

Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável: da Horta à Mesa

João Marcos Fonseca Percinoto, Luiza Carla Vidigal Castro, Gabriela de Almeida Paula,
Maira Christina Marques Fonseca, Maria Teresa Fialho de Sousa Campos, Mylena Mendonça Martins
ODS2, ODS 4 – Categoria: Extensão

Introdução

A alimentação da população brasileira vem passando por mudanças devido ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento aos alimentos *in natura* e minimamente processados. Esse padrão alimentar está associado a diversos agravos de saúde em todas as faixas etárias. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) orienta que a base da alimentação seja composta por alimentos *in natura*, reforçando que dietas ricas em ultraprocessados favorecem doenças crônicas. Evidências recentes apontam que o consumo frequente desses produtos está relacionado a mais de 30 agravos à saúde humana e aumento da mortalidade precoce (NUPENS, 2024). Nesse contexto, estratégias como a implantação de hortas escolares e comunitárias são importantes ferramentas educativas e de promoção da saúde, pois estimulam o contato das pessoas com o cultivo e o consumo de alimentos saudáveis, além de incentivar a valorização dos saberes relacionados à produção e ao preparo dos alimentos.

Objetivos

- Promover práticas de alimentação saudável no ambiente escolar e comunitário.
- Incentivar o cultivo sustentável de alimentos, especialmente temperos e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).
- Desenvolver oficinas educativas sobre plantio e preparo de alimentos.
- Produzir materiais educativos para a comunidade.
- Estabelecer parcerias com secretarias municipais e setores da UFV para apoiar as ações do projeto.

Metodologia

As ações foram conduzidas por meio de reuniões semanais da equipe, visitas técnicas a estabelecimentos de ensino e oficinas em diferentes espaços. Utilizaram-se materiais como terra, composto orgânico, mudas de temperos e PANC para o planejamento de atividades educativas (Figura 1). Foram realizadas atividades no Laboratório de Técnica Dietética da UFV (Figura 1), no Vale da Agronomia (Figura 2), na Feira Quintal Solidário (Figura 3) e em uma escola municipal (Figura 4), com reaproveitamento de materiais como pneus e embalagens plásticas, articulando a participação de estudantes, funcionários e nutricionistas da rede municipal. Também foram elaborados materiais didáticos e uma logomarca para a identidade do projeto “Cultivando Saberes, bem como participação na mostra universitária (Figura 5).

Apoio Financeiro



Ações Desenvolvidas



Figura 1 – Processo de plantio de mudas e espaço de manutenção de plantas comestíveis do Laboratório de Técnica Dietética da UFV para atender as atividades do projeto.



Figura 2 – Visita técnica ao Vale da Agronomia, UFV.



Figura 3 – Atividade educativa, da horta à mesa, na Feira Quintal Solidário.



Figura 4 – Construção da horta escolar no Centro Municipal de Educação Infantil Therezinha Mucci



Figura 5- Mostra universitária, UFV, campus Viçosa, 2025.

Conclusões

O projeto “Cultivando Saberes” vem mostrando resultados positivos ao incentivar a valorização de temperos naturais e PANC, estimulando hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis. As hortas implantadas e as atividades educativas favorecem a troca de saberes, aproximam os estudantes do processo de cultivo e ampliam o conhecimento da comunidade sobre a importância dos alimentos como ferramentas de promoção da saúde e bem-estar.

Bibliografia

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- NUPENS – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. *Consumo de alimentos ultraprocessados e impactos à saúde: evidências científicas*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2024.