

CICLO SUSTENTÁVEL: RECICLANDO, CULTIVANDO E COZINHANDO COM A NATUREZA

Laiane Lane Lucena de Medeiros ¹

RESUMO

Nos últimos anos, a disponibilidade e o consumo de alimentos com elevadas taxas de gordura, açúcar e sódio têm se intensificado. Sabendo que uma alimentação saudável é um dos principais fatores para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social, é imprescindível que as escolas realizem práticas didáticas que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Nesse contexto, o objetivo deste projeto é enriquecer o processo de ensino-aprendizagem em educação ambiental, proporcionando aos alunos experiências práticas sobre o ciclo sustentável do alimento. Na primeira etapa do projeto, foi realizada uma palestra para toda a comunidade escolar, introduzindo o projeto e convidando à participação. Na segunda etapa, foram realizadas dinâmicas sobre os resíduos sólidos e sua destinação, com foco nos resíduos orgânicos, para a construção de uma composteira que reciclou alguns restos da merenda escolar. Na terceira etapa, foi construída a horta escolar. Na quarta etapa, foram realizadas oficinas culinárias para promover a aceitação de alimentos nutritivos na dieta. Por fim, realizamos o Festival da Colheita. Como resultados, percebemos que a vivência dos alunos em uma horta escolar é de grande importância, pois oferece uma experiência educativa prática e multifacetada que vai além da sala de aula. Participar ativamente do cultivo de alimentos, utilizando o adubo produzido na composteira, permitiu que os alunos compreendessem o ciclo de vida das plantas, a origem dos alimentos e a importância da sustentabilidade. Essa interação direta com a natureza e as oficinas culinárias incentivaram a alimentação saudável, ao mesmo tempo em que ensinaram conceitos de biologia e nutrição. Além disso, cuidar de uma horta desenvolve habilidades de trabalho em equipe e constrói valores essenciais como responsabilidade, paciência e respeito pelo meio ambiente. Portanto, este projeto incentivou o conhecimento teórico dos alunos, mas também formou cidadãos protagonistas, conscientes e comprometidos com a sustentabilidade.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Horta escolar, Plantas, Compostagem, Culinária.

¹ Graduada do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, Mestre e Doutoranda no Curso de Pós-graduação em Ecologia da UFRN, laimdrs7@gmail.com.