



HORTALIÇAS CORES E SABORES: UM ESTÍMULO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL VEGETABLES, COLOR AND FLAVORS: PROMOTING HEALTHY EATING

Gabriel Novais Feire¹

Raquel Cardoso Guimarães²

Sabrina Rocha Silva³

Ingrid Barros Meira⁴

Quelmo Silva de Novaes⁵

Gisele Brito Rodrigues⁶

Resumo

A ação “Hortaliças: cores e sabores” foi realizada na Escola Municipal Baixa da Fartura e na Creche Dinaelza Coqueiro, envolvendo crianças, adolescentes e a primeira infância. O objetivo foi estimular hábitos alimentares saudáveis por meio de experiências sensoriais e educativas, aproximando o público infantil das hortaliças. Conduzida por bolsistas de extensão da UESB, sob coordenação de docente de Olericultura e de profissional de Gastronomia, a oficina apresentou diferentes formas de preparo, valorizando cores, texturas e sabores, e incluiu dinâmicas sobre o valor nutracêutico das hortaliças. Na creche, a atividade contou ainda com a distribuição de livrinhos infantis da Embrapa Hortaliças. Entre os principais resultados, destacaram-se maior aceitação das hortaliças, entusiasmo dos participantes, integração entre teoria e prática e fortalecimento de vínculos comunitários, confirmando a oficina como estratégia eficaz de promoção da saúde e educação alimentar.

Palavras-chave: Bons hábitos alimentares. Saúde. Extensão universitária.

Abstract

The activity “Vegetables: Colors and Flavors” was carried out at Escola Municipal Baixa da Fartura and Creche Dinaelza Coqueiro, involving children, adolescents, and early childhood participants. Its objective was to promote healthy eating habits through sensory and educational experiences, bringing children closer to vegetables. Conducted by extension scholarship students from UESB, under the supervision of an Olericulture faculty member and a Gastronomy professional, the workshop presented different preparation methods, highlighting colors, textures, and flavors, and included activities addressing the nutritional value of vegetables. At the daycare, the activity also included the distribution of children’s storybooks about healthy eating, provided by Embrapa Hortaliças. Key results included increased acceptance of vegetables, participant enthusiasm, integration of theory and practice, and strengthening of community ties, confirming the workshop as an effective strategy for promoting health and nutrition education.

Keywords: Healthy eating habits. Health. University Extension.

¹ Graduando em Engenharia Agrônômica, UESB, 202320181@uesb.edu.br.

² Graduando em Engenharia Agrônômica, UESB, 202020777@uesb.edu.br.

³ Graduando em Engenharia Agrônômica, UESB, 202020333@uesb.edu.br.

⁴ Especialista, Agronomia, Mestranda, UESB, ingrid.agronoma@gmail.com

⁵ Doutor, Agronomia, Professor pleno, UESB, gs.novaes@uesb.com.br.

⁶ Doutora, Agronomia, Professora Assistente, UESB, gisele.rodrigues@uesb.edu.br..



Contextualização:

A ação “*Hortaliças: cores e sabores*” foi realizada com o público infantojuvenil, com duração de quatro horas em cada local, tendo como principal objetivo estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis por meio do contato direto com receitas práticas, atrativas e saborosas. A atividade contou com a participação de um profissional da Gastronomia, que apresentou diferentes formas de preparo das hortaliças, explorando cores, texturas e sabores para tornar o consumo mais prazeroso para crianças e adolescentes. Além disso, foram realizadas dinâmicas educativas que abordaram o valor nutracêutico das hortaliças, ressaltando seu papel na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Na creche parceira, a ação foi enriquecida com a distribuição de livrinhos infantis sobre alimentação saudável, cedidos pela Embrapa Hortaliças. Esse recurso lúdico reforçou os conceitos trabalhados durante a oficina, ampliando seu alcance para além da experiência gastronômica, e estimulando a leitura, a imaginação e o aprendizado simbólico por meio das histórias.

Aspectos metodológicos da experiência:

A ação “*Hortaliças: cores e sabores*” foi realizada no ano de 2024, na Escola Municipal Baixa da Fartura, povoado Santa Marta em Vitória da Conquista – BA, com o propósito de sensibilizar as crianças sobre a importância do consumo de hortaliças saudáveis. A atividade contou com a participação de aproximadamente 40 crianças e teve duração de quatro horas. Inicialmente, os bolsistas do laboratório conduziram uma explanação didática sobre o consumo de hortaliças, abordando aspectos como sabor, cor e benefícios nutricionais, apoiados em um folder ilustrativo elaborado pela equipe. Em seguida, foi promovida uma degustação de sopa, preparada por um gastrônomo, convidado pela equipe, utilizando



hortaliças cultivadas no próprio espaço da escola. Essa etapa reforçou a conexão entre produção e alimentação, tornando o aprendizado mais concreto e significativo. Assim, a ação contribuiu para valorizar o cultivo local, estimular hábitos alimentares saudáveis e aproximar as crianças da origem dos alimentos.

Em um segundo momento, a ação “Hortaliças: cores e sabores” foi realizada no dia 05 de julho de 2025, na Creche Dinaelza Coqueiro, em Vitória da Conquista – BA, como parte do Projeto de Extensão intitulado: “Cultivo de Hortaliças: Difusão de Tecnologias e Valor Nutracêutico”, com o objetivo de estimular hábitos alimentares saudáveis desde a infância. A atividade contou com a participação de aproximadamente 40 crianças e teve duração de quatro horas. Inicialmente, foi promovida uma atividade educativa e lúdica sobre a importância do consumo de frutas, verduras e legumes, destacando seu valor nutricional e benefícios à saúde. Para enriquecer o momento, foram entregues livrinhos de histórias infantis sobre alimentação saudável, cedidos pela Embrapa Hortaliças, que serviram como recurso pedagógico e ampliaram o impacto da ação junto às crianças. Em seguida, as crianças receberam batatas, doadas pelos alunos da disciplina de Olericultura do curso de Agronomia da UESB, como forma de incentivo e de vínculo prático com o que aprenderam, reforçando a conexão entre educação alimentar e consumo consciente. A disciplina é ministrada pela professora Gisele Rodrigues, que também coordena o projeto de extensão. Diante do exposto, a ação contribuiu para sensibilizar as crianças sobre escolhas alimentares saudáveis.

Refletindo com a experiência:

As oficinas apresentaram resultados bastante positivos. As crianças e adolescentes participaram ativamente, demonstrando entusiasmo,



curiosidade e maior aceitação das hortaliças, inclusive das menos familiares ao seu cotidiano. A ação integrou teoria e prática, unindo aprendizado, sabor e ludicidade, e fortaleceu a articulação entre escola, família e comunidade. Destaca-se a colaboração dos alunos da disciplina de Olericultura da UESB, que doaram batatas utilizadas nas atividades. Entre os principais desafios, destacam-se a necessidade de garantir insumos frescos, materiais adequados e espaços apropriados, além de estratégias para manter o engajamento das crianças. O comportamento alimentar resulta da interação entre fatores familiares, socioeconômicos e culturais, influenciando diretamente as escolhas e práticas alimentares. A compreensão desses determinantes é essencial para promover a saúde e prevenir doenças, sobretudo na infância, período em que os hábitos alimentares são formados e tendem a se consolidar ao longo da vida (Araújo et. al; 2024). O aspecto sensorial mostrou-se essencial para despertar o interesse infantil pelas hortaliças. A valorização de cores, aromas e sabores, associada a recursos lúdicos, reforça a relevância de iniciar a educação alimentar desde a infância, contribuindo para a formação de

hábitos conscientes e promoção de escolhas saudáveis (Ribeiro et al., 2023; Melo et al., 2024).





FIGURA 1: Ação “Hortaliças: cores e sabores” realizada na Escola Municipal Baixa da Fartura (2024) e na Creche Dinaelza Coqueiro (2025).

Referências bibliográficas:

Araujo, B.L.; Nejar, F.F., Ribeiro, M.G, et.al. A horta escolar no ensino infantil e a educação alimentar e nutricional: revisão sistemática. Revista de Alimentação, Nutrição e Saúde. 2024. Disponível em: [file:///C:/Users/gisab/Downloads/13086-Texto%20do%20Artigo-73826-1-10-20240627%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/gisab/Downloads/13086-Texto%20do%20Artigo-73826-1-10-20240627%20(1).pdf). Acesso: 10 de outubro de 2025.

MELO, L. S. E. de et al. Plantando saúde: educação alimentar na infância através da horta escolar. Observatório Latino-Americano, v. 5, n. 1, p. 1-11, 2024. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/6407>. Acesso em: 30 set. 2025.

RIBEIRO, G. J.; VASCO, G. M. L.; SILVA, K. S.; LEITE, S. G. de M.; PINHEIRO, A. G. A. Horta Escolar: um incentivo de hábitos de alimentação saudável na



escola. Revista FOCO, v. 16, n. 10, p. 1-14, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3046>. Acesso em: 30 set. 2025.