



INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 3 - VOL107 - 10/JUL-2011

Zoom na Informação Ambiental



HORTA NA ESCOLA: Uma Prática
De Educação Ambiental
Silas Dumont Pires Horta

O ser humano aprendeu desde a pré-história, a praticar a agricultura a fim de assegurar o seu sustento. A horta pode ser um laboratório vivo para diferentes atividades didáticas. Além disso, o seu preparo oferece várias vantagens para a comunidade. Dentre elas, proporciona uma grande variedade de alimentos a baixo custo no lanche das crianças, permite que toda a comunidade tenha acesso a essa variedade de alimentos por doação ou compra e também se envolva nos programas de alimentação e saúde desenvolvidos na escola. Portanto, o consumo de hortaliças cultivadas em pequenas hortas auxilia na promoção da saúde.

Nesse sentido, a Educação Ambiental passa a ter uma relevante importância para o indivíduo, onde é a escola, a principal instituição capaz de colaborar com as tomadas de decisões sobre os problemas da sociedade, transmitindo às crianças e jovens informações, auxiliando nas pesquisas, formando uma comunidade responsável pelo meio social e buscando restabelecer a harmonia entre o ser humano e o ambiente.

Há várias atividades que podem ser utilizadas na escola com o auxílio de uma horta, onde o professor relaciona diferentes conteúdos e coloca em prática a interdisciplinaridade com os seus alunos. A matemática pode ser um exemplo, com o estudo das diferentes formas dos alimentos cultivados, além disso, o estudo do crescimento e desenvolvimento dos vegetais pode ser associado com o próprio desenvolvimento. Isto é, a importância da terra ter todos os nutrientes para que a semente se desenvolva em todo o seu potencial, livre de qualquer doença. Essas atividades também asseguram que a criança e a escola resgatem a cultura alimentar brasileira e, conseqüentemente, estilos de vida mais saudáveis.

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. A alimentação de todos os indivíduos deve obedecer as "Leis da Nutrição" descritas por Pedro Escudero. Segundo essas leis, deve-se observar a qualidade e a quantidade dos alimentos nas refeições e, além disso, a harmonia entre eles e sua adequação nutricional. Uma alimentação que não cumpra essas leis pode resultar, por exemplo, em aumento de peso e deficiências de vitaminas e minerais (Silva, 1998).

Para fortalecer o vínculo positivo entre a educação e a saúde, devemos promover um ambiente saudável melhorando a educação e o potencial de aprendizagem ao mesmo tempo em que promovemos a saúde (Ministério da Saúde, 1999).

Do conjunto de temas que podem compor esse ambiente promotor, a alimentação tem papel de destaque, pois permite que a criança traga as suas experiências particulares e exercite uma experiência concreta. Além disso, a alimentação é essencial para o bom desenvolvimento das crianças; dessa forma o estímulo da alimentação saudável irá propiciar um excelente desenvolvimento físico e mental.

Referências

Educação Ambiental e Construção de Horta Orgânica na Escola. Disponível em: http://www.fafibe.br/revistaonline/arquivos/patricia_educacaoambientalagrototoxicos.pdf. acessado em 02 de outubro de 2009.

IRALA, Clarissa Hoffman; FERNANDEZ Patrícia. Manual para Escolas: A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, 2001.



Horta - Terreno em que se cultivam plantas alimentares, ou para serem consumidas no estado herbáceo (hortaliças), ou pelos frutos (certos legumes, tomates, pimentões etc.) Fonte: Dicionário Michaelis Online



Saúde - A definição de saúde possui implicações legais, sociais e econômicas dos estados de saúde e doença; sem dúvida, a definição mais difundida é a encontrada no preâmbulo da Constituição da Organização Mundial da Saúde: saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Sa%C3%Bade>



Interdisciplinaridade - É um tema complexo, a interdisciplinaridade. Talvez, mais afeito a professores e professoras em sua tarefa docente. Creemos que sim, mas não exclusivamente. Interdisciplinaridade se realiza como uma forma de ver e sentir o mundo. De estar no mundo. Se formos capazes de perceber, de entender as múltiplas implicações que se realizam, ao analisar um acontecimento, um aspecto da natureza, isto é, o fenômeno dimensão social, natural ou cultural. Somos capazes de ver e entender o mundo de forma holística, em sua rede infinita de relações, em sua complexidade. Você concorda com as idéias contidas no texto? Como aluno, como mãe ou pai, como professora ou professor você considera viável transpor para a prática os princípios pedagógicos acima apresentados? Os desafios atuais do mundo nos levam a uma nova estrutura de pensamento?

Fonte: Fundação Darcy Ribeiro

Recomendação de livro sobre hortas:

"Hortas na Educação Ambiental",
de Maria Celia Bombana e Silvia Czapski,
Ed. Peirópolis.

MAIS SAÚDE! Oito alimentos que sempre devem estar presentes na dieta. Com ações antioxidantes, que retardam o envelhecimento, eles são indispensáveis à beleza e à saúde:

Arroz integral: rico em fibras, mantém o bom funcionamento do intestino e facilita a eliminação de toxinas. O resultado é visível. Os cabelos se tornam brilhantes e a pele fica mais viçosa. Boa fonte de vitaminas B e E, além de minerais, como manganês, zinco e cobre, que agem contra o envelhecimento precoce.

Soja: proteína vegetal, estimula a produção de estrógeno (hormônio feminino). Quem a consome a partir dos 40 anos evita sintomas do climatério, como calores repentinos e secura vaginal. Pode ser ingerida em grãos ou em extratos industrializados com sabor de frutas.

Peixe: suas proteínas contêm os aminoácidos essenciais à formação de anticorpos e à renovação dos tecidos. Rico em fósforo, potássio e cálcio, fortalece músculos, ossos e dentes. Com menor teor de gordura (especialmente os de água salgada), produz pouco colesterol LDL (ruim) e eleva os níveis de HDL, conhecido como bom.

Frango: fonte de proteína, fortalece o sistema imunológico. Também fornece zinco e cobre (minerais antioxidantes), além de ferro. A pele do frango deve ser desprezada, porque concentra altos índices de colesterol.

Castanha -do-pará. Riquíssima em selênio e vitamina E, essa semente oleaginosa combate os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento. Uma única castanha tem 42 calorias e 60 gramas de selênio, cota de que o organismo necessita diariamente. Não deve ser consumida em excesso, já que 100 gramas (quinze unidades) contêm 636 calorias.



Brócolis: os flavonóides, substâncias que mantêm verdes seus talos e buquês, retardam o envelhecimento. Rico em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e magnésio, combate a fadiga e a anemia, favorece a concentração e a memória, melhora o humor. As fibras presentes nos talos ajudam a evitar o câncer do intestino. Pouco calórico, pode ser consumido à vontade: 100 gramas (três buquês) contêm 36 calorias.

Cenoura, abóbora, papaia e manga: legumes e frutas alaranjados são boas fontes de betacaroteno, cuja ação é combater os radicais livres. No organismo, essa substância se transforma em vitamina A, que fortalece o sistema imunológico, protege as mucosas do nariz e da garganta, previne infecções respiratórias, favorece a renovação da pele.

Abacate: apesar de altamente calórico (uma fatia contém 100 calorias), é rico em glutathione, substância antioxidante. Protege as artérias do coração contra os efeitos maléficos da gordura. Tem vitaminas A (ótima para pele e cabelo), C (acelera a cicatrização) e cálcio (previne a osteoporose, doença que enfraquece os ossos).

Fonte: <http://www.cantoverde.org/remedios.html>

BENEFÍCIOS DO ALECRIM

Muitos desconhecem, mas o alecrim possui grandes benefícios ao organismo humano. Tomando como chá, é um excelente digestivo e sudorífero. Ajuda também na assimilação do açúcar – excelente para pessoas com diabetes – e é indicado para recompor o sistema nervoso após uma longa atividade intelectual. Atua no fígado e é excelente na irrigação dos órgãos do corpo, estimulando o metabolismo.

Também auxilia na queda de cabelo, bronquites e no tratamento contra caspa. Aumenta a capacidade de aprendizado e ajuda na perda de memória.

Além disso, equilibra a temperatura do sangue de todo o corpo. Por isso é recomendado contra anemia, menstruação insuficiente e problemas de irrigação sanguínea.

Fonte: <http://www.bemparana.com.br/maximosauade/index.php/2011/01/03/cha-de-alecrim-possui-mais-beneficios-ao-organismo-do-que-se-imagina/>

www.apoema.com.br
www.revistaea.org
www.amigosdanatureza.net
<http://projetoapoema.blogspot.com/>
<http://www.amigosdanatureza.net/apoema/>

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br