

## Adote uma Alface

Por Mireli Fiorenza

### CONTEXTUALIZAÇÃO

A cultura da alface (*Lactuca sativa*) é uma das mais populares em todo o mundo. Esta planta é originária de espécies silvestres que ainda são encontradas na Europa e na Ásia Ocidental. É considerada uma fonte de vitaminas como: A, B1 e B2, vitamina C, cálcio e ferro, e também sais minerais (Fernandes et al., 2002 e Filgueira, 2003).

Katayama (1993) destaca que, devido ao baixo valor calórico, a alface é uma das hortaliças mais consumidas em saladas *in natura*, por todas as classes sociais brasileiras. É uma herbácea que apresenta o caule diminuto, onde as folhas se prendem, estas podem ser lisas ou crespas e apresentar muitas variações dos tons de verde até o roxo (Filgueira, 2003).

A cultura orgânica mostra-se em grande crescimento mundial devido à sua ligação direta com a sustentabilidade e através de produtos de qualidade, que atendem as necessidades dos consumidores (Almeira et al., 2000).

Levando em consideração a qualidade nutricional da alface, bem como a facilidade do seu cultivar é que foi proposta a realização da intervenção “Adote uma alface” e dessa forma incentivar a alimentação saudável e a valorização dos pequenos produtores locais.

A intervenção também tem o objetivo de dar início às atividades de cultivo de plantas na escola, e a possível criação de uma horta dentro do projeto “Escolarizando a Horta: Plantando conhecimento”.

### HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Conhecer como funciona o plantio de um espécime e todo o processo envolvido, desde a plantação até sua colheita:

- ✓ Incentivar os alunos a cuidar de um ser vivo.
- ✓ Estimular a vontade de ajudar na criação de uma horta na escola.

## CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Reconhecer a importância de se ter uma alimentação saudável.
- Entender as necessidades da planta, como: incidência solar e quantidade de água na irrigação.
- Compreender a importância de cada componente no momento do plantio.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para que esta intervenção seja realizada, foi pedido aos alunos da Escola Estadual João Pedro Nunes, da turma 9ª A, da manhã, que tragam o valor estimado de 50 centavos (R\$0,50) para a compra das mudas de Alface e uma garrafa PET vazia, para o plantio das mesmas.

As mudas serão adquiridas em uma feira da cidade, próxima à escola e a terra necessária para o plantio será retirada na Universidade Federal do Pampa, campus São Gabriel.

Os estudantes irão realizar todo o processo de plantio da muda de Alface na garrafa PET e depois irão levá-la para acompanhar seu crescimento em casa.

## REGISTRO

No dia 04 de julho de 2016, a atividade foi desenvolvida no laboratório da escola, com o auxílio de outros dois bolsistas, Ana Caroline e Cassiano. Os alunos chegaram ao laboratório e organizaram-se nas mesas, após este momento foi passado pela Bolsista o protocolo do procedimento a ser realizado e as atividades a serem realizadas em casa.

No segundo momento, os alunos organizaram-se em filas para colocar a terra nas garrafas pet, que já estavam cortadas, e dois alunos ajudaram e logo depois, foram irrigar a terra. Depois que todos os discentes realizaram este primeiro procedimento, foi realizado o plantio das Alfaces nas garrafas PET, que foi feito pelos próprios estudantes, com o auxílio dos bolsistas.

Todos os alunos levaram suas mudas para casa, para acompanhar e cuidar do seu crescimento até a primeira quinzena de agosto.

Figura 1 - Material utilizado para a atividade prática

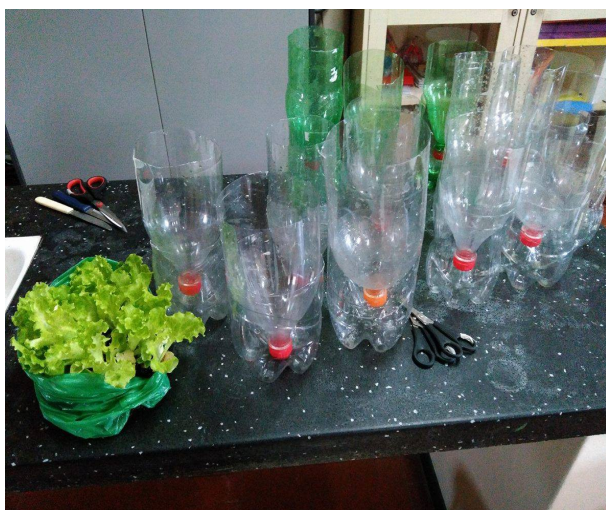


Figura 2 - Alunos organizados para realiza o plantio



Figura 3 - Alunas realizando o plantio



Figura 4 - Bolsista auxiliando os alunos



Figura 5 - Alunos com as mudinhas já plantadas



## AVALIAÇÃO

Como forma de acompanhamento dos alunos, foi criado um grupo no aplicativo eletrônico WhatsApp, onde os alunos postam dúvidas e fotos do crescimento da sua planta. Todos devem tirar uma foto semanal para comparar o crescimento da alface. Os alunos e a bolsista estão fazendo uso do aplicativo, diariamente, através de dicas para o cuidado da planta e troca de fotos, ocorrendo assim uma interação entre todos os envolvidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D.L de; GUERRA, J.G.M.; RIBEIRO, R. DE L.D. **Sistema integrado de produção agroecológica: uma experiência de pesquisa em agricultura orgânica**. Seropédica: Embrapa Agrobiologia, 2003. 39p. (Embrapa Agrobiologia. Documento 169).

FILGUEIRA, F. A. R. **Novo manual de olericultura: agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças**. 2ª ed., UFV, 2003.

FERNANDES, A.A.; MARTINEZ, H.E.P.; PEREIRA, P.R.G.; FONSECA, M.C.M. **Produtividade, acúmulo de nitrato e estado nutricional de cultivares de alface, em hidroponia, em função de fontes de nutrientes**. Horticultura Brasileira, Brasília, v. 20, n. 2, p. 195-200, junho 2002.

KATAYAMA, M. **Nutrição e adubação de alface, chicória e almeirão**. In: SIMPOSIO SOBRE NÚTRICÃO E ADUBAÇÃO DE HORTALIÇAS, 1990, Jaboticabal. POTAFOS, 1993