

Título: DESENVOLVIMENTO DE UMA HORTA NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DOS IDOSOS**Autores:** AUAD, V. M. C.; IZÍDIO, N. F.; SOUZA, R.; NAGATA, C. L. P.**Resumo:**

Com envelhecimento progressivo da população e quando os corpos dos idosos começam a apresentar naturalmente algumas mudanças que muitas pessoas demoram a perceber, torna-se fundamental planejar ações relacionadas à alimentação saudável. De acordo com guia alimentar para a população brasileira lançado pelo Ministério da Saúde, uma alimentação saudável deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, sendo referenciado pela cultura alimentar, harmônica em quantidade e qualidade e naturalmente colorida e segura sanitariamente. O consumo de hortaliças aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como a cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Projetos educativos como hortas comunitárias e elaboração de cardápio são extremamente importantes, pois a alimentação em instituições de idosos tem problemas muito específicos que se prendem a diferenças de gostos individuais ou culturais, necessidades nutricionais e limitações fisiológicas e cognitivas dos idosos. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo o desenvolvimento de uma horta no “CENTRO DE CONVIVÊNCIA DOS IDOSOS” da cidade de Três Corações. O trabalho visou contribuir principalmente com a qualidade alimentar dos frequentadores do centro de convivência dos idosos. Entre as espécies que foram produzidas estão alface, tomate, repolho, pepino, jiló, berinjela, couve, almeirão, rabanete, cenoura e cebolinha. Os canteiros possuíam 20m de comprimento 01m de largura e 0,30m de altura. Após as sementeiras e transplante das mudas, os canteiros foram irrigados no início da manhã e no final da tarde e receberam palha seca para manter a umidade do solo. Com a implantação da horta foram produzidos alimentos frescos, com boa qualidade nutricional. A proposta foi de a partir do que foi produzido, criar receitas que consigam aliar boa alimentação e bem estar. As hortaliças produzidas além de possibilitarem a produção de refeições nutritivas e saborosas, ainda contribuíram para as atividades dos idosos frequentadores do Centro de Convivência dos Idosos, uma vez que os mesmos, de acordo com capacidade e disponibilidade, ainda auxiliaram no cuidado e manipulação da horta desenvolvida, sentindo-se úteis, capazes e inserido no processo. Todos os vegetais produzidos foram utilizados na alimentação dos idosos, em preparações que atendiam as necessidades nutricionais dos mesmos, com variabilidade de nutrientes, texturas, sabores e adequadas às capacidades fisiológicas da idade. Além de tudo o que foi exposto espera-se com o trabalho suprir as carências nutricionais desses indivíduos, o que pode ser tema de pesquisas posteriores.

Palavras-chave: Idosos, Horta , Carências nutricionais.