



## EDUCAÇÃO AMBIENTAL EM NUTRIÇÃO: ‘AQUI TEM PANC’

Kamila de Oliveira do Nascimento<sup>1</sup>

### Dados de Identificação

Disciplina: APTA - Educação Ambiental

Período: 1º, 2º e 4º períodos

Curso: Nutrição

### Objetivo(s) da Ação

Apresentar questões relativas ao meio ambiente direcionadas à nutrição e práticas sustentáveis e demonstrar a aplicabilidade de plantas alimentícias em sistemas agroecológicos.

Contribuir com a diminuição da insegurança alimentar, despertando interesse para o consumo de PANC e demonstrar a aplicabilidade de plantas alimentícias em sistemas agroecológicos, promovendo a preservação e valorização da sociobiodiversidade brasileira.

Contribui para a formação de cidadãos conscientes, aptos a decidir e a atuar na realidade socioambiental direcionados à nutrição, de um modo comprometido com a vida, com o bem-estar de cada um e da sociedade, local e global.

Melhorar a integração entre alunos de diferentes períodos do curso de nutrição, a partir da interdisciplinaridade, permite o desenvolvimento de competências relativas à identificação, planejamento, investigação, análise, síntese, trabalho em equipe,

---

<sup>1</sup> Pós Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ).



tomada de decisões, comunicação oral e escrita e promoção progressiva da autonomia intelectual do aluno.

Realizar um evento 'Aqui tem PANC' para a comunidade UGB, visando mostrar as plantas não convencionais mais comuns que podem ter em casa.

Contribuir com informações sobre a melhor forma de consumo de PANC pela população local, a partir da elaboração de preparações e degustação de pratos com diferentes PANC, bem como a apresentação de folders com conteúdo relativos ao tema.

Desenvolver um *E-book* 'Aqui tem PANC' pelos alunos de APTA.

### Conteúdos Trabalhados

O tema central trabalhado na disciplina de Atividades Práticas Transversais de Aprendizagem foi Educação Ambiental. Para abordar esse tema foi importante verificar o que de fato contribuiria para o futuro profissional de nutrição. Para isso trabalhou-se o que Kinupp, Valdely Ferreira; Lorenzi, Harri (2021) vem pesquisando nos últimos anos, sobre o resgate a redescoberta das PANC e de seu sucesso atualmente no que cerne o valor nutricional que elas carregam. Estudos e pesquisas cada vez mais frequentes, revelam que os benefícios das PANC são muitos: essas plantas possuem teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas significativamente maiores quando comparadas com plantas convencionais. Somado aos benefícios para a saúde, elas podem ser fonte de renda para produtores, principalmente da agricultura familiar; são alimento *in natura*, em consonância com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira; possuem baixo impacto ambiental, já que seu crescimento é espontâneo, exigindo cultivo simples, e são facilmente adaptáveis a climas e solos. Além de que, no passado, as PANC faziam parte da cultura e alimentação regional, o que torna seu consumo um resgate de costumes culturais.

Além disso, buscou-se contribuir para a formação de alunos mais conscientes com o tema de segurança alimentar e a realidade socioambiental direcionados à nutrição.



### Procedimentos

#### Divisão dos Grupos e Escolha dos tipos de PANC

A divisão dos grupos foi com intuito de agrupar alunos de diferentes períodos (1º, 2º e 4º períodos) trabalhando em conjunto o tema central da disciplina de APTA - Atividades Práticas Transversais de Aprendizagem: Educação Ambiental.

Logo após foram selecionados os tipos de PANC que iriam ser pesquisadas. Foram selecionados dois tipos PANC para cada grupo: Azedinha, Capiçoba, Capim Limão, Caruru, Coentro, Coração de Bananeira, Dente-de-leão, Folha-de-batata-doce, Funcho, Hibisco (*Hibisco rosa sinensis*), Hibisco (*Hibisco sabdariffa*), Inhame, Jambu, Ora-pro-nobis, Peixinho da horta, Picão branco, Sálvia, Shissô, Taioba e Tanchagem.

#### Criação da Comissão Organizadora

Foram convidados alunos de cada turma, 1º, 2º e 4º períodos para compor a comissão organizadora. A comissão denominada 'PANC', ficou responsável por dividir tarefas, interagir entre os grupos e definir demandas a serem executadas. E organizar o dia do evento 'Aqui tem PANC'. Para o evento foi desenvolvida pelo *marketing* do UGB uma logo (Figura 1).





Figura 1. Logo 'Aqui tem PANC'.

### Evento 'Aqui tem PANC'

Foi definido que o evento aconteceria no dia 21 de novembro de 2023, no *hall* de entrada do Campus Volta Redonda-RJ, no horário de 19:30h. Para o dia do evento os alunos elaboraram materiais informativos sobre cada PANC (Figura 2).



**VAMOS CONHECER AS PANCs**

**NUTRIÇÃO 2º PERÍODO**

### PEIXINHO DE HORTA

O peixinho é uma planta da família das lamiaceae, como o manjerição, o tomilho e o orégano. É originário da Turquia, mas se espalhou por diversas regiões a princípio como uma planta ornamental. Ela é uma espécie considerada rústica, que tolera grandes variações de temperatura e que pode ser cultivada em vasos.

### Junção é NUTRICIONAL

A hortaliça possui teores significativos de minerais, em especial potássio, cálcio e ferro. Além disso, é uma excelente fonte de fibra alimentar, com um teor de até 13% na matéria seca. Por suas características, o peixinho é considerado planta medicinal. Seus óleos essenciais possuem as características de ação microbiana assim como de calmante da tosse.

**Do vaso para o prato**

**Integrantes:**  
Andro de Oliveira  
Gabriel Honorato  
Isabelly Vitória  
Karine Bernardes  
Lisley Borba  
Willian Brayan

**Professora**  
Kamila Nascimento

**IMAGINE DECORAR SUA CASA COM PLANTAS. FLORES E FRUTOS QUE TAMBÉM PODEM IR PARA O SEU PRATO.**



Figura 2. Folder sobre a PANC Peixinho.

Foi desenvolvido para o dia do evento um convite personalizado para a Pró-reitora, diretorias, professores, funcionários e comunidade acadêmica do UGB. E para identificar a comissão que daria suporte aos grupos, a comissão criou uma blusa personalizada com a logo do evento 'Aqui tem PANC'.

Foram definidas as preparações e PANC seriam levadas. O desenvolvimento das preparações com PANC pelos alunos, foram elaboradas previamente dentro das BPF e levadas no dia do evento. Algumas regras de pré-preparo e preparo para o armazenamento e exposição dos alimentos foram definidas.

## Resultados

O Evento 'Aqui tem PANC' foi preparado e organizado pela professora responsável pela disciplina de APTA e pelos alunos dos 1º, 2º e 4º períodos (n=83) de Nutrição-VR (Figura 3). A atividade também contou com a colaboração de todos



os professores do Curso de Nutrição, bem como teve o apoio da Coordenação, da Diretora do Instituto de Educação e Saúde e da nossa Pró-reitora.



Figura 3. Professoras e alunos dos 1º, 2º e 4º períodos de Nutrição-VR.

As preparações foram elaboradas pelos alunos dos 1º, 2º e 4º períodos de Nutrição-VR (Figura 4). com o intuito de demonstrar que é possível ter essas PANC em casa e o que pode ser feito de forma simples e rápida com relação as hortaliças não convencionais para consumo. Além disso, foi apresentado pelos alunos à toda a comunidade que participou do evento, que as PANC são ótimas fontes alimentícias além de contribuir como uma alternativa para novos hábitos alimentares.



Figura 4. Preparações com as Plantas Não Convencionais (PANC).

A maneira pela qual a sociedade produz e consome alimentos tem profundo impacto na saúde das populações, nas relações sociais e no meio ambiente. E em meio à epidemia de obesidade e excesso de peso, países em desenvolvimento enfrentam a fome e a desnutrição (DOMENE et al., 2023).

Diante desses números, muitos são os desafios de desenvolvimento enfrentados no Brasil e no mundo. De fato, o cenário de fome e desnutrição vem sendo discutido em âmbito global há diversas décadas e foi incluído entre as prioridades da

Agenda 2030 da ONU por 193 Estados-membros, inclusive o Brasil (DOMENE et al., 2023).

Desse modo, a formação de cidadãos que assumam compromissos que contribuam para sistemas alimentares mais conscientes e preocupados com a Segurança Alimentar faz com que políticas públicas de apoio à SAN sejam melhores trabalhadas e entendidas num contexto mais abrangente.

Pela Figura 5, observa a participação de alunos e professores do UGB, que puderam aprender mais sobre PANC e degustar todas as preparações desenvolvidas.



Figura 5. Participação da Comunidade UGB no evento 'Aqui tem PANC'.

Como proposta de fechamento da disciplina foi desenvolvido um *E-book* 'Aqui tem PANC' pelos alunos de APTA. A meta foi alcançada, mostrando à população que as Plantas Não Convencionais (PANC) são ótimas fontes de nutrientes, uma alternativa para resgatar hábitos alimentares tradicionais, combater a fome em comunidades pobres e diversificar a renda dos agricultores familiares (Figura 6). O alcance dessa proposta será finalizado com a publicação do mesmo, após a obtenção do ISBN pela Editora do UGB.



Figura 6. E-book 'Aqui tem PANC'.

A garantia de alimentos para a população mundial crescente, em quantidade e qualidade, é um tema cada vez mais recorrente. Os problemas sociais vinculados à disponibilidade de uma alimentação de qualidade ficaram mais evidente na pandemia da COVID-19. Esta realidade poderia ser contornada pela produção das plantas alimentícias não convencionais, por apresentarem fácil acesso, baixo custo e potencial nutritivo (MORAES; KRAMER, 2023).

Os autores acima validam o que foi proposto pela professora Kamila Nascimento e trabalhado na disciplina de APTA sobre Educação Ambiental, com os alunos dos 1º, 2º e 4 períodos de Nutrição. Que a Insegurança Alimentar exige alternativas para solucionar o tema e dentre as opções mostrar à sociedade que as PANC podem suprir essa questão.

A Comissão Organizadora do Evento 'Aqui tem PANC' (Figura 7) agradecendo todo apoio que foi dado pela Coordenadora Aline Mallet, pela Pró-reitora Elisa Alcântara e pela Diretora do Instituto de Educação e Saúde, Conceição Pinazzi.



Figura 7. Comissão Organizadora

Após a análise do formulário de participação no evento, verificou-se que mais de 50 alunos passaram pelo evento. Sendo alunos dos cursos de arquitetura, biomedicina, engenharia civil, sistema de informação entre outros. O evento também contou com a participação de professores da instituição. Nas avaliações observou-se que 100% dos participantes deram nota máxima para a satisfação do evento (nota 5). Um dos pontos chave apontados foram a surpresa por terem tido preparações tão deliciosas e o aprendizado sobre PANC. A organização do evento foi muito elogiada, bem como o pedido de um outro evento com esse tema.

### Referências

DOMENE, S. et al. Segurança alimentar: reflexões sobre um problema complexo. **Estudos Avançados**, v. 37, p. 181-206, 2023.  
<s/publicacoes/panc-hortalias-nao-convencionais>> Acesso em: 12 de nov. de 2023.



KINUPP, VALDELY FERREIRA; LORENZI, HARRI. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 768p. 2021.

MORAES, Francisca Pereira; KRAMER, Dany Geraldo. POTENCIALIDADES BIOLÓGICAS DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC): REVISÃO. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Joaçaba**, v. 8, p. e33163-e33163, 2023.