



CARTILHA EDUCATIVA SOBRE PANC'S PARA PROFESSORES

Florisvaldo Silva Rocha
Silvia Karina Falcão Silva



Criação Editora





CARTILHA EDUCATIVA SOBRE PANC'S PARA PROFESSORES

Florisvaldo Silva Rocha
Sílvia Karina Falcão Silva



Criação Editora
Aracaju | 2026



Universidade Federal de Sergipe (UFS)
Programa de Pós Graduação em Rede Nacional
Para Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB)

Produto Educacional:
Cartilha Educativa

Autoria
Florisvaldo Silva Rocha
Sílvia Karina Falcão Silva

CONSELHO EDITORIAL

Ana Maria de Menezes
Christina Bielinski Ramalho
Fábio Alves dos Santos
Jodeylson Islony de Lima Sobrinho
Jorge Carvalho do Nascimento
José Afonso do Nascimento
José Eduardo Franco
José Rodorval Ramalho
Justino Alves Lima
Luiz Eduardo Oliveira
Martin Hadsell do Nascimento
Rita de Cácia Santos Souza

R672p Rocha, Florisvaldo Silva

Cartilha educativa sobre PANC's para professores
/ Florisvaldo Silva Rocha, Sílvia Karina Falcão Silva.-
Aracaju, SE: Criação Editora, 2026.

61 p. : il.

ISBN: 978-85-8413-788-6

1. Plantas alimentícias. 2. Cartilha educativa. 3.
Escolas sustentáveis. 4. Ensino – Professores. I. Silva,
Sílvia Karina Falcão. II. Título.

CDU: 635



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
OBJETIVO	07
EDUCAÇÃO AMBIENTAL E BNCC	08
O QUE SÃO PANCS?	14
Ora-pro-nóbis (Pereskia Aculeata)	18
Peixinho-da-horta (Stachys Byzantina)	19
Beldroega (Portulaca Oleracea)	20
Capuchinha (Tropaeolum Majus)	21
Coração-de-bananeira (Musa SPP.)	22
Major-gomes (Talinum paniculatum)	23
RECEITAS	24
Peixinho da horta na airfryer	25
Coração de bananeira refogado	26
Arroz de beldroega	27
Omelete de Major-Gomes	28
Suco verde com ora-pro-nóbis	29
PLANOS DE AULA	30
1º Ano do Ensino Fundamental	31
2º Ano do Ensino Fundamental	36
3º Ano do Ensino Fundamental	41
4º Ano do Ensino Fundamental	45
5º Ano do Ensino Fundamental	50
IMPACTOS ESPERADOS	55
CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

APRESENTAÇÃO

O presente material intitulado “Cartilha educativa sobre PANC’s para professores”, constitui o produto educacional desenvolvido a partir da pesquisa de mestrado voltada às discussões sobre Educação Ambiental, sustentabilidade, alimentação saudável e formação do sujeito social no contexto da Educação Básica.

Este material foi elaborado com o propósito de contribuir para o fortalecimento de práticas pedagógicas interdisciplinares que promovam a valorização da sociobiodiversidade e a construção de conhecimentos relacionados às PANCs. Considerando os desafios ambientais e alimentares da sociedade contemporânea, a cartilha busca incentivar reflexões sobre hábitos alimentares mais saudáveis, preservação ambiental e valorização dos saberes locais, aproximando a escola das discussões voltadas ao desenvolvimento sustentável.

A proposta foi organizada de maneira didática e acessível, destinando-se principalmente aos professores dos anos iniciais do Ensino Fundamental, sem deixar de contemplar estudantes, pesquisadores e demais pessoas interessadas na temática. Ao longo do material, são apresentadas imagens de PANCs, seus nomes populares, características, possibilidades de uso na alimentação e informações relacionadas à sua importância nutricional, cultural e ambiental.

Além disso, a cartilha reúne sugestões de planos de aula interdisciplinares alinhados à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), contemplando turmas do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental. As propostas pedagógicas foram elaboradas nas Oficinas Pedagógicas no decorrer da pesquisa com o intuito de subsidiar práticas educativas voltadas à Educação Ambiental crítica, à sustentabilidade e à promoção da alimentação saudável no espaço escolar.

O material também apresenta sugestões de receitas utilizando PANCs, buscando demonstrar possibilidades práticas de inserção dessas plantas no cotidiano alimentar, valorizando os conhecimentos tradicionais e incentivando o consumo consciente e sustentável.

Espera-se que esta cartilha possa contribuir para o desenvolvimento de ações educativas significativas, fortalecendo o papel da escola como espaço de sensibilização ambiental, construção coletiva do conhecimento e formação de sujeitos críticos, conscientes e comprometidos com a sustentabilidade e com a qualidade de vida coletiva.

Os autores

A close-up photograph of vibrant pink bougainvillea flowers with yellow centers, set against a blurred background of more flowers and a blue object. The image is partially obscured by a green wavy line at the bottom.

OBJETIVO

Subsidiar a prática pedagógica de professores por meio do uso das PANCs como estratégia de Educação Ambiental, alimentação sustentável e aprendizagem interdisciplinar.



EDUCAÇÃO AMBIENTAL E BNCC

A Educação Ambiental desempenha um papel fundamental na formação de cidadãos conscientes, participativos e comprometidos com a construção de sociedades mais sustentáveis. No contexto escolar, ela contribui para o desenvolvimento de valores, atitudes e conhecimentos que auxiliam os estudantes a compreenderem as relações entre os seres humanos, a natureza e os desafios ambientais presentes no cotidiano (GUIMARÃES, 2024). Além disso, favorece processos de aprendizagem social que fortalecem a participação coletiva e o envolvimento com as questões ambientais (JACOBI et al, 2011).

Mais do que abordar questões ecológicas, a Educação Ambiental promove reflexões sobre consumo, alimentação, preservação dos recursos naturais, responsabilidade social e qualidade de vida. Dessa forma, possibilita que crianças e jovens desenvolvam uma postura crítica diante dos problemas socioambientais e participem de ações voltadas ao cuidado com o meio ambiente (GADOTTI, 2008). Nesse sentido, a formação de educadores e estudantes comprometidos com a transformação social torna-se um elemento essencial para a construção de práticas sustentáveis (GUIMARÃES, 2024).

A BNCC reconhece a importância dessas temáticas ao incentivar práticas pedagógicas que favoreçam a formação integral dos estudantes. Embora a Educação Ambiental não apareça como um componente curricular específico, seus princípios podem ser trabalhados de forma interdisciplinar em diferentes áreas do conhecimento, articulando conteúdos, habilidades e competências relacionadas à sustentabilidade e à cidadania (BRASIL, 2018).

Com o intuito de evidenciar o potencial pedagógico PANCs no contexto da Educação Ambiental, o quadro a seguir apresenta as competências gerais da BNCC que podem ser desenvolvidas por meio de atividades e experiências relacionadas a essa temática. A abordagem das PANCs favorece a construção de conhecimentos interdisciplinares, estimula a valorização da biodiversidade, promove reflexões sobre sustentabilidade e segurança alimentar, além de contribuir para a formação de sujeitos críticos e conscientes de seu papel na preservação do meio ambiente. Dessa forma, o quadro sintetiza as principais competências mobilizadas, demonstrando a relevância das PANCs como recurso educativo alinhado às diretrizes curriculares nacionais.

Quadro 1 – Competências Gerais da BNCC desenvolvidas por meio das PANCs¹

Competência Geral da BNCC	Como pode ser desenvolvida com as PANCs
1. Conhecimento	Ampliação dos conhecimentos sobre biodiversidade, alimentação saudável, cultivo de plantas e sustentabilidade.
2. Pensamento científico, crítico e criativo	Investigação sobre as características das PANCs, observação da natureza, formulação de hipóteses e resolução de problemas relacionados ao meio ambiente e à alimentação.
3. Repertório cultural	Valorização dos saberes populares, das tradições alimentares locais e da cultura associada ao uso das PANCs.

¹ As atividades propostas nesta cartilha favorecem o desenvolvimento integrado das competências gerais da BNCC, articulando conhecimentos científicos, práticas sustentáveis, valorização da biodiversidade e formação cidadã por meio do estudo das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

4. Comunicação	Produção de textos, apresentações, cartazes, registros das atividades e compartilhamento de conhecimentos sobre as plantas estudadas.
5. Cultura digital	Realização de pesquisas em ambientes digitais, produção de materiais informativos e divulgação de ações relacionadas às PANCs.
6. Trabalho e projeto de vida	Desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e da participação em projetos de hortas escolares e ações de sustentabilidade.
7. Argumentação	Discussão sobre alimentação saudável, preservação ambiental, consumo consciente e segurança alimentar, com base em informações e evidências.

8. Autoconhecimento e autocuidado	Reflexão sobre hábitos alimentares, saúde, qualidade de vida e bem-estar por meio do consumo de alimentos diversificados e nutritivos.
9. Empatia e cooperação	Desenvolvimento da consciência socioambiental, do respeito à biodiversidade e da participação em ações voltadas à sustentabilidade.
10. Responsabilidade e cidadania	Desenvolvimento da consciência socioambiental, do respeito à biodiversidade e da participação em ações voltadas à sustentabilidade.

Fonte: Elaborado pela autora com base na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018).

Nesse contexto, o estudo das PANCs constitui uma importante oportunidade para integrar os princípios da Educação Ambiental às propostas curriculares da Educação Básica. Por meio de atividades envolvendo o reconhecimento, o cultivo e o uso dessas plantas, os estudantes podem ampliar seus conhecimentos sobre biodiversidade, alimentação saudável, segurança alimentar e conservação ambiental. Experiências desenvolvidas em hortas escolares demonstram o potencial dessas práticas para aproximar os estudantes das questões ambientais e promover aprendizagens contextualizadas (MACANHA; MOREIRA; CHEDIER, 2024).

O trabalho com as PANCs também favorece o desenvolvimento de competências previstas na BNCC, como o pensamento científico, crítico e criativo; a valorização da diversidade cultural; a responsabilidade socioambiental; e o exercício da cidadania. Além disso, possibilita a realização de atividades práticas e contextualizadas, aproximando os conteúdos escolares da realidade dos estudantes e fortalecendo a aprendizagem significativa (JASEN, 2020). As atividades desenvolvidas em hortas escolares contribuem para tornar esse processo mais concreto e próximo da vivência dos estudantes (MACANHA; MOREIRA; CHEDIER, 2024).

Ao integrar Educação Ambiental, BNCC e PANCs, a escola amplia as possibilidades de construção do conhecimento, estimulando atitudes mais conscientes em relação ao meio ambiente, à alimentação e à valorização da biodiversidade local. Essa articulação contribui para a formação de sujeitos capazes de compreender a complexidade das questões socioambientais e atuar de forma responsável na construção de sociedades sustentáveis (GADOTTI, 2008). Além disso, fortalece processos educativos baseados na participação, no diálogo e na construção coletiva de soluções para os desafios ambientais contemporâneos (JACOBI et al, 2011).



O QUE SÃO PANCs?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) correspondem a espécies vegetais que podem ser utilizadas na alimentação humana, mas que ainda são pouco exploradas no cotidiano alimentar da maioria das pessoas. Embora muitas delas estejam presentes em quintais, jardins, áreas rurais e espaços urbanos, seu potencial alimentício nem sempre é conhecido pela população (KINUPP; LORENZI, 2014).

Essas plantas apresentam uma grande diversidade de formas, sabores e possibilidades de uso. Algumas oferecem folhas, flores, frutos, sementes, raízes ou caules comestíveis, que podem ser incorporados a diferentes preparações culinárias. Ao longo da história, muitas PANCs fizeram parte da alimentação de comunidades tradicionais, mas perderam espaço devido às mudanças nos hábitos de consumo e à predominância de um número reduzido de espécies cultivadas comercialmente (KINUPP; LORENZI, 2014). Esse processo contribuiu para a redução da diversidade alimentar e para o esquecimento de espécies tradicionalmente utilizadas por diferentes grupos sociais (SARTORI et al., 2020).

- Características das PANCs

As PANCs destacam-se por sua diversidade biológica e por sua capacidade de adaptação a diferentes ambientes. Muitas espécies apresentam crescimento espontâneo, exigem poucos cuidados de cultivo e podem ser produzidas de forma sustentável (SARTORI et al., 2020). Além disso, diversas pesquisas apontam que essas plantas possuem importantes nutrientes que contribuem para uma alimentação equilibrada (SILVA, 2023).

- Por que as PANCs são importantes?

O reconhecimento e a utilização das PANCs contribuem para ampliar as opções alimentares, incentivar o consumo de alimentos naturais e fortalecer a segurança alimentar e nutricional. Ao diversificar a alimentação, essas plantas ajudam a reduzir a dependência de poucas espécies vegetais e favorecem o aproveitamento dos recursos disponíveis em cada região (KINUPP; LORENZI, 2014). Além disso, sua valorização está relacionada à promoção de sistemas alimentares mais sustentáveis e alinhados aos princípios da Agenda 2030 (SILVA, 2023).

Outro aspecto relevante é sua contribuição para a sustentabilidade. O cultivo e o consumo dessas espécies estimulam a conservação da biodiversidade, o uso consciente dos recursos naturais e a valorização de práticas agrícolas mais compatíveis com o equilíbrio ambiental. Segundo Leff (2001), a construção de uma racionalidade ambiental exige novas formas de compreender a relação entre sociedade e natureza. Nessa perspectiva, as PANCs podem contribuir para práticas mais sustentáveis e para a valorização dos recursos locais. Da mesma forma, Loureiro (2006) destaca que a Educação Ambiental crítica favorece reflexões sobre os modos de produção e consumo, incentivando atitudes mais responsáveis em relação ao meio ambiente.

As PANCs também representam um importante patrimônio cultural, pois estão associadas aos conhecimentos construídos por agricultores, povos tradicionais e comunidades locais ao longo de gerações. Sua valorização fortalece a sociobiodiversidade brasileira e promove o reconhecimento dos saberes populares (ROSSO, 2025). Além disso, contribui para a preservação de práticas culturais relacionadas à produção e ao consumo de alimentos, aspecto fundamental para a manutenção da diversidade biológica e cultural do país (LEFF, 2001).

No ambiente escolar, o estudo das PANCs possibilita o desenvolvimento de atividades interdisciplinares relacionadas à Educação Ambiental, à alimentação saudável, à sustentabilidade e à valorização da cultura local, tornando o processo de aprendizagem mais próximo da realidade dos estudantes. Sob a perspectiva histórico-cultural, a aprendizagem ocorre por meio das interações sociais e da construção coletiva do conhecimento (MOLON, 2006).

Nesse contexto, o trabalho com as PANCs favorece experiências significativas relacionadas ao cotidiano dos educandos e amplia as possibilidades de reflexão sobre questões ambientais e alimentares. Além disso, a Educação Ambiental, conforme destaca Loureiro (2006), contribui para a formação de sujeitos críticos e participativos, capazes de compreender e transformar a realidade em que vivem.



Ora-pro-nóbis (Pereskia Aculeata)



O superpoder: rica em proteínas, ferro e fibras;



Como identificar: trepadeira com folhas verdes e espinhos;



Onde encontrar: quintais, cercas, hortas;



Uso pedagógico: crescimento das plantas, alimentação saudável;



Uso culinário: refogada, sucos, massas.



Peixinho-da-horta (Stachys Byzantina)



O superpoder: sabor semelhante ao peixe frito;



Como identificar: folhas peludas e macias;



Onde encontrar: hortas e jardins;



Uso pedagógico: tato, adaptação das plantas;



Uso culinário: empanado e frito.



Beldroega (Portulaca Oleracea)

-  O superpoder: rica em ômega-3;
-  Como identificar: folhas suculentas e caule avermelhado;
-  Onde encontrar: calçadas, vasos, quintais;
-  Uso pedagógico: resiliência vegetal;
-  Uso culinário: saladas e refogados.



Capuchinha (*Tropaeolum Majus*)

-  O superpoder: rica em vitamina C;
-  Como identificar: flores coloridas e folhas arredondadas;
-  Onde encontrar: jardins e hortas;
-  Uso pedagógico: polinização, ciclo de vida;
-  Uso culinário: saladas, decoração de pratos.



Coração-de-bananeira (Musa SPP.)



O superpoder: aproveitamento integral do alimento;



Como identificar: estrutura roxa na ponta do cacho;



Onde encontrar: bananeiras;



Uso pedagógico: desperdício zero;



Uso culinário: refogados, recheios.



Major-gomes (*Talinum paniculatum*)



O superpoder: rica em minerais, fibras e composto antioxidantes;



Como identificar: produz pequenas flores rosadas ou lilás;



Onde encontrar: quintais e jardins;



Uso pedagógico: educação ambiental e nutricional;



Uso culinário: refogados, omeletes, sopas e arroz.

RECEITAS

Peixinho da horta na airfryer

Ingredientes

- Cerca de 20 folhas de peixinho da horta
- 2 ovos médios
- 1/2 colher de café de sal
- 1 pitada de açafrão
- 1/2 colher de chá de lemon pepper
- 5 colheres de sopa de fubá



Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes para fazer peixinho da horta empanada na airfryer. Ele fica sequinho e crocante;
2. Comece higienizando as folhas em água corrente. Depois, deixe elas secando em um prato com papel toalha;
3. Enquanto as folhas secam, quebre os ovos em um recipiente separado, se estiverem bons, passe-os para um prato e adicione o sal, o açafrão e o lemon pepper. Bata com um grafo para misturar bem;
4. Em uma travessa, coloque o fubá e tempere com 1 pitada de sal;
5. Assim que as folhas estiverem secas, pegue uma de cada vez (segurando pelo talo) e passe no ovo, dos dois lados e depois empane na farinha de fubá;
6. Com elas empanadas transfira para a cesta da airfryer, mas não coloque uma sobre as outras (se precisar faça essa parte em duas etapas). Ligue a airfryer a 200°C e deixe assar por 7 minutos;
7. Agora é só servir essa receita fácil, saudável e muito saborosa.

Coração de bananeira refogado

Ingredientes

- 2 corações pequenos de bananeira
- 1/2 xícara de chá de vinagre ou suco de limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1/4 xícara de chá de pimentão vermelho e amarelo
- 6 tomatinhos
- 1 colher de sopa salsinha, coentro e cebolinha



Modo de preparo

1. Retire as folhas grossas da parte de fora do coração da banana, até chegar nas folhas do centro.
2. Reserve as folhas de fora.
3. Corte o coração ao meio e fatie em tiras finas.
4. Coloque as fatias em uma bacia com uma colher de vinagre e deixe descansar para não oxidar.
5. Em uma panela com água e mais uma colher de vinagre, coloque o coração de banana escorrido e deixe.
6. ferver por cinco minutos.
7. Escorra e repita o processo duas vezes.
8. Em uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho.
9. Adicione o sal, a pimenta, os pimentões e deixe refogar.
10. Junte o coração da bananeira escorrido e misture bem.
11. Acerte sal se necessário e, em seguida, acrescente os tomates cortados ao meio.
12. Por último, coloque o tempero verde.
13. Lave bem as folhas de fora do coração, escorra, seque e sirva.

Arroz de beldroega

Ingredientes

- 400 g de peito de frango
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 xícaras de chá de água
- 1 xícara e meia de chá de de arroz
- 1 xícara de chá de folhas de beldroega
- 1 colher de chá de curry
- 1 cebola branca
- 1 dente de alho
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Cheiro-verde



Modo de preparo

1. Em uma frigideira, coloque o azeite e o frango picado em cubos médios. Refogue até ficar douradinho;
2. Adicione a cebola picada e frite mais um pouquinho;
3. Em seguida coloque o sal, o curry e a pimenta-do-reino, o alho e misture bem;
4. Acrescente o arroz, mexa e coloque a água fervente;
5. Tampe e deixe cozinhar até a água secar;
6. Para finalizar, coloque as folhas de beldroega e o cheiro-verde.

Omelete de Major-Gomes

Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 cebola pequena picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite ou óleo para untar
- 1 xícara de folhas de major-gomes (lavadas e picadas)



Modo de preparo

1. Prepare a base: Em uma tigela, quebre os ovos e bata-os levemente com um garfo até misturar bem. Tempere com o sal e a pimenta.
2. Refogue: Em uma frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e refogue a cebola até murchar. Adicione as folhas de major-gomes e mexa por cerca de 1 a 2 minutos, apenas até elas reduzirem de tamanho (assim como o espinafre).
3. Faça a omelete: Despeje os ovos batidos por cima do refogado, espalhando bem na frigideira.
4. Cozinhe: Deixe em fogo baixo até que o fundo comece a firmar. Com a ajuda de uma espátula, dobre a omelete ao meio ou enrole-o. Deixe dourar dos dois lados e sirva em seguida. Dica: Se quiser, você pode adicionar queijo ralado ou pedacinhos de tomate na hora de bater os ovos!

Suco verde com ora-pro-nóbis

Ingredientes

- 4 a 5 folhas frescas de ora-pro-nóbis
- 1 copo (250 ml) de água de coco ou água gelada
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 maçã verde ou vermelha picada (com casca)
- 1 pedacinho de gengibre (opcional)



Modo de preparo

1. Lave bem as folhas da ora-pro-nóbis e as frutas.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
3. Bata por cerca de 1 minuto até a mistura ficar completamente homogênea.
4. Coe (se preferir) e beba logo em seguida para não oxidar.

Dicas para o seu suco

- Variação: Você pode substituir ou adicionar uma folha de couve para um suco ainda mais denso e fibroso.
- Adoçante: A fruta já adoça naturalmente, mas se preferir mais doce, adicione um fio de mel.
- Porção diária: A recomendação é consumir em média 5 a 10 folhas por dia por adulto, não havendo necessidade de exageros.

Nota: A ora-pro-nóbis possui ácido oxálico em sua composição. Dessa forma, o consumo excessivo dessa planta por pessoas com histórico de cálculo renal (pedras nos rins) deve ser evitado ou realizado sob orientação médica.

PLANOS DE AULA

1º Ano do Ensino Fundamental

Tema Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): conhecendo novos sabores e cuidando da natureza	Área do conhecimento Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática e Educação Ambiental
Componente Curricular Língua Portuguesa, Ciências e Matemática	Duração 4 aulas de 50 minutos
Tema integrador Educação Ambiental e alimentação saudável	
Objetivo Geral Promover o conhecimento sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), estimulando hábitos alimentares saudáveis, a valorização da natureza e a construção de conhecimentos ambientais de forma interdisciplinar e significativa.	Objetivos Específicos · Identificar algumas PANCs presentes no cotidiano e em diferentes espaços naturais; · Desenvolver a oralidade por meio de rodas de conversa e relatos de experiências; · Estimular a curiosidade e o cuidado com o meio ambiente; · Reconhecer a importância das plantas para a alimentação e para a vida; · Trabalhar noções matemáticas simples a partir da observação e contagem de folhas, sementes ou mudas; · Incentivar práticas de cooperação e participação coletiva.

Habilidades da BNCC

Ciências da Natureza

- EF01CI01 – Comparar características de diferentes materiais presentes em objetos de uso cotidiano, discutindo sua origem e formas conscientes de utilização.
- EF15CI03 – Identificar características do ambiente natural e dos seres vivos observados no entorno da escola.

Língua Portuguesa

- Língua Portuguesa EF01LP01 – Expressar-se oralmente com clareza em diferentes situações de interação.
- Língua Portuguesa EF01LP16 – Ler e compreender palavras e pequenos textos com apoio do professor.

Matemática

- EF01MA01 – Utilizar números naturais como indicador de quantidade em diferentes situações do cotidiano.
- EF01MA02 – Contar de maneira exata ou aproximada objetos em coleções.

Arte

- EF15AR04 – Experimentar diferentes formas de expressão artística.

Geografia · EF01GE06 – Identificar e descrever características de diferentes espaços de vivência e suas relações com a natureza.

Conteúdos

- Conceito de PANCs;
- Alimentação saudável;
- Sustentabilidade;
- Plantas e biodiversidade;
- Reutilização de materiais recicláveis;
- Horta suspensa;
- Observação e registro;
- Linguagem oral e escrita.

Metodologia

1º Momento – Roda de Conversa

O professor inicia perguntando:

- “Quais plantas vocês conhecem?”
- “Vocês sabiam que algumas plantas podem ser usadas na alimentação?”
- “Como podemos cuidar da natureza?”

Apresentar o tema:

2º Momento – Conhecendo as PANCs

Apresentar imagens, folhas ou mudas de algumas PANCs. Conversar sobre: · cores; · formas; · cheiros; · sabores; · importância para a alimentação.

3º Momento – Leitura de Paradidático

Realizar a leitura compartilhada de histórias relacionadas à natureza, alimentação saudável e hortas escolares.

Sugestões de paradidáticos

- O Grande Rabanete – Tatiana Belinky;
- A Árvore Generosa – Shel Silverstein;
- João e o Pé de Feijão – conto popular;
- A Horta da Lelê – Silvia Orthof;
- De onde vêm os alimentos? – livros informativos infantis sobre alimentação e natureza;
- O Mundinho Sustentável – Ingrid Biesemeyer Bellinghausen.

4º Momento – Construção da Horta Suspensa

Materiais sugeridos

- garrafas PET;
- barbante;
- pneus;
- recipientes recicláveis;
- terra;
- sementes ou mudas de PANCs.

Etapas

1. Higienização dos recipientes;
2. Preparação da terra;
3. Plantio das mudas;
4. Fixação da horta em espaço adequado;
5. Organização da rotina de cuidados.

A construção da horta suspensa será realizada de forma coletiva e participativa, utilizando materiais recicláveis, como garrafas PET e recipientes reutilizáveis, com o objetivo de incentivar práticas sustentáveis e o cuidado com o meio ambiente. Inicialmente, os estudantes participarão da preparação dos recipientes e da organização do espaço destinado à horta, observando as etapas do plantio, como a colocação da terra, das sementes ou mudas de PANCs e a rega das plantas. Durante a atividade, o professor promoverá momentos de diálogo sobre a importância da reutilização de materiais, da preservação ambiental e dos cuidados necessários para o crescimento saudável das plantas. Após a montagem da horta suspensa, os alunos serão incentivados a acompanhar o desenvolvimento das mudas, participando da manutenção e da observação contínua das plantas no ambiente escolar.

5º Momento – Atividade Interdisciplinar

Língua Portuguesa

Escrita coletiva dos nomes das plantas.

Matemática

Contagem de sementes, mudas e recipientes.

Arte

Produção de desenhos e pintura da horta.

Ciências e Geografia

Observação do crescimento das plantas e conversa sobre preservação ambiental.

Recursos Didáticos

- Imagens e mudas de PANCs;
- Livros paradidáticos;
- Terra e sementes;
- Garrafas PET;
- Barbante;
- Cartolina;
- Lápis de cor;
- Cola;
- Tesoura sem ponta;
- Regador

Avaliação

A avaliação será realizada de forma contínua, processual e participativa, considerando o envolvimento dos estudantes durante todas as etapas do projeto. Serão observadas a participação nas rodas de conversa, a curiosidade e o interesse em conhecer as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), bem como a capacidade de identificar características das plantas e compreender sua importância para a alimentação saudável e para o cuidado com a natureza. Também serão considerados o desenvolvimento da oralidade, da criatividade e da interação nas atividades artísticas e coletivas, além do comprometimento dos alunos na construção e nos cuidados com a horta suspensa, demonstrando atitudes de cooperação, responsabilidade e preservação ambiental.

Resultados Esperados

Espera-se que os estudantes ampliem seus conhecimentos sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), reconhecendo sua importância para a alimentação saudável, para a valorização da biodiversidade e para a preservação da natureza, desenvolvendo atitudes de cuidado e respeito ao meio ambiente. Pretende-se que as crianças participem de forma ativa das atividades propostas, demonstrando curiosidade, interesse e envolvimento na construção e manutenção da horta suspensa, além de fortalecer habilidades relacionadas à oralidade, observação, leitura, escrita, contagem, criatividade e trabalho coletivo, promovendo aprendizagens significativas por meio do contato direto com a natureza e de práticas sustentáveis no ambiente escolar.

2º Ano do Ensino Fundamental

Tema Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): alimentação saudável, natureza e sustentabilidade	Área do conhecimento Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática e Educação Ambiental
Componente Curricular Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática e Educação Ambiental	Duração 3 aulas de 50 minutos
Tema integrador Educação Ambiental e alimentação saudável	
Objetivo Geral Compreender a importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a alimentação saudável, para a preservação ambiental e para a valorização da biodiversidade, por meio de atividades interdisciplinares e participativas.	Objetivos Específicos · Conhecer algumas espécies de PANCs e suas características; · Relacionar alimentação saudável e cuidado com o meio ambiente; · Desenvolver práticas de leitura, oralidade e produção textual; · Estimular a observação, a investigação e a curiosidade científica; · Trabalhar noções matemáticas relacionadas à contagem e organização de dados; · Incentivar atitudes de cuidado, cooperação e responsabilidade ambiental.

Habilidades da BNCC**Língua Portuguesa**

- Língua Portuguesa EF02LP01 – Utilizar a linguagem oral em diferentes situações comunicativas.
- Língua Portuguesa EF02LP12 – Ler e compreender pequenos textos informativos.
- Língua Portuguesa EF02LP19 – Produzir textos curtos com apoio do professor.

Ciências

- Ciências da Natureza EF02CI04 – Descrever características de plantas e relacioná-las ao ambiente em que vivem.
- Ciências da Natureza EF02CI05 – Investigar a importância da água e dos cuidados com os seres vivos.

Matemática

- Matemática EF02MA01 – Comparar, ordenar e registrar quantidades.
- Matemática EF02MA22 – Organizar informações em tabelas simples e gráficos.

Arte

- Arte EF15AR04 – Experimentar diferentes formas de expressão artística utilizando elementos da natureza.

Conteúdos

- Conceito de PANCs;
- Alimentação saudável;
- Sustentabilidade e preservação ambiental;
- Partes das plantas;
- Produção textual e oralidade;
- Contagem e organização de informações;
- Expressão artística.

Metodologia

1º Momento – Conversa inicial e sensibilização

A aula iniciará com uma roda de conversa sobre os alimentos consumidos pelas crianças e sobre plantas conhecidas no cotidiano. Em seguida, o professor apresentará imagens, vídeos curtos ou exemplares de algumas PANCs presentes na região, como ora-pro-nóbis, taioba, hibisco e capuchinha.

Durante a conversa, serão levantadas questões como:

- “Todas as plantas podem servir de alimento?”
- “Por que algumas plantas são pouco conhecidas?”
- “Como as plantas ajudam nossa saúde e o meio ambiente?”

O objetivo será despertar a curiosidade e promover reflexões sobre biodiversidade e alimentação saudável.

2º Momento – Leitura e interpretação

O professor realizará a leitura coletiva de um texto informativo ou paradidático relacionado às plantas, hortas ou alimentação saudável. Após a leitura, os estudantes participarão de uma conversa interpretativa, compartilhando opiniões e descobertas sobre as PANCs. Como atividade complementar, os alunos poderão registrar palavras novas aprendidas durante a aula.

3º Momento – Investigação e observação

Os estudantes observarão imagens, folhas ou mudas de PANCs, identificando cores, formatos, tamanhos e texturas.

Em grupos, realizarão pequenas atividades investigativas, como:

- Contagem de folhas;
- Comparação de tamanhos;
- Registro das plantas preferidas da turma.

As informações poderão ser organizadas em tabelas simples ou gráficos ilustrativos construídos coletivamente no quadro.

4º Momento – Produção artística e textual

Cada estudante produzirá um desenho representando a PANC que mais chamou sua atenção. Em seguida, com apoio do professor, elaborará pequenas frases ou textos curtos sobre a planta escolhida, destacando sua importância para a alimentação e para a natureza. O professor poderá organizar um mural coletivo com os trabalhos da turma.

5º Momento – Vivência prática e socialização

Os estudantes participarão de uma atividade simbólica de plantio em vasos recicláveis ou pequenos recipientes, compreendendo os cuidados necessários para o desenvolvimento das plantas. Ao final, os grupos compartilharão o que aprenderam durante as atividades, refletindo sobre a importância das PANCs para a saúde, para o meio ambiente e para a valorização dos saberes locais.

Recursos Didáticos

- Imagens e exemplares de PANCs;
- Cartolina, lápis de cor e papel;
- Texto paradidático;
- Vasos recicláveis, sementes ou mudas;
- Vídeos educativos;
- Quadro e materiais para construção de gráficos.

Sugestão de Vídeos:

YouTube – Canal Palavra Cantada

Vídeo: “Sopa”

A música trabalha de forma lúdica os alimentos, os legumes e a alimentação saudável, favorecendo a participação das crianças.

YouTube – Canal Mundo Bitá

Vídeo: “Hora da Horta”

Aborda o cultivo de alimentos e o cuidado com a natureza de maneira musical e acessível para crianças dos anos iniciais.

YouTube – Canal Cocoricó

Vídeos sobre horta e alimentação saudável

Os episódios estimulam reflexões sobre o plantio, os alimentos naturais e a relação com o meio ambiente.

YouTube – Canal Quintal da Cultura

Vídeos educativos sobre plantas e sustentabilidade

Possibilitam discussões relacionadas ao cuidado ambiental e à valorização da natureza.

Avaliação

A avaliação será realizada de forma contínua e processual, considerando a participação dos estudantes nas rodas de conversa, o interesse demonstrado durante as atividades investigativas e a interação com os colegas ao longo das propostas desenvolvidas. Também serão observadas a capacidade de reconhecer a importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), a compreensão das relações entre alimentação saudável, sustentabilidade e preservação ambiental, bem como o envolvimento nas produções artísticas, nos registros escritos e nas atividades práticas. Além disso, será valorizada a participação coletiva, a curiosidade, a expressão oral e o desenvolvimento de atitudes de cuidado com a natureza e com o ambiente escolar.

Resultados Esperados

Espera-se que os estudantes ampliem seus conhecimentos sobre alimentação saudável e biodiversidade, reconhecendo a importância das PANCs no contexto ambiental e alimentar. Pretende-se também estimular atitudes de preservação ambiental, valorização da natureza e participação coletiva nas práticas educativas desenvolvidas em sala de aula. Como complemento, o professor também pode produzir um pequeno livreto ilustrado com imagens de PANCs presentes na região, aproximando os estudantes da realidade local e valorizando a sociobiodiversidade do estado de Sergipe.

3º Ano do Ensino Fundamental

Tema

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): biodiversidade, alimentação saudável e sustentabilidade

Área do conhecimento

Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática, Geografia e Educação Ambiental

Componente Curricular

Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia e Arte

Duração

3 aulas de 50 minutos

Tema integrador

Educação Ambiental, sustentabilidade e alimentação saudável

Objetivo Geral

Compreender a importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a alimentação saudável, para a preservação ambiental e para a valorização da biodiversidade, por meio de atividades interdisciplinares e participativas.

Objetivos Específicos

- Identificar diferentes tipos de PANCs e suas características;
- Relacionar alimentação saudável à preservação ambiental;
- Desenvolver habilidades de leitura, interpretação e produção textual;
- Estimular a investigação científica e a observação do meio ambiente;
- Trabalhar noções matemáticas a partir da coleta e organização de informações;
- Incentivar atitudes de cuidado, responsabilidade ambiental e valorização da biodiversidade local.

Habilidades da BNCC**Língua Portuguesa**

- Língua Portuguesa EF03LP08
– Localizar informações explícitas em textos.
- Língua Portuguesa EF03LP12
– Produzir textos informativos com apoio do professor.
- Língua Portuguesa EF03LP19 – Participar de situações de intercâmbio oral.

Ciências

- Ciências da Natureza EF03CI01 – Identificar características das plantas e suas funções no ambiente.
- Ciências da Natureza EF03CI04 – Reconhecer a importância dos recursos naturais para a vida.

Matemática

- Matemática EF03MA26 – Resolver problemas utilizando tabelas e gráficos simples.
- Matemática EF03MA01 – Ler, escrever e comparar números naturais.

Geografia

- Geografia EF03GE08 – Relacionar práticas humanas às transformações da natureza e do ambiente.

Arte

- Arte EF15AR05 – Experimentar diferentes formas de expressão artística relacionadas ao cotidiano e à natureza.

Conteúdos

- Conceito e características das PANCs;
- Biodiversidade e sustentabilidade;
- Alimentação saudável;
- Educação Ambiental;
- Produção textual e interpretação;
- Tabelas e gráficos;
- Observação e investigação científica.

Metodologia

1º Momento – Sensibilização e diálogo inicial

A aula iniciará com uma conversa sobre alimentação saudável e plantas presentes no cotidiano dos estudantes. O professor apresentará imagens, vídeos ou exemplares de algumas PANCs encontradas na região, como taioba, ora-pro-nóbis, hibisco e capuchinha.

Durante a roda de conversa, os estudantes serão incentivados a refletir sobre:

- A importância das plantas para a alimentação;
- O desperdício de alimentos;
- A preservação da biodiversidade;
- A relação entre natureza e qualidade de vida.

2º Momento – Leitura e pesquisa orientada

Os estudantes realizarão a leitura de pequenos textos informativos sobre PANCs, alimentação saudável e sustentabilidade. Em seguida, organizados em grupos, pesquisarão curiosidades sobre algumas plantas apresentadas, identificando:

- Nome da planta;
- Utilidade alimentar;
- Benefícios nutricionais;
- Cuidados ambientais relacionados ao cultivo.

Cada grupo registrará as informações em cartazes ou fichas ilustradas.

3º Momento – Investigação matemática

Os grupos organizarão os dados coletados em tabelas simples, registrando, por exemplo:

- Quantidade de plantas pesquisadas;
- Plantas mais conhecidas pela turma;
- Preferências alimentares dos estudantes.

Com apoio do professor, os estudantes construirão gráficos ilustrativos, relacionando Matemática e interpretação de dados.

4º Momento – Produção textual e artística

Cada estudante elaborará um pequeno texto informativo sobre a PANC que mais chamou sua atenção, destacando sua importância para a saúde e para o meio ambiente.

Em seguida, produzirá desenhos, colagens ou ilustrações relacionados à temática.

Os trabalhos poderão compor um mural coletivo intitulado: “PANCs: natureza que alimenta”.

5º Momento – Vivência prática e socialização

Os estudantes participarão de uma atividade prática de observação ou plantio simbólico em recipientes recicláveis, discutindo os cuidados necessários para o cultivo das plantas. Ao final, os grupos socializarão suas descobertas e reflexões, compartilhando os conhecimentos construídos durante as atividades.

Recursos Didáticos

- Imagens e exemplares de PANCs;
- Textos informativos;
- Cartolinas, pincéis e lápis de cor;
- Vídeos educativos;
- Vasos recicláveis e sementes;
- Quadro e materiais para gráficos.

Avaliação

A avaliação será desenvolvida de forma contínua, considerando a participação dos estudantes nas discussões, o envolvimento nas atividades práticas e investigativas, a capacidade de relacionar alimentação saudável e preservação ambiental, bem como a construção dos registros escritos, gráficos e produções artísticas. Também serão observadas a cooperação entre os colegas, a expressão oral, a curiosidade científica e a compreensão da importância das PANCs para a biodiversidade e para a sustentabilidade.

Resultados Esperados

Espera-se que os estudantes desenvolvam maior compreensão sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), reconhecendo sua importância para a alimentação saudável, para a preservação ambiental e para a valorização da biodiversidade. Pretende-se, ainda, fortalecer atitudes de cuidado com a natureza, participação coletiva e consciência socioambiental no contexto escolar e comunitário.

4º Ano do Ensino Fundamental

Tema

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): alimentação, cultura e sustentabilidade

Área do conhecimento

Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática, Geografia e Educação Ambiental

Componente Curricular

Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia, História e Arte

Duração

4 aulas de 50 minutos

Tema integrador

Educação Ambiental, sustentabilidade e valorização da sociobiodiversidade

Objetivo Geral

Compreender a importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a alimentação saudável, para a preservação ambiental e para a valorização dos saberes culturais e da biodiversidade, por meio de práticas interdisciplinares alinhadas à BNCC.

Objetivos Específicos

- Conhecer diferentes espécies de PANCs e suas características;
- Refletir sobre a relação entre alimentação, cultura e meio ambiente;
- Desenvolver habilidades de leitura, interpretação, pesquisa e produção textual;
- Incentivar práticas investigativas relacionadas à biodiversidade local;
- Trabalhar conceitos matemáticos por meio da organização e interpretação de dados;

- Estimular atitudes de preservação ambiental, cooperação e valorização dos saberes populares.

Habilidades da BNCC

Língua Portuguesa

- Língua Portuguesa EF04LP08 – Localizar e interpretar informações em textos informativos.
- Língua Portuguesa EF04LP19 – Produzir textos expositivos e informativos com apoio do professor.
- Língua Portuguesa EF04LP21 – Planejar e participar de apresentações orais.

Ciências

- Ciências da Natureza EF04CI02 – Relacionar alimentação saudável à manutenção da saúde.
- Ciências da Natureza EF04CI04 – Reconhecer a importância da preservação da biodiversidade.

Matemática

- Matemática EF04MA27 – Interpretar dados apresentados em tabelas e gráficos.
- Matemática EF04MA06 – Resolver situações-problema envolvendo quantidades e medidas.

Geografia

- Geografia EF04GE11 – Identificar formas de uso dos recursos naturais e seus impactos ambientais.

Conteúdos

- Conceito de PANCs;
- Alimentação saudável e sustentabilidade;
- Biodiversidade e sociobiodiversidade;
- Educação Ambiental;
- Cultura alimentar e saberes populares;
- Produção textual e pesquisa;
- Tabelas, gráficos e interpretação de dados.

História

· História EF04HI01 – Reconhecer elementos culturais presentes na comunidade.

Arte

· Arte EF15AR04 – Experimentar diferentes formas de expressão artística relacionadas ao meio ambiente e à cultura local.

Metodologia

1º Momento – Sensibilização e levantamento de conhecimentos prévios

A aula será iniciada com uma roda de conversa sobre alimentação saudável, cultivo de plantas e hábitos alimentares presentes na comunidade dos estudantes. O professor apresentará imagens, vídeos e exemplares de algumas PANCs encontradas na região, promovendo reflexões sobre biodiversidade, consumo consciente e preservação ambiental.

Os estudantes serão incentivados a compartilhar experiências familiares relacionadas ao uso de plantas medicinais e alimentícias, valorizando os saberes populares e culturais.

2º Momento – Pesquisa e investigação

Organizados em grupos, os estudantes realizarão pesquisas orientadas sobre diferentes espécies de PANCs, identificando:

- Nome popular e científico;
- Características da planta;
- Benefícios nutricionais;
- Formas de consumo;
- Importância ambiental e cultural.

As informações coletadas serão registradas em cartazes, fichas ou murais ilustrativos.

3º Momento – Produção matemática e análise de dados

Com apoio do professor, os grupos organizarão os dados da pesquisa em tabelas e gráficos simples. Poderão ser realizadas atividades como:

- Levantamento das PANCs mais conhecidas pela turma;
- Quantidade de estudantes que já consumiram determinadas plantas;
- Comparação entre alimentos industrializados e naturais.

A atividade permitirá desenvolver habilidades matemáticas relacionadas à leitura, interpretação e organização de informações.

4º Momento – Produção textual e artística

Cada estudante elaborará um texto informativo ou pequeno relato sobre a importância das PANCs para a saúde, para a cultura local e para o meio ambiente. Em seguida, produzirá desenhos, colagens ou representações artísticas relacionadas às plantas pesquisadas.

Os trabalhos poderão compor uma exposição intitulada: “PANCs: saberes da natureza e da cultura”.

5º Momento – Vivência prática e reflexão coletiva

Os estudantes participarão de uma atividade prática de observação ou plantio simbólico de sementes ou mudas em recipientes recicláveis, discutindo os cuidados necessários para o desenvolvimento das plantas e sua relação com a sustentabilidade.

Ao final, será realizada uma socialização coletiva sobre os conhecimentos construídos, enfatizando a importância das PANCs na alimentação, na preservação ambiental e na valorização dos saberes tradicionais.

Recursos Didáticos

Imagens, vídeos e exemplares de PANCs;
Textos informativos;
Cartolinas, pincéis, lápis de cor e revistas;
Quadro e materiais para gráficos;
Vasos recicláveis, sementes ou mudas;
Computador ou projetor multimídia.

Avaliação

A avaliação ocorrerá de maneira contínua e processual, considerando a participação dos estudantes nas discussões, o envolvimento nas pesquisas e nas atividades práticas, a capacidade de relacionar alimentação saudável, cultura e preservação ambiental, bem como a elaboração dos registros escritos, gráficos e produções artísticas. Também serão observadas a cooperação entre os grupos, a criatividade, a argumentação oral e o desenvolvimento de atitudes de valorização da biodiversidade e da sustentabilidade.

Resultados Esperados

Espera-se que os estudantes ampliem seus conhecimentos sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), reconhecendo sua importância para a alimentação saudável, para a preservação da biodiversidade e para a valorização dos saberes culturais. Pretende-se, ainda, fortalecer práticas educativas voltadas à Educação Ambiental crítica, à sustentabilidade e à formação de sujeitos mais conscientes e participativos no cuidado com o meio ambiente e com a comunidade em que vivem.

5º Ano do Ensino Fundamental

Tema Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): sustentabilidade, alimentação saudável e valorização da sociobiodiversidade	Área do conhecimento Linguagens, Ciências da Natureza, Matemática, Geografia, História e Educação Ambiental
Componente Curricular Língua Portuguesa, Ciências, Matemática, Geografia, História e Arte	Duração 4 aulas de 50 minutos
Tema integrador Educação Ambiental, sustentabilidade e cidadania	
Objetivo Geral Analisar a importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a alimentação saudável, para a preservação ambiental e para a valorização da sociobiodiversidade, por meio de práticas interdisciplinares fundamentadas nos princípios da Educação Ambiental e alinhadas à BNCC.	Objetivos Específicos · Conhecer diferentes espécies de PANCs e suas potencialidades alimentares, culturais e ambientais; · Refletir sobre os impactos dos hábitos alimentares no meio ambiente e na qualidade de vida; · Desenvolver habilidades de pesquisa, leitura, interpretação e produção textual; · Relacionar sustentabilidade, biodiversidade e segurança alimentar; · Trabalhar conceitos matemáticos a partir da organização e interpretação de dados; · Estimular atitudes de responsabilidade socioambiental e valorização dos saberes tradicionais.

Habilidades da BNCC**Língua Portuguesa**

- Língua Portuguesa EF05LP09 – Ler e interpretar textos informativos e científicos.
- Língua Portuguesa EF05LP18 – Produzir textos expositivos e argumentativos adequados ao contexto.
- Língua Portuguesa EF05LP24 – Planejar e realizar apresentações orais.

Ciências

- Ciências da Natureza EF05CI04 – Identificar hábitos alimentares saudáveis e discutir seus impactos na saúde.
- Ciências da Natureza EF05CI05 – Compreender a importância da preservação ambiental para a qualidade de vida.

Matemática

- Matemática EF05MA24 – Interpretar dados apresentados em tabelas e gráficos.
- Matemática EF05MA25 – Resolver situações-problema envolvendo medidas e organização de informações.

Geografia

- Geografia EF05GE11 – Analisar formas de utilização dos recursos naturais e suas consequências ambientais.

História

- História EF05HI04 – Valorizar os conhecimentos e tradições culturais presentes nas comunidades.

Conteúdos

- Conceito e características das PANCs;
- Alimentação saudável e segurança alimentar;
- Sustentabilidade e preservação ambiental;
- Sociobiodiversidade e saberes tradicionais;
- Produção textual e pesquisa científica;
- Tabelas, gráficos e interpretação de dados;
- Educação Ambiental crítica.

Arte

· Arte EF15AR05 – Produzir trabalhos artísticos inspirados em elementos da natureza e da cultura local.

Metodologia**1º Momento** – Sensibilização e problematização

A aula iniciará com uma roda de conversa sobre hábitos alimentares, desperdício de alimentos e preservação ambiental. O professor apresentará imagens, vídeos e informações sobre algumas PANCs presentes na região, como ora-pro-nóbis, taioba, capuchinha e hibisco, estimulando reflexões sobre biodiversidade e alimentação sustentável.

Sugestão de questões norteadoras que poderão ser utilizadas:

- Por que algumas plantas alimentícias são pouco conhecidas?
- Como nossas escolhas alimentares impactam o meio ambiente?
- De que forma as PANCs podem contribuir para uma alimentação mais saudável e sustentável?

2º Momento – Pesquisa e investigação interdisciplinar

Os estudantes serão organizados em grupos para realizar pesquisas sobre diferentes espécies de PANCs. Cada grupo investigará:

- Nome popular e científico;
- Origem da planta;
- Benefícios nutricionais;
- Possibilidades de consumo;
- Relação com a cultura local;
- Importância ambiental.

Os dados coletados serão organizados em fichas de pesquisa, cartazes ou apresentações.

3º Momento – Produção matemática e análise de dados

A turma realizará um levantamento sobre hábitos alimentares e conhecimento prévio acerca das PANCs. Os estudantes organizarão os resultados em tabelas e gráficos simples, analisando informações como:

- Quantidade de estudantes que conhecem alguma PANC;
- Frequência de consumo de alimentos naturais;
- Plantas mais conhecidas pela comunidade escolar.

A atividade possibilitará o desenvolvimento da interpretação de dados e da análise crítica das informações.

4º Momento – Produção textual e artística

Os estudantes produzirão textos informativos ou argumentativos sobre a importância das PANCs para a saúde, para a sustentabilidade e para a preservação da biodiversidade. Também poderão elaborar desenhos, painéis, colagens ou folders educativos relacionados à temática.

O professor poderá organizar uma exposição coletiva intitulada: “PANCs: alimentação, cultura e sustentabilidade”.

5º Momento – Vivência prática e socialização

Será realizada uma atividade prática de observação ou plantio simbólico de sementes e mudas em recipientes recicláveis, promovendo reflexões sobre cultivo sustentável, reaproveitamento de materiais e preservação ambiental. Ao final, os grupos apresentarão suas pesquisas e produções para as demais turmas, socializando os conhecimentos construídos ao longo das aulas.

Recursos Didáticos

- Imagens ou exemplares de PANCs;
- Textos científicos e informativos;
- Vídeos educativos;
- Cartolinas, pincéis, lápis de cor e revistas;
- Computador, projetor ou celular;
- Vasos recicláveis, sementes e mudas;
- Quadro e materiais para elaboração de gráficos.

Avaliação

A avaliação será desenvolvida de forma contínua, considerando a participação dos estudantes nas discussões e atividades propostas, o envolvimento nas pesquisas e nas produções coletivas, a capacidade de relacionar alimentação saudável, sustentabilidade e preservação ambiental, bem como a elaboração de textos, gráficos e materiais educativos.

Também serão observadas a argumentação, a criatividade, a cooperação entre os grupos e o desenvolvimento de atitudes voltadas à valorização da biodiversidade, dos saberes tradicionais e da responsabilidade socioambiental.

Resultados Esperados

Espera-se que os estudantes ampliem seus conhecimentos sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), reconhecendo sua importância para a alimentação saudável, para a valorização da sociobiodiversidade e para a preservação ambiental. Pretende-se, ainda, fortalecer práticas educativas interdisciplinares que contribuam para a formação de sujeitos críticos, conscientes e comprometidos com a sustentabilidade e com o cuidado coletivo do meio ambiente.

IMPACTOS ESPERADOS

Espera-se que esta cartilha educativa contribua de maneira significativa para o fortalecimento das práticas de Educação Ambiental no ambiente escolar, especialmente nos anos iniciais do Ensino Fundamental, ao promover reflexões sobre sustentabilidade, alimentação saudável e valorização da biodiversidade. Por meio das informações apresentadas sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), pretende-se ampliar o conhecimento de professores e estudantes acerca da diversidade alimentar existente no cotidiano, incentivando o reconhecimento e a valorização de plantas que, muitas vezes, permanecem desconhecidas ou pouco utilizadas.

Acredita-se que os conteúdos e propostas presentes na cartilha possam auxiliar os professores no planejamento de atividades interdisciplinares alinhadas à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), favorecendo práticas pedagógicas contextualizadas, participativas e significativas. Os modelos de planos de aula, associados às sugestões de receitas e às informações sobre as PANCs, poderão contribuir para a construção de experiências educativas que aproximem os estudantes das questões ambientais e alimentares de forma prática e reflexiva.

Além disso, espera-se que o material incentive atitudes voltadas ao cuidado com o meio ambiente, à preservação dos recursos naturais e ao desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis, estimulando o consumo consciente e o aproveitamento de alimentos alternativos. A proposta também busca fortalecer o vínculo entre escola, família e comunidade, ampliando o diálogo sobre sustentabilidade, cultivo de hortas escolares e valorização dos saberes populares relacionados às plantas alimentícias.

Por fim, espera-se que a cartilha educativa funcione como um instrumento de apoio pedagógico capaz de incentivar práticas educativas mais sensíveis às questões socioambientais, contribuindo para a formação de estudantes mais críticos, participativos e conscientes de seu papel na construção de uma sociedade mais sustentável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração desta Cartilha Educativa possibilitou ampliar as discussões acerca da importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) como instrumento pedagógico voltado à Educação Ambiental, à promoção da alimentação saudável e à valorização da sociobiodiversidade no contexto escolar. Ao reunir informações teóricas, sugestões de práticas pedagógicas, receitas e propostas interdisciplinares alinhadas à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o material buscou contribuir para a construção de conhecimentos capazes de aproximar os estudantes das questões ambientais e alimentares presentes em seu cotidiano.

A proposta apresentada ao longo da cartilha reforça a compreensão de que a escola ocupa um papel fundamental na formação de sujeitos críticos, conscientes e comprometidos com a sustentabilidade. Nesse sentido, o trabalho com as PANCs pode favorecer experiências educativas significativas, promovendo reflexões sobre consumo consciente, preservação ambiental, segurança alimentar e valorização dos saberes culturais e tradicionais. Além disso, as atividades sugeridas evidenciam a possibilidade de desenvolvimento de práticas pedagógicas interdisciplinares que integrem diferentes áreas do conhecimento de forma contextualizada e participativa.

As sugestões de planos de aula elaboradas para os anos iniciais do Ensino Fundamental buscaram oferecer subsídios aos professores interessados em desenvolver ações educativas relacionadas à Educação Ambiental e à alimentação saudável. As propostas foram organizadas de modo a estimular o protagonismo estudantil, a investigação, o diálogo e a participação coletiva, fortalecendo a escola como espaço de construção de aprendizagens significativas e de sensibilização socioambiental.

Da mesma forma, as receitas apresentadas na cartilha procuraram demonstrar possibilidades acessíveis de utilização das PANCs na alimentação cotidiana, incentivando hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Ao valorizar plantas muitas vezes invisibilizadas nos espaços urbanos e escolares, o material também contribui para o reconhecimento da biodiversidade local e dos conhecimentos populares relacionados ao uso dessas espécies.

Por fim, espera-se que esta cartilha educativa possa servir como instrumento de apoio para professores, estudantes e demais interessados na temática, incentivando o desenvolvimento de práticas educativas comprometidas com a sustentabilidade, a preservação ambiental e a formação cidadã. Acredita-se que iniciativas como esta possam fortalecer a Educação Ambiental crítica e contribuir para a construção de uma sociedade mais consciente, participativa e socialmente responsável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, Leonardo Alfaiate Ferreira, 1996- **Horta escolar como estratégia para o desenvolvimento de uma educação ambiental crítica** [recurso eletrônico] / Leonardo Alfaiate Ferreira Borges. - 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

GADOTTI, M. **Educar para a sustentabilidade**: uma contribuição à década da educação para o desenvolvimento sustentável. São Paulo: Editora e Livraria Instituto Paulo Freire, 2008. – (Série Unifreire; 2).

JACOBI, P.; TRISTÃO, M.; FRANCO, M. I. G. C. **Educação ambiental e comunidades**: aprendizagens sociais. São Paulo: Annablume, 2011.

JANSEN, C. L. **Sequência Didática e Formação Docente**: caminhos para a aprendizagem significativa. *Revista Educação em Foco*, v. 25, n. 3, p. 33–49, 2020.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014.

LEFF, Enrique. **Saber ambiental**: sustentabilidade, racionalidade, complexidade, poder. Petrópolis: Vozes, 2001.

LOUREIRO, Carlos Frederico Bernardo. **Complexidade e Dialética**: contribuições à práxis política e emancipatória em Educação Ambiental. Educação & Sociedade, v. 27, n. 94, p. 131-152, jan./abr. 2006.

LUIZ, Jozimeire Bonfim São. **Coração de bananeira refogado**. In: Instagram, 22 out. 2021. @jozicozinha. Disponível em [instagram.com](https://www.instagram.com/jozicozinha). Acesso em 22 de abril de 2026.

MACANHA, F. L.; MOREIRA, B.; MOREIRA CHEDIER, L. **Hortas escolares como ferramenta de Educação Ambiental**. Lynx, [S. l.], v. 4, p. 1-14, 2024. DOI: 10.34019/2675-4126.2024.v4.44993. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/44993>. Acesso em: 26 setembro. 2025.

MELO, Marcelo. **Peixinho da horta na airfryer**. Receitaria, 2026. Disponível em <https://www.receitaria.com.br/receita/peixinho-da-horta-na-airfryer/> Acesso em 22 de abril de 2026.

MOLON, Susana Inês. **Constituição do sujeito na formação de professores:** significação nas práticas cotidianas. Revista do Centro de Educação, UFSM, v. 41, n. 3, 2016.

Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas / organização de Marília Elisa Becker Kelen et al. -- 1. ed. -- Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p.: il. color. RANIERI, GUILHERME. Matos de comer: identificação de plantas comestíveis. Guilherme Ranieri. 1a ed. São Paulo. Ed do Autor. 2021.

SANCHES, Mariana. **Arroz de beldroega.** Receitaria, 2025. Disponível em <https://www.receitaria.com.br/receitas-com-beldroega/> Acesso em 22 de maio de 2026.

SARTORI, Valdirene Camatti et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais-PANC:** Resgatando a Soberania Alimentar e Nutricional. Caxias do Sul, RS: Educus, 2020.

SILVA, R. D. R. et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC):** alternativa para hortas urbanas e metas da Agenda 2030. Revista Latino-americana de Ambiente Construído & Sustentabilidade, v. 4, n. 15, p. 124-140, 2023.

VILASBÔAS, Rodrigo. **Suco verde com ora-pro-nóbis.** Receitaria, 2026. Disponível em <https://www.receitaria.com.br/receita/suco-verde-com-ora-pro-nobis/> Acesso em 13 abril 2026.

