



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO - REGIÃO DE SÃO CARLOS



Escola Estadual: Profº Luiz Viviani Filho



# Os benefícios das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para um Brasil Sustentável

Daniele S. Morais; Gabrielle C. S. Araújo; Kamilly C. A. dos Santos; Sarah R. Bronzeado  
Professores Orientadores: Fábio Vercezi Gullo e Julia Oliveira de Souza

## INTRODUÇÃO

A busca por uma alimentação saudável faz com que as pessoas busquem novos alimentos, que sejam funcionais e sustentáveis. Sendo assim as Plantas alimentícias não convencionais (PANCs), são consideradas uma excelente fonte nutricional e funcional para a alimentação humana. O termo PANC foi criado em 2008, elas referem-se a plantas típicas de determinadas regiões com crescimento espontâneo, pois se reproduzem facilmente, sobrevivendo a diversas situações, com a falta de água e solo pobre. Quando pensamos em sustentabilidade já nos vem em mente coisas grandiosas como pensar em outras formas de energia, inovações tecnológicas sustentáveis. Podemos começar com atitudes pequenas dentro da nossa casa começando com alternativas na alimentação. Geralmente vamos buscar alimentos sem nem saber a sua origem, de onde veio, e como foi produzido dessa forma este trabalho tem como objetivo conscientizar a comunidade escolar a respeito dos benefícios das Plantas Alimentícias Não Convencionais.



Figura 1 – Foto do “Clube da Ciências: Chefs da natureza”

## METODOLOGIA

Em um primeiro momento foram levantados os benefícios das Plantas Alimentícias Não Convencionais. Em seguida foi feito um questionário diagnóstico, perguntando para comunidade escolar se eles sabiam o que são PANCs, e em caso afirmativo deveriam escrever quais conheciam. Após esse levantamento, foram organizados bate-papos no clube de culinária da escola, sobre o que são PANCs e como elas podem ser consumidas, durante semanas também foram preparadas algumas receitas com PANCs no clube. Foram plantadas algumas mudas de PANCs no jardim sensorial da escola, para que a comunidade escolar começasse a se familiarizar com algumas espécies, tais como, peixinho, ora-pro-nóbis, capuchinha, dente de leão, entre outras.



Figura 2 – Questionário diagnóstico feito com a comunidade escolar



Figura 3 – Plantio de PANCs no jardim sensorial

## RESULTADOS

Após a aplicação e análise do questionário diagnóstico foi possível notar que apenas 6% da comunidade escolar conheciam o que eram as PANCs, e 94 % não sabiam e nunca haviam escutado falar.

Os bate-papos no clube de culinária ocorreram durante algumas semanas, nestes foram discutidos o que eram as PANCs, onde poderiam ser encontradas, quais os seus benefícios e foram pesquisadas algumas receitas possíveis com elas. Após as conversas, os alunos do clube realizaram um levantamento de PANCs, que poderiam ser encontradas em seu bairro. Foram realizadas também no clube, o preparo de algumas receitas com PANCs, que a comunidade escolar pode experimentar para conhecer.

Foram plantadas no jardim sensorial em parceria com a equipe “Jardineiros dos sentidos”, algumas mudas de peixinho, capuchinha, dente de leão, para que a comunidade escolar possa ter acesso a algumas espécies de PANCs que existem, além das encontradas no bairro.

O grupo construiu uma exsiccata, com algumas espécies de PANCs, informações nutricionais, curiosidades e receitas que podem ser produzidas por elas, para que a comunidade tenha acesso a esse guia sempre que quiser.



Figura 4 – Projeto no clube de culinárias sobre as PANCs



Figura 5 – Plantio de PANCs no jardim sensorial da escola

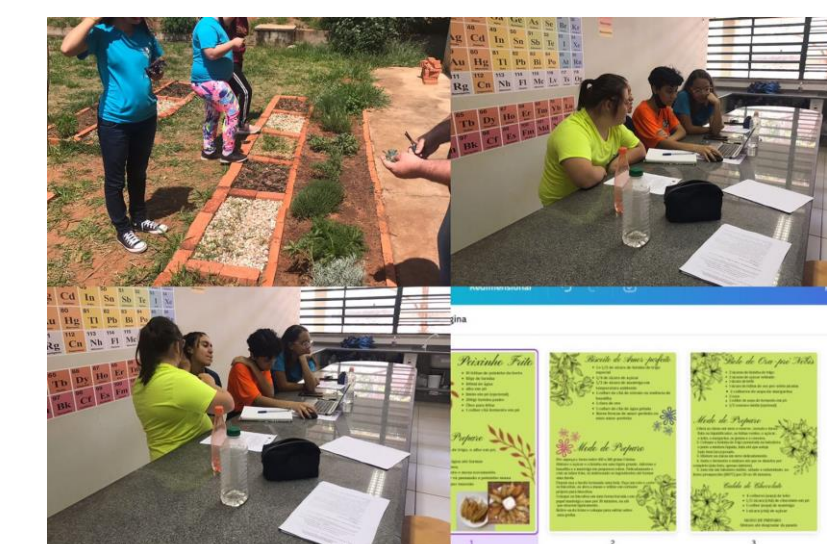


Figura 6 – Construção da exsiccata

## CONCLUSÕES

Após a pesquisa o grupo conclui que pouco ainda se sabe sobre as PANCs, mas que elas podem ter um grande potencial na dieta da sociedade, principalmente por serem fáceis de serem cultivadas, ricas em nutrientes e uma excelente solução para redução de gastos.

Foi possível notar que a comunidade escolar se interessou e se envolveu nas atividades que traziam como tema as PANCs, por isso esse assunto deve ser mais tratado em escolas e conversas do cotidiano, para que cada vez mais as pessoas conheçam essas plantas e possam trazê-las para sua alimentação diária. Acredita-se que este trabalho atingiu seu objetivo, conscientizando pelo menos um pouco a comunidade escolar sobre os benefícios das PANCs.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. E. F.; CORREA, A. D. Utilização de cactáceas do gênero Pereskia na alimentação humana em um município de Minas Gerais. *Ciência Rural*, v. 42, n. 4, p. 751- 756, 2012
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças nãoconvencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010.
- FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. Pesquisa FAPESP, São Paulo, n. 241, p. 42-47. mar 2016. Disponível em: < <https://revistapesquisa.fapesp.br/a-maior-diversidade-de-plantas-do-mundo/>>. Acesso em: 22. ago.2022.
- LIBERATO, P.S.; LIMA, D.V.T.; SILVA, G.M.B. PANCs- Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus benefícios não nutricionais. *Environmental smoke*, v.2, n.2, p.102- 111, 2019. Disponível em: . Acesso em: 22. ago.2022.
- NUNES, L.V. et al. Avaliação do conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais (PANC) por meio de questionário da plataforma google forms aplicado à população. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. São Paulo, v.7.n.7. jul. 2021. ISSN - 2675 – 3375. Disponível em: . Acesso em: 22. ago.2022.
- SILVA, G.M. et al. O potencial das plantas alimentícias não convencionais (PANC): uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.8, n.2, p.14838- 14853, feb., 2022. Disponível em: . Acesso em: 22. ago.2022..