



Uso de flores alimentícias como incentivo para educação alimentar e nutricional

Viviane Bobrovicz | viviane.b2005@aluno.ifsc.edu.br¹
Murilo Girolimetto Kohler | kohlermurilo@gmail.com¹
Josieli de Oliveira dos Santos Veiga | josieli.veiga@ifsc.edu.br²
Franciele Pozzebon Pivetta | franciele.pivetta@ifsc.edu.br³
Cleoci Beninca | cleoci.beninca@ifsc.edu.br³
Eliziane Luiza Benedetti | eliziane.benedetti@ifsc.edu.br³

Trabalho de Ensino
Edital Nº 04/2025/DAE-PROEN – Apoio a projetos de ensino em educação alimentar e nutricional (EAN)
DT 5 - Saúde, Qualidade de Vida, Alimentação e Bem-Estar Social

Resumo:

A utilização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) surge como alternativa diante do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e de seus impactos negativos à saúde. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi promover a educação alimentar e nutricional, incentivando o consumo dessas espécies por meio da produção de biscoitos amanteigados com flores comestíveis. Inicialmente, foram cultivadas espécies como amor-perfeito e flor-de-mel, além de outras variedades destinadas à divulgação. Posteriormente, realizaram-se oficinas abordando a inserção dessas plantas na alimentação cotidiana. As atividades envolveram a colheita, higienização e preparo dos biscoitos, nos quais as flores foram incorporadas como elementos visuais e sensoriais, agregando valor estético e nutritivo. Os participantes acompanharam todo o processo e responderam a um questionário avaliativo. Os resultados demonstraram conhecimento prévio limitado sobre o tema, porém evidenciaram avanço significativo após a intervenção, além de elevada aceitação da proposta e interesse em adotar essas práticas no dia a dia. Conclui-se que a ação contribuiu para a valorização da biodiversidade alimentar, incentivando escolhas mais saudáveis, sustentáveis e conscientes.

Palavras-chave: plantas alimentícias não convencionais; amor-perfeito; *Alyssum sp.*; hábitos alimentares.

Introdução

A dificuldade histórica e atual de garantir uma alimentação adequada, saudável e acessível para toda a população torna a educação alimentar e nutricional uma estratégia essencial. Ela atua tanto na prevenção quanto no controle de problemas como desnutrição, obesidade e doenças crônicas, ao mesmo tempo em que promove a

¹ Estudante do curso de Bacharelado em Agronomia do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Canoinhas.

² Técnica de laboratório, Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus-Canoinhas.

³ Professora, Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus-Canoinhas.

valorização de hábitos alimentares regionais e o consumo de alimentos provenientes de sistemas sustentáveis (Brasil, 2012).

A sociedade atual possui a celeridade e eficiência como valores cada vez mais requisitados. Isso tem motivado o consumo de comidas prontas e ultraprocessadas. Não só os adultos são incentivados a consumir estes produtos em suas dietas diárias, mas também os jovens, devido a palatabilidade destes (Monteiro *et al.*, 2019). Apesar destas aparentes vantagens, os produtos ultraprocessados contribuem para maiores riscos de desenvolvimento de doenças como a obesidade, desnutrição e outras comorbidades (Louzada *et al.*, 2022). Nesse contexto, se inserem as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), que apresentam componentes funcionais e de alto valor biológico (Corado *et al.*, 2020).

Para além da promoção do consumo diversificado de fontes alimentícias, o cultivo de PANCs vai de encontro com o preconizado pelos objetivos para o desenvolvimento sustentável. Isso ocorre pois o seu cultivo favorece a manutenção da biodiversidade além de potencializar a diversificação de atividades econômicas, em pequenas propriedades. Diante disso, objetivou-se estimular o consumo de PANCs, utilizando biscoitos com flores comestíveis.

Fundamentação teórica

Apesar da enorme diversidade vegetal existente no mundo, apenas uma pequena parcela é utilizada na alimentação humana. No Brasil, estima-se que entre 10% e 20% das espécies vegetais tenham potencial alimentício, revelando um vasto campo ainda pouco explorado e com grande potencial de aproveitamento (Kinupp; Lorenzi, 2014).

As PANCs surgem como uma alternativa promissora nesse contexto. Em sua maioria nativas ou naturalizadas, essas plantas crescem espontaneamente, exigem poucos insumos agrícolas e apresentam elevado valor nutricional (Kinupp; Barros, 2007; Sartori, 2020). Mesmo assim, são pouco conhecidas, utilizadas ou comercializadas, o que evidencia a necessidade de mais estudos, divulgação e desenvolvimento de produtos que incentivem seu uso e valorizem a biodiversidade brasileira (Liberalesso, 2019).

Procedimentos metodológicos

Primeiramente foram cultivadas mudas de plantas floríferas, focando na utilização destas partes na culinária, sendo escolhidas as espécies *Viola spp.* (amor-perfeito) e *Lobularia maritima* (flor de mel). O cultivo ocorreu em campo aberto sobre canteiros elevados feitos com enxada rotativa. Após diversos testes com receitas e adequação de temperatura para assar, realizou-se, durante a 22ª Semana de Ciência e Tecnologia do IFSC câmpus Canoinhas, oficina temática sobre a utilização de flores como PANCs na alimentação humana. Nesta oficina, participaram 19 pessoas, sendo 18 discentes do ensino médio do IFSC (idade entre 15 e 17 anos) e uma pessoa de público externo (30 anos de idade). Durante atividade, os integrantes da oficina receberam um folder explicativo e puderam participar das seguintes etapas: 1 - Colheita das flores a campo, 2 - Higienização das flores (Uso de solução aquosa com hipoclorito de sódio, na proporção de 50 ml de hipoclorito doméstico para 1 L de água); 3 - Preparo da massa; 4 - Corte da massa e posicionamento da flor nos biscoitos e 5 - Disposição dos biscoitos no forno para cocção (Figuras 1 e 2).

Figura 1 – Confeccção das bolachas



Fonte: Os autores (2025).

Figura 2 – Bolachas finalizadas



Fonte: Os autores (2025).

Ao final do processo, os participantes responderam um questionário objetivo/descritivo, com as seguintes questões:

1 - Você já conhecia as PANCs ?

2 - O processo de produção de biscoitos foi fácil de acompanhar ?



- 3 - As orientações para higienização das flores foram adequadas ?
- 4 - Com essa prática, seu conhecimento sobre PANCs aumentou ?
- 5 - Você usaria flores comestíveis na sua alimentação ?
- 6 - A prática contribui para a sua visão de sustentabilidade e valorização da biodiversidade ?
- 7 - Qual o aspecto predileto na prática realizada ?
- 8 - O que poderia ser melhorado ou sugerido para as próximas atividades ?

Após o registro das respostas, foram compiladas em grupos semelhantes, e suas frequências absolutas e percentuais foram calculadas, sendo utilizadas para compor tabelas explicativas.

Foram divulgadas o uso de flores comestíveis na alimentação, em outras atividades como na disciplina de Processamento de Alimentos no Proeja em Agroecologia (Figura 3) e na “Tarde de Campo – Vivências em Floricultura”, os biscoitos foram utilizados no evento durante a confraternização (Figura 4), oportunidade que divulgou-se as flores comestíveis e seu potencial na alimentação humana.

Figura 3 – Realização da atividade com alunos do Proeja em Agroecologia



Fonte: Os autores (2025).

Figura 4 – Biscoitos servidos durante evento “Tarde de Campo - Vivências em Floricultura”



Fonte: Os autores (2025).

Resultados e discussões

É possível notar que a maioria dos participantes ainda não conhecia o conceito de PANCs, o que ajuda a explicar o porquê da prática ter contribuído para o aumento do conhecimento sobre o assunto. Isto demonstra a importância das atividades de divulgação de conceitos técnicos/científicos, pois muitas vezes a comunidade em geral os desconhece. Além disso, percebe-se que este primeiro contato foi deveras benéfico, visto a ausência de resposta negativa sobre o uso das flores na alimentação cotidiana e que 95% dos respondentes perceberam as atividades da oficina como contribuintes para a visão da sustentabilidade e valorização da biodiversidade (Tabela 1).

Tabela 1 – Relação de respostas registradas às perguntas objetivas expressa em frequência percentual

Pergunta	Frequência Percentual (%)		
	Positivas	Parciais	Negativas
Já conhecia as PANCs ?	16	0	84
A produção dos biscoitos foi fácil de acompanhar ?	100	0	0
As orientações para higienização das flores foram adequadas ?	100	0	0
Com essa prática, seu conhecimento sobre PANCs aumentou ?	100	0	0
Você usaria flores comestíveis na sua alimentação ?	63	36	0
A prática contribui para a sua visão de sustentabilidade e valorização da biodiversidade ?	95	5	0

Fonte: Os autores (2026).

Sobre os aspectos preferidos na atividade, destaca-se o uso das flores comestíveis (11 respostas) seguida pela diversidade de plantas apresentada e novos conhecimentos (4 respostas de cada) (Tabela 2). Enquanto isso, a única sugestão de melhoria registrada foi aumentar a diversidade de plantas cultivadas a campo (5 sugestões individuais). Isso torna claro que o tema despertou a curiosidade e que há interesse em outras espécies alternativas que não puderam ser abordadas neste projeto.

Tabela 2: Respostas quanto aos aspectos prediletos na prática realizada.

Respostas	Frequência	Frequência Percentual (%)
	Absoluta	
Novos conhecimentos	4	21
Diversidade de PANCs	4	21
Uso de flores comestíveis em biscoitos	11	58

Fonte: Os autores (2026).

Ainda, pode-se dizer que a prática foi muito bem avaliada, já que as respostas registradas não envolvem nenhum adjetivo negativo, distinguindo-se entre “diferente” (15 respostas) e “interessante” (4 respostas). Essas informações também se relacionam com a existência de respostas de caráter parcial, ou seja, indeciso quanto ao uso das flores na alimentação. Pois apesar da inexistência de termos negativos, as respostas registradas passam muito mais a noção de curiosidade e excentricidade da experiência.

Considerações finais

O projeto ampliou o conhecimento sobre PANCs e incentivou práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, destacando a importância de ações educativas na valorização da biodiversidade alimentar.

Referência ao fomento recebido

Trabalho desenvolvido com recursos do Edital DAE-PROEN 04/2025 - Apoio a projeto de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional.

Referências

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012.

CORADO, P. I. S. A.; LIMA, L. N. da C.; FONTENELLE, L. C. O consumo de plantas alimentícias não convencionais para a promoção da segurança alimentar e nutricional e



da cultura alimentar brasileira. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 29, p. 1-12, 2022.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde. **Alimentos ultraprocessados estão entre os mais consumidos pelos brasileiros**. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/w/alimentos-ultraprocessados-est%C3%A3o-entre-os-mais-consumidos-pelos-brasileiros>. Acesso em: 25 abr. 2026.

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. D. Riqueza de plantas alimentícias não-convencionais na região metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Biociências**, v. 5, p. 63 - 65, 2007.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

LIBERALESSO, A. M. **O futuro da alimentação está nas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)?**. 2019. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 25 abr. 2026.

REIFSCHNEIDER, F. J. B. *et al.* **Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros**. 17. ed. Brasília: 2015.

SARTORI, V. C. **Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional**. 1. ed. Caxias do Sul: Educs, 2020.