

AGRICULTURA FAMILIAR NO ENSINO FUDAMENTAL: SABERES, SABORES E SUSTENTABILIDADE

Araci Maria de Sá Ribas[1]

Silmara Aparecida do Prado[2]

Vania Carla Camargo [3]

Resumo

Este artigo tem como objetivo relatar sobre o projeto que explora a **agricultura familiar** como um pilar fundamental para a produção de alimentos saudáveis e para o desenvolvimento sustentável de comunidades rurais. Desenvolvido para alunos do 5º ano do Ensino Fundamental, o estudo aborda a importância da agricultura familiar na alimentação, na economia local e na preservação ambiental. Inclui um projeto de pesquisa para os alunos investigarem com suas famílias a origem e o uso dos alimentos, bem como a diversificação de culturas e produtos lácteos como fontes de renda. O artigo também apresenta **receitas culinárias** que valorizam ingredientes frescos da agricultura familiar e um **projeto semestral** para a criação de uma "Mesa de Saberes e Sabores" na Mostra Pedagógica da escola, estimulando a troca de conhecimentos e a valorização das tradições alimentares.

Palavras-chave: Agricultura Familiar; Alimentação Saudável; Sustentabilidade.

1. Introdução: De onde vem a nossa comida?

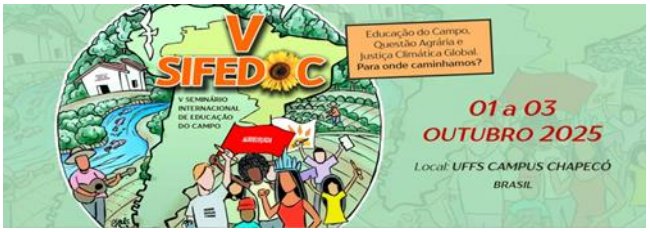
Vamos aqui descrever os elementos que compõem o projeto que incentiva a agricultura familiar junto às crianças do quinto ano do ensino fundamental da Escola Municipal do Campo Frei Demétrio da localidade de Campina dos Maias no Município de Piên/PR.

Você já parou para pensar de onde vêm os alimentos que chegam à sua casa todos os dias? O pãozinho do café da manhã, o arroz e o feijão do almoço, as frutas

[1]Acadêmica de Licenciatura em Educação do Campo (IFPR)
Licenciatura em Pedagogia (FAPI). Pós graduada em Educação Infantil (Faculdade São Braz). Pós graduada em Atendimento Educacional Especializado - Educação Especial e Inclusiva (UNICESUMAR). Docente na Escola Municipal do Campo Frei Demétrio. E-mail: ribasaraci55@gmail.com.

[2] Acadêmica de Licenciatura em Educação do Campo (IFPR). Licenciada em Educação física (UNC Mafra), Superior em Tecnologia em Gestão Pública (IFPR), Pós graduada em Metodologias Aplicadas a Educação (FACINTER), Gestão do trabalho pedagógico (orientação educacional, supervisão, inspeção e administração escolar) (FETREMS). Docente na Escola Municipal do Campo Frei Demétrio. E-mail: silmaradoprado@rocketmail.com

[3] Licenciada em Letras/Português (Uninter). Enfermeira (PUCPR). Doutora e Mestre em Tecnologia em Saúde (PUCPR). Docente da Licenciatura em Educação do Campo do Instituto Federal do Paraná. E-mail vania.camargo@ifpr.edu.br



e legumes fresquinhos... Tudo isso tem uma história, e muitas vezes essa história começa em um lugar muito especial: a **agricultura familiar**.

Neste estudo, vamos mergulhar no mundo da agricultura familiar para entender o que ela é, por que é tão importante para a nossa alimentação e para o meio ambiente, e como ela ajuda as famílias a viverem melhor. Vamos descobrir que a agricultura familiar não é só plantar e colher, mas também cuidar dos animais, transformar o leite em queijo e até usar a terra para cultivar coisas diferentes, como o repolho, para aumentar a renda das famílias.

Este artigo é parte de um projeto maior da Escola Municipal do Campo Frei Demétrio da localidade de Campina dos Maias no Município de Piên/PR. que vai durar o segundo semestre inteiro de 2025 e vai nos ensinar muito sobre a comida que comemos e as pessoas que a produzem. No final, vamos compartilhar tudo o que aprendemos em uma grande mesa de "Saberes e Sabores" na nossa Mostra Pedagógica!

2. O que é agricultura familiar e qual sua importância?

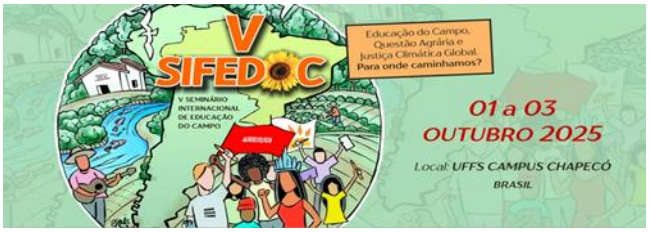
A **agricultura familiar** é um jeito de produzir alimentos em que a própria família é a principal responsável pelo trabalho na terra. Não são grandes empresas ou fazendas com muitos funcionários, mas sim pais, mães, filhos, avós e tios trabalhando juntos, cuidando do plantio, da colheita e dos animais.

2.1. Sustento e alimentação saudável

Para muitas famílias, a agricultura é a principal fonte de sustento. Eles produzem alimentos não só para comer em casa, mas também para vender em feiras, mercados ou para programas do governo que compram alimentos para escolas e hospitais. Isso garante que muitas pessoas tenham acesso a comida **fresca, variada e, muitas vezes, sem agrotóxicos**, que fazem mal à saúde. Os produtos da agricultura familiar são essenciais para uma **alimentação saudável**, rica em nutrientes e sabor.

2.2. Cuidado com o meio ambiente

Os agricultores familiares geralmente utilizam práticas que respeitam a natureza. Eles cuidam do solo para que ele continue fértil por muitos anos, usam a água de forma consciente e evitam o desmatamento. Muitas vezes, eles mantêm a



biodiversidade, ou seja, plantam diferentes tipos de culturas e criam diversos animais, o que ajuda a equilibrar o ecossistema. Isso é muito importante para o nosso planeta!

2.3. Valorização da cultura e tradição

A agricultura familiar também é sobre tradição. O conhecimento de como plantar, colher e cuidar da terra é passado de geração em geração. Muitas receitas e costumes culinários que fazem parte da nossa cultura vêm desse modo de vida. É uma forma de manter vivas as raízes e a história das comunidades.

Agricultura Familiar: Nossas Raízes na Comida e na Cultura

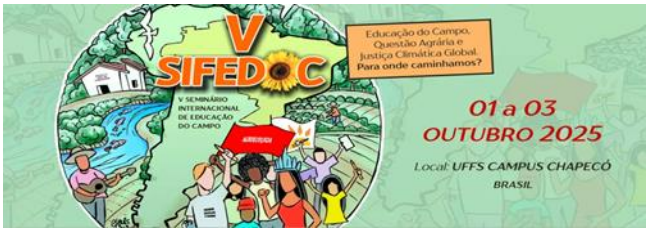
A agricultura familiar, um tema tão importante para todos nós. Imaginem um lugar onde toda a família trabalha junto, com as mãos na terra, plantando e colhendo os alimentos que chegam à nossa mesa. Isso é a agricultura familiar: pais, mães, filhos, avós, todos unidos para produzir comida de verdade.

O que é e por que é tão importante?

A agricultura familiar não é como as grandes fazendas que usam muitas máquinas. Aqui, o trabalho é mais artesanal, com muito cuidado com o solo e a água. Isso significa que os alimentos são mais frescos, variados e, muitas vezes, mais saudáveis, pois muitos agricultores familiares evitam o uso excessivo de produtos químicos.

Essa forma de cultivar a terra é crucial por vários motivos:

- Alimentação saudável: Garante que tenhamos acesso a frutas, legumes, verduras e produtos frescos, ricos em nutrientes e sabor.
- Cuidado com o meio ambiente: Os agricultores familiares costumam usar práticas que protegem a natureza, como não desmatar e cuidar dos rios, ajudando a manter a biodiversidade.
- Fortalecimento da comunidade: Ao comprar produtos da agricultura familiar, ajudamos essas famílias a terem uma vida melhor, geramos empregos e fortalecemos a economia local.
- Preservação da cultura: O conhecimento de como plantar e cozinhar certos alimentos passa de geração em geração, mantendo vivas nossas tradições e receitas.



Nossa pesquisa em família: Desvendando a Comida

Para entender melhor tudo isso, nós, alunos do 5º ano, vamos ser detetives da comida! Com um projeto de pesquisa especial, vamos conversar com nossas famílias para descobrir a origem dos alimentos que comemos em casa. Perguntaremos de onde vêm o arroz, o feijão, as frutas, e se existem receitas de família que usam ingredientes frescos, como o bolo de milho ou as compotas da vovó. Também vamos descobrir se algum familiar já trabalhou na terra ou se há alguma horta em casa.

Sabores da terra: Receitas e produtos especiais

A culinária é uma parte divertida da agricultura familiar! Nossa região é rica em sabores como a abóbora, o pêssego e a pera. Com esses ingredientes, podemos fazer doces deliciosos, como as compotas caseiras, que são um jeito inteligente de guardar as frutas por mais tempo. E quem não adora um bolo de milho fofinho? O milho é um cereal cultivado por muitas famílias agricultoras e que vira pratos maravilhosos.

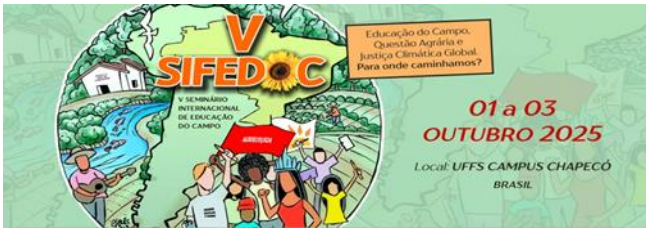
Além disso, muitas famílias do campo produzem leite e o transformam em produtos incríveis como queijos frescos e nata cremosa. Isso mostra como a agricultura familiar é diversificada, criando valor a partir do que a terra e os animais oferecem. Outras culturas, como o repolho, também são importantes para aumentar a renda das famílias, garantindo que eles tenham dinheiro para viver bem.

Nosso Projeto Maior: Mesa de Saberes e Sabores

Todo o conhecimento que vamos adquirir com a pesquisa e a experimentação das receitas será compartilhado em um grande evento no final do semestre: a "Mesa de saberes e sabores" na Mostra Pedagógica da escola!

Nessa mesa, vamos expor os resultados das nossas pesquisas, mostrando de onde vêm os alimentos das nossas casas. Teremos também a oportunidade de apresentar pratos típicos feitos pelas nossas famílias, como o bolo de milho, as compotas e talvez até queijos ou outros produtos locais, valorizando o trabalho dos agricultores familiares e as tradições culinárias. Será um momento de aprender, saborear e celebrar a riqueza da nossa cultura alimentar.

Ao final, vamos perceber que apoiar a agricultura familiar é mais do que só comprar alimentos; é cuidar da nossa saúde, proteger o meio ambiente e fortalecer as comunidades que nos alimentam.



3. Metodologia: O Projeto de Pesquisa Familiar

Para entender melhor a agricultura familiar e como ela afeta as nossas vidas, vamos realizar um **projeto de pesquisa em casa** com a ajuda das nossas famílias. Esta pesquisa será uma parte importante do nosso trabalho ao longo do semestre.

3.1. Objetivo da Pesquisa:

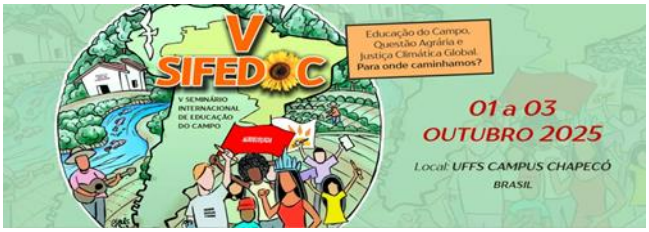
- Identificar a origem dos alimentos consumidos pela família.
- Compreender o uso e o aproveitamento dos alimentos no dia a dia.
- Conhecer receitas tradicionais da família que utilizam produtos frescos.
- Explorar a possibilidade de produção de alimentos em pequena escala (horta caseira, por exemplo).

3.2. Materiais Necessários:

- Caderno de campo (ou folhas de papel para anotações)
- Canetas/lápis de cor
- Câmera fotográfica (se disponível e com permissão dos pais)
- Formulário de Entrevista (a ser entregue pela professora)

3.3. Etapas da Pesquisa:

1. **Entrevista Familiar (Semana 1-2):**
    - Converse com seus pais, avós, tios ou outros adultos da sua casa.
    - Pergunte sobre os **alimentos que a família mais consome**.
    - **De onde vêm esses alimentos?** (Supermercado, feira, direto do produtor, horta própria?)
    - Existe alguém na família que já trabalhou ou trabalha com a terra? Se sim, como era/é?
    - **Quais alimentos são desperdiçados** com mais frequência e por quê?
    - **Existem receitas de família** que usam ingredientes como milho, abóbora, pêssego, pera, ou produtos lácteos como queijo, nata? Peça para anotarem a receita para você!
2. **Observação dos Alimentos (Semana 3-4):**
    - Observe os alimentos que chegam à sua casa. Tente identificar se há alguma etiqueta que indique a origem (local, tipo de produção).



- Fotografe ou desenhe os alimentos que você considera mais interessantes ou que vêm de um lugar específico (ex: ovos da galinha da vovó, frutas da feira).

3. **Registro de Receitas (Semana 5-6):**
    - Escolha 2 ou 3 receitas de família que utilizem ingredientes frescos e que se encaixem no tema da agricultura familiar (receitas com milho, abóbora, frutas da estação, produtos lácteos).
    - Escreva as receitas com a ajuda da sua família, detalhando os ingredientes e o modo de preparo.
4. **Análise de Dados e Relatório (Semana 7-8):**
    - Com a ajuda da professora, organize as informações que você coletou.
    - Crie um pequeno relatório com suas descobertas: o que você aprendeu sobre a origem dos alimentos da sua casa? Quais receitas você descobriu?

4. Receitas Deliciosas com Sabores da Agricultura Familiar

A culinária é uma forma maravilhosa de celebrar os alimentos da agricultura familiar! Aqui na nossa região, temos muitos ingredientes frescos e saborosos. Que tal transformar esses alimentos em pratos incríveis?

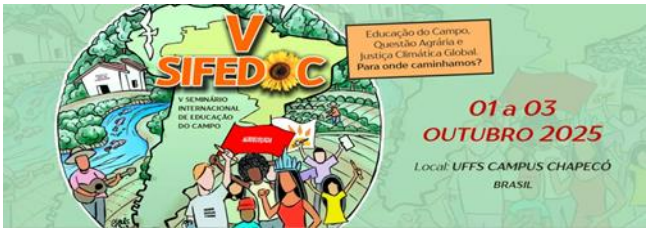
4.1. Bolo de Milho Cremoso da Roça

O milho é um dos cereais mais cultivados pela agricultura familiar e é super versátil!

Ingredientes:

- 3 espigas de milho verde grandes (ou 1 lata de milho verde escorrida)
- 3 ovos grandes
- 1 xícara de açúcar (demerara ou cristal)
- 1/2 xícara de óleo vegetal (girassol ou milho)
- 1 xícara de leite integral
- 1 xícara de fubá mimoso
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:



1. Com a ajuda de um adulto, retire os grãos das espigas de milho.
2. No liquidificador, bata o milho, os ovos, o açúcar, o óleo e o leite até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Despeje a mistura em uma tigela grande. Adicione o fubá e o sal, misturando delicadamente com uma colher ou espátula até incorporar bem.
4. Por último, adicione o fermento em pó e misture suavemente, apenas para incorporá-lo à massa.
5. Peça a um adulto para untar e enfarinhar uma forma de bolo (aproximadamente 22-24 cm de diâmetro).
6. Despeje a massa na forma.
7. Com a supervisão de um adulto, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
8. Deixe o bolo esfriar um pouco antes de desenformar e saboreie!

4.2. Compotas Caseiras: Tesouros em potes (abóbora, pêssego e pera)

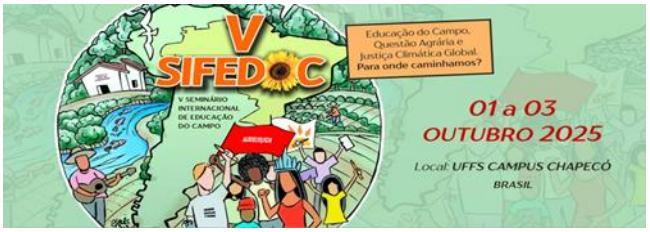
As compotas são uma ótima forma de conservar as frutas da estação e tê-las disponíveis o ano todo! Abóbora, pêssego e pera são frutas abundantes em muitas regiões.

Ingredientes (para uma compota específica):

- 500g da fruta escolhida (abóbora, pêssego ou pera) – descascadas, picadas e sem sementes/caroços
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- Opcional: Pau de canela ou cravos da índia para saborear.

Modo de preparo (com ajuda de um adulto!):

1. Peça a um adulto para descascar, tirar sementes/caroços e picar a fruta em pedaços médios.
2. Em uma panela de fundo grosso, junte o açúcar e a água. Leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver completamente e formar uma calda rala.
3. Adicione os pedaços da fruta à calda. Se for usar canela ou cravo, adicione agora.



4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a fruta fique macia e transparente e a calda engrosse um pouco. O tempo varia conforme a fruta (abóbora pode levar mais tempo, pêssego e pera menos).
5. Retire do fogo e deixe esfriar completamente.
6. Com a ajuda de um adulto, coloque a compota em potes de vidro esterilizados e bem fechados. Guarde na geladeira.

4.3. Produtos lácteos da agricultura familiar: Queijo fresco e nata cremosa

Muitas famílias agricultoras criam vacas ou cabras e usam o leite para fazer produtos deliciosos.

Como eles fazem (explicação simplificada para alunos):

- **Queijo Fresco:** O leite é aquecido e adiciona-se uma substância chamada "coalho" (que faz o leite talhar). A parte sólida (chamada coalhada) é separada do soro, espremida e moldada para formar o queijo. É um alimento rico em cálcio e proteínas.
- **Nata:** Quando o leite fresco (não processado) é deixado em repouso por um tempo, a parte mais gorda sobe para a superfície, formando uma camada cremosa e deliciosa que é a nata. Ela pode ser usada para fazer manteiga ou comer com pães e doces.

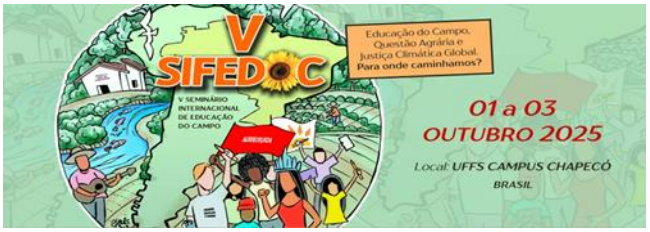
Desafio para o Projeto: Pesquisar se há produtores de leite ou derivados na região da sua família. Se sim, como eles fazem esses produtos?

5. Diversificação de culturas: O exemplo do repolho para aumentar a renda

A agricultura familiar não se limita a plantar apenas os alimentos mais conhecidos. Muitos agricultores buscam **diversificar suas plantações**, ou seja, plantar vários tipos de coisas diferentes. Isso ajuda a:

- **Aumentar a renda:** Se um tipo de plantação não vai bem, outro pode ir garantindo que a família tenha dinheiro.
- **Melhorar o solo:** Plantar coisas diferentes ajuda o solo a se manter saudável.
- **Oferecer mais variedade** para os consumidores.

Um bom exemplo de cultura que pode aumentar a renda da família é o **repolho**. Ele cresce bem em diversas épocas do ano, é resistente e tem boa aceitação no mercado, podendo ser vendido em feiras, supermercados e até para restaurantes. Ao



plantar repolho, o agricultor familiar pode ter uma fonte de renda extra, complementando o que já ganha com outras culturas.

Discussão em Sala: Que outras culturas poderiam ser boas opções para a agricultura familiar na nossa região? (Ex: Temperos, outras hortaliças, frutas específicas).

6. Projeto semestral: "Mesa de saberes e sabores" na mostra pedagógica

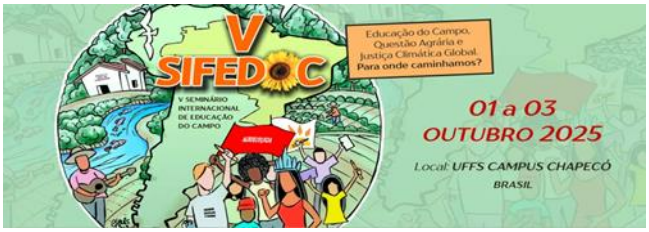
Todo o nosso aprendizado sobre a agricultura familiar, a pesquisa com as famílias e as receitas deliciosas culminará em um grande evento!

6.1. Objetivo do projeto:

- Apresentar os resultados da pesquisa sobre a origem e o uso dos alimentos.
- Valorizar a agricultura familiar e seus produtos.
- Compartilhar conhecimentos e receitas tradicionais das famílias.
- Promover a integração entre escola, família e comunidade.

6.2. Atividades do projeto (ao longo do 2º semestre):

- **Fase 1: Pesquisa e coleta de dados (já iniciada - semanas 1-8):**
  - Realização da pesquisa familiar, entrevistas e registro de receitas.
  - Organização dos relatórios individuais e coletivos.
- **Fase 2: Preparação das receitas (semanas 9-12):**
  - Escolha das melhores receitas coletadas para serem preparadas na Mostra.
  - Com a ajuda dos pais e da professora, os alunos irão preparar alguns dos pratos típicos (bolo de milho, compotas, etc.) para degustação.
  - Produção de materiais visuais (cartazes, desenhos, infográficos) sobre a agricultura familiar e os alimentos.
- **Fase 3: Montagem da "mesa de saberes e sabores" (semana 13-14):**
  - Os alunos, com apoio das famílias e da professora, montarão a "Mesa de Saberes e Sabores" no dia da Mostra Pedagógica.
  - A mesa terá:
    - **Pratos típicos:** Os alimentos preparados pelas famílias (bolo de milho, compotas, queijos, se a família produzir/comprar de agricultor familiar).



    - **Exposição da pesquisa:** Cartazes com os resultados da pesquisa familiar (mapas de origem dos alimentos, desenhos dos produtos, gráficos simples).
    - **Fotos e depoimentos:** Imagens das famílias e, se possível, pequenos depoimentos sobre a importância da agricultura familiar.
    - **Sementes e mudas:** Se possível, exibir sementes de algumas culturas ou mudas de plantas.
    - **Curiosidades:** Placas com informações interessantes sobre os alimentos e a agricultura familiar.
- **Fase 4: Apresentação e interação (Dia da Mostra Pedagógica):**
    - Os alunos serão os "monitores" da sua mesa, explicando aos visitantes o que aprenderam.
    - Incentivar a degustação dos pratos e a troca de experiências entre os visitantes e os alunos.

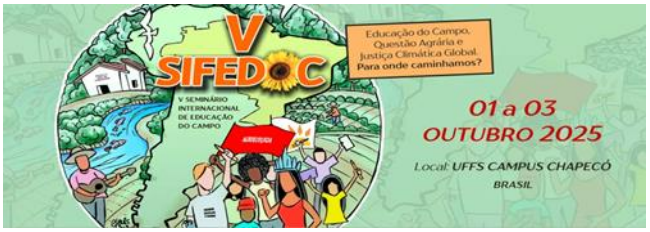
7. Conclusão: O futuro da comida na nossa mesa

Ao longo deste projeto, nós, alunos do 5º ano, aprendemos que a **agricultura familiar** é muito mais do que apenas plantar comida. É um modo de vida que envolve trabalho em família, cuidado com a natureza, valorização das tradições e a garantia de alimentos frescos e saudáveis para todos.

A pesquisa que realizamos em nossas casas nos mostrou que cada alimento tem uma história e que podemos fazer escolhas mais conscientes sobre o que comemos. As receitas que descobrimos e preparamos são um exemplo de como podemos aproveitar ao máximo os sabores da nossa terra.

A "Mesa de Saberes e Sabores" será a nossa forma de compartilhar todo esse conhecimento com a comunidade escolar, mostrando a importância de apoiar os agricultores familiares e de valorizar a nossa própria cultura alimentar. Lembrem-se: escolher alimentos da agricultura familiar é cuidar da nossa saúde, do nosso meio ambiente e da nossa comunidade!

8. Agradecimentos



Agradecemos imensamente a colaboração das nossas famílias, que abriram as portas de suas casas e compartilharam suas experiências e receitas. Um agradecimento especial às nossas professoras Araci e Silmara pelo apoio, orientação e entusiasmo neste projeto.

9. Referências (Exemplos – adaptados para 5º ano)

- SOUZA, Ana C. **Cultivo de hortaliças em pequenas propriedades**. Brasília, DF: Embrapa, 2023.
- EMBRAPA AGROBIOLOGIA. **Guia prático para agricultura orgânica familiar**. Seropédica, RJ: Embrapa Agrobiologia, 2022.
- COSTA, João V. Uso de bi insumos na pequena propriedade. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, DF, v. 58, n. 3, p. 112-125, jul. 2023.
- ALMEIDA, Carlos M. **Produção de leite na agricultura familiar**. Concórdia, SC: Embrapa Suínos e Aves, 2021. Disponível em: https://www.embrapa.br/suinos-e-aves/producao-leite. Acesso em: 30 jul. 2025.
- EMBRAPA. **Manual de boas práticas para fruticultura orgânica**. Brasília, DF: Embrapa, [s.d.]. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/manual-fruticultura-organica. Acesso em: 30 jul. 2025. (Use [s.d.] se não houver data de publicação).

10. Apêndices (Exemplos de Conteúdo a Ser Incluído pelos Alunos)

Apêndice A: Formulário de Entrevista Familiar (Preenchido pelo aluno)

Perguntas:

Quais alimentos vocês mais consomem?

De onde vêm esses alimentos? (Local de compra)

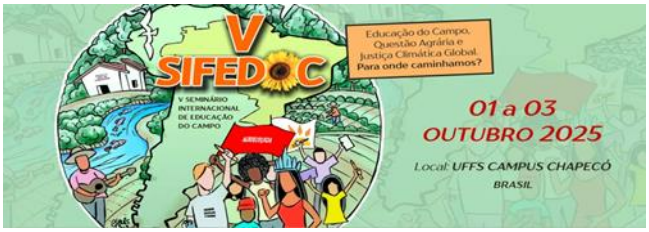
Alguém na família já trabalhou com a terra? Como?

Quais receitas de família utilizam produtos frescos?

Há desperdício de alimentos? Quais e por quê?

Exportar para as Planilhas

Apêndice B: Desenhos e Fotos dos Alimentos (Espaço para os alunos colarem ou desenharem os alimentos que pesquisaram)



Apêndice C: Receitas de Família Coletadas (Espaço para os alunos transcreverem as receitas que aprenderam com suas famílias)