

**TCC CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Vegetarianismo

**Desde a introdução de bebês e crianças, até a adaptação de adolescentes,
jovens e adultos.**

Vegetarianism

**From the introduction of babies and children, to the adaptation of adolescents,
youth and adults.**

Autores:

Amanda Pereira de Assis

Davi da Silva Santana

Jessica Lorraini Cavalcante

Maria Eduarda Bispo

Maria Eduarda Peixoto

Nicole Serrato Manço

Resumo:

Este artigo aborda o tema do vegetarianismo, explorando seus benefícios para a saúde, as implicações ambientais e os argumentos éticos associados. O vegetarianismo é definido como uma dieta que exclui a ingestão de carne, podendo variar desde a remoção apenas de carne vermelha até a adesão ao veganismo, que retira todos os tipos de carnes e derivados. No contexto ético, o bem-estar animal é uma preocupação central. A exploração destes na indústria alimentícia levanta questões sobre a moralidade de causar sofrimento e morte desnecessária. Em conclusão, o artigo destaca que o vegetarianismo oferece benefícios significativos

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

para a saúde, promove a sustentabilidade ambiental, aborda preocupações éticas em relação ao bem-estar animal e a adesão dessa dieta em diferentes fases da vida.

Palavras-chave:

Nutrição; Vegetarianismo; Alimentação; Dieta Vegetariana.

Abstract:

This article addresses the topic of vegetarianism, exploring its health benefits, environmental implications and associated ethical arguments. Vegetarianism is defined as a diet that excludes meat intake, ranging from removing only red meat to adherence to veganism, which removes all types of meat and derivatives. In an ethical context, animal welfare is a central concern. The exploitation of these in the food industry raises questions about the morality of causing unnecessary suffering and death. In conclusion, the article highlights that vegetarianism offers significant health benefits, promotes environmental sustainability, addresses ethical concerns regarding animal welfare and adherence to this diet at different stages of life.

Keywords:

Nutrition; Vegetarianism; Food; Diet, Vegetarian.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Sumário

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA.....	8
3.0 DESENVOLVIMENTO	8
3.1 Vegetarianismo.....	8
3.1.1 Origem	9
3.1.2 Tipos de Vegetarianismo	10
3.1.3 Seguintos do Vegetarianismo.....	10
3.1.4 Adeptos ao Vegetarianismo.....	11
3.1.5 Motivações	11
3.2 VEGETARIANISMO E AS CONSEQUÊNCIAS SOCIOAMBIENTAIS	12
3.2.1 INDÚSTRIA DE AVES	12
3.2.2 ABATEDOUROS CLANDESTINOS E OS RISCOS QUE OFERECEM À SAÚDE HUMANA.....	12
3.2.3 CONSEQUÊNCIAS AMBIENTAIS DA ATIVIDADE PECUÁRIA	13
3.3 VEGETARIANISMO NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR.....	14
3.3.1 Vegetarianismo na gestação	14
3.3.1.1 Aleitamento materno	15
3.3.2 Introdução alimentar vegetariana em bebês de 6 a 12 meses	15
3.3.3 Planejando a alimentação do bebê vegetariano	16
3.3.3.1.2 No grupo dos cereais, raízes e grãos:.....	16
3.3.3.1.3 As leguminosas:	17
3.3.3.1.4 Legumes, hortaliças e verduras:	17
3.3.3.1.5 principais nutrientes	17
3.3.3.1.5.1 Calorias:	17
3.3.3.1.5.2 Carboidratos:.....	18

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.3.3.1.5.3	Proteínas:	18
3.3.3.1.5.4	Gordura	18
3.3.3.1.5.5	Micronutrientes:	18
3.3.3.2	Dúvidas comuns:	19
3.3.3.3	Alimentação dos 12 aos 24 meses	20
3.3.3.3.1	Cuidados médicos e suplementação	21
3.3.3.3.1.1	Vitamina B12 (cobalamina)	21
3.3.3.3.1.2	Ferro	22
3.3.3.3.1.3	Vitamina D	22
3.3.3.3.1.4	Vitamina A:	22
3.4	VEGETARIANISMO NA INFÂNCIA	22
3.4.1	Alimentação infantil	23
3.4.2	Saúde e alimentação vegetariana em crianças	23
3.4.3	Alimentação escolar	24
3.4.4	Vegetarianismo no meio escolar	25
3.5	VEGETARIANISMO NA ADOLESCÊNCIA	26
3.5.1	Nutrientes nos Alimentos de Origem Vegetal	27
3.6	MITOS E TABUS DO VEGETARIANISMO	27
4.0	RESULTADOS	28
1.	Bolinho de milho e ervilha com cenoura	29
2.	Bolo de pão de queijo	30
3.	Bolinho de mandioca com chia	32
4.	Ovos com espinafre	33
5.	Panqueca delícia	34
6.	Lasanha Ratatouille:	35
7.	Hambúrguer colorido:	38
8.	Sorvetinho de kiwi	39
9.	Pudim de Caqui	40

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

10. Pizza de Berinjela.....	41
11. Mussie de Limão	43
12. Batata Rosti.....	44
13. STROGONOFF DE COGUMELOS.....	45
14. quibe de Legumes.....	46
15. Salgadinho de Abóbora	47
16. Bolo de laranja	49
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
REFERÊNCIAS	50
APÊNDICE	Erro! Indicador não definido.
ANEXO.....	Erro! Indicador não definido.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

1 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo e outras dietas voltadas a alimentos de origem vegetal, tem sido reconhecido desde a Antiguidade Clássica, por fatores religiosos, filosóficos e questões relacionadas à saúde. Sendo não completamente restrito, há grupos específicos dentro do Vegetarianismo, como o Ovolactovegetariano; Lactovegetariano; Ovovegetariano; vegetariano estrito ou vegano. Todos esses grupos vêm ganhando reconhecimento, principalmente, em tempos em que os estudos em cima da alimentação e Nutrição mostram a importância de uma alimentação rica em alimentos de origem vegetal (SEGGAT et al., 2021).

Em 2018, de acordo com uma pesquisa feita pelo Ibope Inteligência, a população brasileira tinha 14% de prevalência vegetariana, ou seja, cerca de 30 milhões de pessoas. E então, ainda nessa pesquisa, pôde-se notar que o interesse na alimentação a base de vegetais aumentou em 55%. Os entrevistados se mostraram curiosos e com interesse em descobrir mais sobre a dieta vegetariana e consumir produtos que fosse melhor divulgado acerca do vegetarianismo. Um dos obstáculos para essa mudança, é o preço, que não se assimila com os outros produtos (JADE, 2018).

Questões socioambientais também são o principal motivo de mudança na alimentação. Um grande exemplo seria a Europa, onde, a alimentação e consumo alimentar representam cerca de 20% a 30% de impacto ambiental por família. Sendo simples a solução, já que este número pode ser mudado se a opção por uma dieta vegetariana reduziria este número, da ordem dos 25% (CRISTINA et al., 2015)

Por diversos motivos e influências, a dieta vegetariana vem crescendo, e não só nos dias atuais se é discutido esse tema. O termo “Dieta Pitagórica” era o nome dado à dieta vegetariana, durante o período no qual Pitágoras, um grego matemático e filósofo de grande influência, tinha como opção a dieta vegetariana, seus seguidores também seguiam essa alimentação. Mas não só ele, Platão, em uma de suas falas marcantes, também deixou claro sua opinião em cima do consumo de carne: “Os deuses criaram certos tipos de seres para reabastecer nossos corpos[...] São as árvores, as plantas e as sementes”. Porém não só figuras antigas da história que se assumiram como vegetarianos para quebrarem com os Tabus; uma monografia escrita em 2018, é descrito como 13 atletas abertamente vegetarianos se mostram

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

fortes e sem nenhum tipo de impedimento para com a prática de esportes. Assim, é mostrado como a ideia de um atleta vegetariano ser frágil e apático não passa de um estereótipo sem base nenhuma (LINHARES, 2018).

O vegetarianismo tem sido frequentemente associado à melhora em resultados de saúde, incluindo a redução do risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, obesidade e diabetes tipo 2, assim como o aumento da expectativa de vida. Devido aos altos índices de indivíduos com doenças crônicas, as dietas vegetarianas têm sido cada vez recomendadas como uma forma estratégica de melhorar a saúde da população. Os adeptos do vegetarianismo afirmam que os vegetais tradicionais são mais saudáveis, mas a qualidade das dietas vegetarianas não foi sistematicamente avaliada, o que torna difícil descartar explicações concorrentes como o aumento da consciência da saúde entre indivíduos vegetarianos (PARKER, VADIVELLOO, 2019).

Um estudo publicado pela universidade Federal do Espírito Santo, mostra de forma prática a quantidade de vegetarianos com algum tipo de doença cardiovascular, que é a doença que mais mata no Brasil. O total de 67 vegetarianos e 134 onívoros, onde apenas 1 de todos os vegetarianos toma medicação para hipertensão, enquanto 22 dos onívoros fazem uso de medicação, apenas 50% deles apresentando níveis pressóricos controlados. Todos tendo o mesmo tempo de atividade física. Isso mostra como os riscos de doenças cardiovasculares em pessoas que se alimentam de uma dieta vegetariana (CÁSSIA et al., 2007).

Porém é necessário também uma atenção maior na hora de repor os nutrientes dos quais não são adquiridos sem a alimentação da carne ou outros alimentos de origem animal, por exemplo: a vitamina B12, a vitamina D, os ácidos graxos (lipídios), ômega 3, a proteína, o cálcio, o zinco, o ferro e o iodo. Nestes casos é necessário realizar um planejamento alimentar e monitorar a saúde com acompanhamento nutricional, sempre prezando a adequação nutricional. Crianças e adolescentes, por necessitarem de uma maior energia e nutrientes durante o processo de crescimento, são as que apresentam maior risco nutricional, e por isso requerem maior atenção. Apesar disso, não existem evidências de que a dieta Vegetariana traga maiores riscos de distúrbios alimentares durante essa fase (MARTINS et al., 2019).

Tendo como principal objetivo, levar informações sobre a alimentação vegetariana. Este artigo científico também estará disponível em um site onde as pessoas poderão buscar novos conhecimentos sobre esse assunto sem precisar sair

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

do lugar. Ao longo do artigo científico, é possível identificar qual é a dieta adequada de acordo com as necessidades nutricionais de cada faixa etária, e para facilitar, o site também terá receitas disponíveis para cada tipo de dieta específica do vegetarianismo.

2 METODOLOGIA

As pesquisas realizadas neste trabalho de conclusão de curso, foram acontecidos no período do desenvolvimento do trabalho que seria do começo de abril até dia 18 de março, onde cada integrante do grupo ficou responsável por um dos tópicos, assim conseguimos trazer o máximo de informações possíveis, já que o tema é bastante abrangente. Sendo os tópicos origem, tipos, meio ambiente, introdução alimentar, riscos, vegetarianismo na infância e adolescência entre outras variáveis que estão no desenvolvimento. Portanto, cada um pegou 3 receitas vegetarianas na internet e modificamos elas para que ficassem mais acessíveis e com um toque especial nosso, além de trazermos não só receitas da internet, alguns integrantes trouxeram também receitas de família. Sendo assim, das 3 receitas, uma delas foi obrigatoriamente estrita. As receitas estão disponíveis no e-book do nosso site, onde será possível analisar com mais detalhes seus ingredientes, seus benefícios, modo de preparo e indicações.

Para as pesquisas, com interesse em levar informações corretas e seguras, constatamos artigos do Google acadêmico, documentários, PubMed, sociedade brasileira de pediatria e a sociedade vegetariana brasileira.

Palavras chaves: Nutrição; Vegetarianismo; Alimentação; Dieta Vegetariana.

3.0 DESENVOLVIMENTO

3.1 VEGETARIANISMO

O vegetarianismo é um estilo de vida cada vez mais adotado por pessoas preocupadas com sua saúde, o meio ambiente e o bem-estar animal. Essa prática alimentar consiste em excluir o consumo de carne e seus derivados, optando por uma dieta baseada em alimentos de origem vegetal. Os vegetarianos têm como objetivo principal evitar o sofrimento animal associado à indústria da carne, além de contribuir para a redução da emissão de gases de efeito estufa e diminuir o impacto ambiental

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

causado pela produção pecuária. Ao aderir ao vegetarianismo, as pessoas têm a oportunidade de explorar uma variedade de alimentos nutritivos, ricos em fibras, vitaminas e minerais, promovendo uma alimentação equilibrada e saudável. Além disso, a escolha vegetariana também pode estimular a criatividade culinária, incentivando a descoberta de novos sabores e texturas através da diversidade de vegetais, legumes, grãos, sementes e frutas disponíveis (MUDSTOCK, 2020).

3.1.1 ORIGEM

Não há uma comprovação historicamente por onde pode ter surgido a primeira pessoa vegetariana no mundo, mas ela vem na relação de muitas crenças e religiões como Hinduísmo, Jainismo, Budismo entre outros. Também com os mesmos pensamentos do vegetarianismo o grande filósofo Pitágoras como pode ser considerado um dos pioneiros do Vegetarianismo. Na antiguidade tanto no ocidente e oriente tinha a ideia de purificação da alma, assim com o consumo de carnes acabava com essa alma limpa e se tornando um pecado. Quando voltamos para a atualidade, a grande maioria das pessoas vegetarianas, elas escolheram esse hábito de vida por causas como aquecimento global, maltrato aos animais ou por saúde mesmo, mas quando analisamos os dois entram no quesito de um bem-estar maior e melhor tanto pessoal quanto para outros indivíduos. A origem de uma sociedade mais influente ao Vegetarianismo surgiu na Inglaterra e na Alemanha no século XIX que por influência da Índia também que tinha e tem até hoje na sua religião a restrição de consumo de carne bovina, assim juntando com a filosofia do iluminismo teve esse grande aumento de pessoas inseridas nesse hábito. No Brasil a relação com o Vegetarianismo foi ganhando força no decorrer do tempo, junto praticamente aos países vizinhos com grande influência do oriente. Porém, nos países da América mesmo sendo propícios a cultivo de plantas e verduras, tem uma grande dificuldade de as pessoas consumirem esses alimentos por conta do preço elevado que vem recorrendo desde o século 21, que por causa da desigualdade social muitas pessoas conseguem simplesmente só comprar alimentos ultra processados, que trazem outros grandes problemas (MUNDSTOCK, 2020).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.1.2 TIPOS DE VEGETARIANISMO

Dentro do vegetarianismo temos algumas divergentes das quais se adequam de acordo com o tipo de dieta que o adepto segue.

O ovolactovegetariano é a dieta da qual a pessoa tem total abertura para consumir ovos e laticínios, então preparações como a omelete com queijo são aderidas na alimentação sem problema nenhum.

O ovovegetariano é aquele que consome apenas o ovo como alimento de origem animal.

O lactovegetariano é aquele que consome apenas laticínios como alimento de origem animal, sendo queijos e leites.

O vegetarianismo estrito é aquele que opta por não consumir nenhum tipo de alimento de origem animal.

O veganismo não se adequa dentro do vegetarianismo, pois é um estilo de vida e está relacionado não só a alimentação, mas também ao consumo de produtos, roupas e etc (Soares; Burini, 1990).

3.1.3 SEGUIMENTOS DO VEGETARIANISMO

A pessoa vegetariana tem sua escolha de dieta alimentar, então por isso existe diversos tipos de vegetarianos como os que não consomem carnes vermelhas e consome carnes brancas; os que não consomem nada que tenha ovo, leite, ou nenhum tipo de alimento que venha do animal. Nesse assunto entra também a questão se a pessoa quis ter esse hábito por saúde ou uma causa maior, por exemplo a salvação dos animais, caso seja por saúde a pessoa pode ter uma grande variação na sua dieta, mas sempre lembrando do acompanhamento médico, que caso ela fique com algum problema de saúde por ter uma alimentação mais restrita e assim perdendo alguns nutrientes pode acabar adoecendo. Assim portando ela poderá voltar a consumir carnes novamente por ser um problema de saúde dela e não tem uma causa maior. Já no caso de pessoas que entram nesse hábito com causas maiores isso entra em vigor por motivo da pessoa não está lutando por ela e sim para outros indivíduos (animais), sendo assim um grande desafio para ela largar o Vegetarianismo, podendo afetar tanto psicologicamente suas emoções quando a saúde corporal. Então não tem como definir por certo os tipos de dietas vegetarianas,

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

por que cada um tem a sua particularidade e seu seguimento pessoal (ABONIZIO, 2016).

3.1.4 ADEPTOS AO VEGETARIANISMO

Hoje em dia muitas pessoas seguem porque querem ter uma dieta alimentar mais saudável ou por uma pauta maior como o meio ambiente, mas antigamente por volta do século XX os indivíduos escolhiam essa prática por uma causa revolucionária e ativista, sendo que muitos já viam problemas gigantescos no consumo exorbitante de carnes e na forma que era produzida no mercado, com muitos “crimes” envolvidos por exemplo o maltrato animal e a falta até de higienização. Assim trazendo um problema tanto as pessoas que consumiam quanto ao meio ambiente. Portanto não existe um grupo específico que segue o Vegetarianismo, qualquer um pode começar a ser introduzir nessa pauta, como dito anteriormente essa escolha pode ser para sua saúde ou ao meio para combater diversos crimes e ajudar nosso planeta terra para um futuro de gerações saudáveis e seguros (MUNDSTOCK, 2020).

3.1.5 MOTIVAÇÕES

Existe vários porquês atrás desse tema, como um seguimento religioso, meio ambiente, proteção aos animais, segurança alimentar, alimentação saudável desmatamento entre outros. Um dos mais seguidos pelas pessoas são o meio ambiente e os maus tratos aos animais que causam o maior impacto na vida dos seres humanos e natureza. Entre tantos motivos, eles trazem grandes benefícios para a sociedade no geral, já que entra tanto no lado político quanto ao lado ambiental trazendo assim grande, mas proporções de debates de extrema importância. No lado político entra a questão do agronegócio por qual eles não se preocupam com a alimentação saudável e sim com a economia já que rende muito no país. Logo, acaba subindo cada vez mais o preço de alimentos in-natura e diminuindo o preço de ultra processados, deixando cada vez mais complicado para pessoas comuns ter um hábito de alimentação saudável. No meio ambiental com o decorrer dos anos cada vez mais o assunto de proteção ao meio ambiente foi ganhando força e com ele o quesito ao vegetarianismo por via ganhou mais força também já que os dois temas têm os mesmos problemas. Assim tendo mais pessoas se inserindo ao vegetarianismo e cada

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

vez mais a sociedade de vegetarianos crescendo e ganhando espaço nessas lutas (MUNDSTOCK, 2020).

3.2 VEGETARIANISMO E AS CONSEQUÊNCIAS SOCIOAMBIENTAIS

3.2.1 INDÚSTRIA DE AVES

No Brasil, a indústria de aves é uma das mais financiadas pela população, tendo em vista que, o ovo e a carne de frango se fazem muito presentes na alimentação das famílias brasileiras, sendo por uma questão cultural, socioeconômica ou até mesmo preferencial (MÁXIMO, 2023)

O relatório anual da ABPA (Associação Brasileira de Proteína Animal) apontou um aumento significativo no consumo per capita da carne de frango em relação aos anos de 2016 e 2022, estima-se que em 2016 cada brasileiro consumiu cerca de 41,1 kg, já em 2022 foram consumidos cerca de 45,2 kg. O consumo do ovo também não fica para trás, também de acordo com a ABPA, em 2016, cada indivíduo consumiu cerca de 190 ovos, e em 2022 o consumo per capita subiu para 241 ovos por ano, conforme último levantamento setorial, realizado em 2023. Em contrapartida, o consumo da carne vermelha diminuiu drasticamente, atingindo o menor nível em 18 anos, essa diminuição aconteceu principalmente pelo encarecimento da carne, sendo assim, o aumento do consumo da carne de frango e do ovo se dá como resposta justamente ao encarecimento da carne bovina (MÁXIMO, 2023).

3.2.2 ABATEDOUROS CLANDESTINOS E OS RISCOS QUE OFERECEM À SAÚDE HUMANA

É de extrema importância saber a origem e qualidade dos produtos que escolhemos para consumir, quando se trata de carnes, o cuidado ao escolher deve ser redobrado, tendo em vista que, consumir carnes sem selo de verificação ou consumir carnes estragadas pode oferecer um certo risco à saúde, podendo causar infecção bacteriana, intoxicação alimentar, zoonoses e diversas outras doenças. Para evitar correr riscos, é importante observar se o produto possui algum selo de qualidade, se o estabelecimento é autorizado pela Vigilância Sanitária e se segue também as recomendações da ANVISA, já que o abate clandestino infelizmente é generalizado e ocorre em várias cidades brasileiras. A Associação Brasileira de

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Frigoríficos (ABRAFRIGO) não tem atualmente uma estimativa exata do número de abates clandestinos no Brasil, mas estima que, por falta de fiscalização, chegue a 50% em algumas partes do país, essa dificuldade ocorre em parte porque o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) só pesquisa frigoríficos fiscalizados pelo Serviço de Inspeção Federal (SIF), e por outro lado, há aumento do sigilo fiscal mesmo dentro das empresas reguladas pelo SIF (MATHIAS, 2008).

Especialistas do setor também apontam que entre 30% e 50% dos abatedouros são secretos. Com isso, metade da carne consumida pelos brasileiros pode vir de frigoríficos clandestinos. Isso representa um enorme risco à saúde dos consumidores, que podem contrair uma série de doenças ao consumir esse tipo de carne, e para os animais, isso representa uma morte cruel e dolorosa. Infelizmente, o caminho a ser percorrido para que sejam resolvidos os problemas da clandestinidade é longo, já que quase 50% da carne consumida no Brasil vem de abatedouros clandestinos, onde não existe qualquer tipo de condições técnicas para o abate de animais, contrariando todas as regras de higiene, o que traz um enorme risco para a saúde da população, que na maioria das vezes nem sequer sabem o que de fato estão consumindo. Além de trazer um enorme risco diretamente a saúde dos consumidores, os abatedouros clandestinos também causam impactos negativos a diversos setores, como: meio ambiente, sonegação, maus tratos e consenso.

3.2.3 CONSEQUÊNCIAS AMBIENTAIS DA ATIVIDADE PECUÁRIA

A atividade pecuária é um fator socioeconômico muito importante, não só no Brasil, cada vez mais produtivo e em expansão, mas sim no mundo inteiro. No entanto, nem todas as famílias brasileiras possuem condições sociais econômicas para consumir carne vermelha todos os dias, o alto preço da carne nos últimos anos deixou consequências, segundo relatório divulgado pela Consultoria Agro do Banco Itaú BBA, em 2022 o consumo da carne bovina atingiu 24,2 kg per capita, o menor número desde 2004 e também foi o quarto ano consecutivo a apresentar queda no consumo (MÁXIMO, 2023).

Porém, esse não é o único problema existente, a atividade pecuária também provoca impactos negativos no meio ambiente, como por exemplo o desmatamento, na Amazônia, três a cada quatro hectares de terras públicas desmatadas são convertidas em pastagens para gado. Os dados constam de um estudo divulgado pelo

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

IPAM, o estudo também mostrou que entre 1997 e 2020, 87% do desmatamento nessas terras ocorreu em áreas não destinadas, ou seja, florestas ou outras áreas do estado ou da união. Isso se deve à falta de fiscalização, grilagem e expansão de pastagens (MADEIRO, 2021). Durante a sua curta vida, o gado produz toneladas de gás metano na atmosfera através da ruminação, e quando adicionado ao ar, o gás metano pode ser altamente explosivo e prejudicial à saúde humana, tendo em vista que, a pecuária é responsável por 28% das emissões mundiais (FERREIRA, 2011).

Além da emissão do gás metano, a pecuária também é responsável pelo agravamento do Efeito Estufa, que acontece em decorrência da queima de combustíveis de origem fóssil, outro problema ambiental evidente é o consumo de água exacerbado e o desperdício na atividade pecuária, as estimativas oscilam entre 15,5 mil e 43 mil litros de água por quilograma de carne, existem outras estimativas que revelam que o gado vai para o abate pesando cerca de 450kg e ingere aproximadamente 100 litros de água por dia, rendendo 36 metros cúbicos por ano, dessa forma, se for abatido com 36 meses, o gado terá consumido o dobro dessa água em toda a sua vida, sabendo que o consumo está inevitavelmente ligado ao crescimento do animal (SANTOS; XAVIER; SILVA, 2019).

Com base nos problemas acima citados, pode-se dizer que apesar de ter um papel fundamental no quadro econômico do país, a atividade pecuária provoca impactos negativos ao meio ambiente, tais como desmatamento, compactação do solo, desperdício de água e emissão de gases causadores do Efeito Estufa.

3.3 VEGETARIANISMO NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

3.3.1 VEGETARIANISMO NA GESTAÇÃO

Estudos mostram que as alterações fisiológicas que acontecem durante a gestação determinam o aumento das necessidades nutricionais da gestante, algumas diferenças nas necessidades de proteínas, energia, algumas vitaminas, como ácido fólico, a vitamina C, a tiamina, e alguns minerais como o zinco, o cobre, o ferro e o magnésio (BLUMFIELD et al., 2013).

A dieta vegetariana em mulheres gestantes apresenta um maior risco nutricional, por conta de os nutrientes consumidos pela mãe também serem compartilhados com o feto e a falta de alguns nutrientes de grande importância para

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

a saúde da gestante e do feto, podem trazer problemas irreversíveis durante e ao final da gestação. Vegetarianas apresentam risco de deficiências nutricionais, mas, se a ingestão alimentar e de nutrientes for correta, os resultados da gestação serão parecidos aos de mulheres onívoras. E fatos atualizados destacam que dieta vegetariana bem equilibrada pode ser considerada segura para a saúde da mãe e do feto durante a gestação. Nessa questão, intervenções dietéticas específicas antes, durante e após a gestação, melhoram a qualidade da dieta em relação a ingestão recomendada de macro e micronutrientes, podem evitar prejuízos à saúde materna, doenças mentais durante a gestação e diversos tipos de deficiências no feto (SEBASTIANI et al., 2019).

3.3.1.1 ALEITAMENTO MATERNO

Sabemos que até os 6 meses de vida temos como necessidade, somente o leite materno. O aleitamento materno é extremamente importante para a nutrição dos bebês, por conta das quantidades de nutrientes e vitaminas, que são fornecidos pelo mesmo. O leite materno tem suas particularidades, como por exemplo as imunoglobulinas que protegem o bebê contra infecções e o fator bifido que ativa a formação da flora bacteriana intestinal. Além disso, apresenta proteínas diversas, algumas delas bioativas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais (DE LUCA, 2018).

3.3.2 INTRODUÇÃO ALIMENTAR VEGETARIANA EM BEBÊS DE 6 A 12 MESES

Chegou a tão esperada hora de ver o bebê ter suas primeiras experiências com os alimentos. Antes de tudo é importante entender que, nessa fase, a alimentação é uma experiência nova para o bebê. Até então ele aprendeu que, para sentir-se alimentado e nutrido, o leite materno era o caminho. Agora ele precisa aprender a saciar sua fome com os alimentos também, e isso leva um tempo.

A alimentação nesse momento é complementar ao leite materno, até que o bebê aprenda a comer para então, um dia, a alimentação ser a base e, o leite, o complemento. Portanto, é preciso tempo e paciência. O bebê precisa ter contato com os alimentos, mas não há uma regra de como comer e, principalmente, quanto comer. O bebê pode apenas brincar com a comida ou comer a fruta inteira. Deixe ele viver essa experiência de forma natural e simples (VIEIRA, 2018).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Temos três métodos de introdução alimentar. O método tradicional, o BLW (Baby-Led Weaning) e o participativo, cada um tem a sua vertente e seu seguimento. Tendo essas três opções, podem ser escolhidas conforme sua necessidade ou preferência. Independentemente do método escolhido, é importante respeitar e identificar os sinais de saciedade e de fome do bebê. Tenha atenção à refeição, evite distrações como eletrônicos e brinquedos. De preferência faça a refeição em família ou com algum responsável supervisionando. Aproveite desse momento tão especial que é a introdução alimentar (SANTOS NAVOLAR, 2018).

3.3.3 PLANEJANDO A ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ VEGETARIANO

O esquema alimentar pode oferecer frutas nos lanches intermediários, mas as refeições principais devem conter todos os grupos alimentares. A amamentação deve ser priorizada e mantida e, caso necessário, o uso de fórmula deve ser orientado por um profissional. Na versão vegetariana, as carnes, ovos e derivados não serão incluídos no Esquema Alimentar no bebê. Dessa forma, é necessário aumentar as porções de leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico etc.) e adequar as porções de cereais para que a mesma recomendação nutricional seja atingida (SVB, 2018).

É importante salientar que o esquema proposto é apenas uma sugestão. Adaptações e mudanças podem e devem ser feitas e acordo com a rotina e condição do bebê (Vieira, 2018).

3.3.3.1.2 NO GRUPO DOS CEREAIS, RAÍZES E GRÃOS:

Podemos adicionar nas refeições o arroz integral, quinoa, batatas, arroz, milho, mandioca, trigo, aveia em flocos, inhame e entre outros. Cozinhe esses alimentos bem, até chegar em uma consistência que dê para amassar tranquilamente ou cortar em pedaços, dependendo do método utilizado. Alimentos mais fibrosos são mais adequados oferecer em textura purê, até a criança chegar na fase citada anteriormente. Não é necessário oferecer mais de um tipo de alimento desse grupo, na mesma refeição. Lembrando que os mesmos alimentos que forem servidos no almoço, podem ser repetidos no jantar. E é recomendado ter um alimento desse grupo nas principais refeições (VIEIRA, 2018).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.3.3.1.3 AS LEGUMINOSAS:

Um dos processos essenciais para ingerir as leguminosas é fazer o remolho. Os grãos devem ficar imersos em água limpa entre 8 e 12 horas antes do cozimento. Para que os compostos antinutricionais sejam diminuídos, melhorando o consumo de nutrientes e melhorando a digestibilidade do alimento. Depois desse processo, cozinhe as leguminosas com água até que possa ser amassado (VIEIRA, 2018).

3.3.3.1.4 LEGUMES, HORTALIÇAS E VERDURAS:

Devem ser servidos no almoço e no jantar. Todos podem ser oferecidos com uma boa frequência, menos a acelga e o espinafre, porque são ricos em ácido oxálico, que é o maior inibidor da absorção de cálcio. Os vegetais que tem coloração alaranjada, como abóbora, cenoura e batata doce devem ser incluídos três vezes na semana para conseguir a necessidade de betacaroteno. Alimentos verdes-escuros que são fontes de cálcio, como o brócolis, agrião e couve devem ser servidos de preferência quatro vezes na semana. Tem duas formas de cozinhar esses alimentos, no vapor ou por imersão em água até atingir a consistência adequada. Depois do prato feito, coloque o óleo de oliva e linhaça. A adição de 2,5 gramas de óleo de linhaça fornece aproximadamente 1,35 gramas de ômega 3, atinge facilmente a ingestão necessária. O azeite é oferecido para atingir a quantidade essencial de lipídio para a nutrição do bebê. Junto com a refeição principal, é legal, servir uma fruta com maior quantidade de vitamina C (abacaxi, acerola, laranja, goiaba, morango e entre outros.), porque ela ajuda na absorção do ferro não heme nos alimentos vegetais (SVB, 2018).

3.3.3.1.5 PRINCIPAIS NUTRIENTES

3.3.3.1.5.1 CALORIAS:

Para essa faixa etária, é recomendada a ingestão de 850 calorias por dia em média, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria em 2012. Porém, nós sabemos que os bebês podem consumir mais ou menos que isso. O valor calórico não é tão importante quando pensamos que tudo que o bebê nessa faixa etária precisa é fornecido pelo leite materno ou fórmula. A alimentação do bebê precisa atingir por volta de 500 calorias das 850 mínimas recomendadas, sendo a amamentação ou fórmula

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

responsável por essa contribuição restante ou até mais. Nesse período, não precisa se preocupar com a quantidade de alimentos que bebê consome (VIEIRA,2018).

3.3.3.1.5.2 CARBOIDRATOS:

Também nessa fase, o consumo de carboidratos é fundamental para fornecer uma contribuição de energia que contribui para o desenvolvimento do bebê. Apesar de sabermos que as crianças vegetarianas consomem mais carboidratos que crianças onívoras parecer certo. Isso não é algo negativo, como muitos pensam (SVB, 2018).

3.3.3.1.5.3 PROTEÍNAS:

Os bebês recebem mais proteína através do leite materno. Por isso, a ingestão proteica não é uma preocupação que precisa ter em relação a alimentação do bebê vegetariano, considerando que a alimentação seja equilibrada e receba leite materno ou fórmula (VIEIRA,2018).

3.3.3.1.5.4 GORDURA

Muitas pessoas acham que é complicado atingir a quantidade adequada de gordura, porém a maioria da refeição vegetariana é similar às 11,90g apresentadas na alimentação do bebê onívoro (disponível na apostila da Sociedade Brasileira de Pediatria). Este não é fato importante, pois a maior parte da gordura consumida será fornecida pelo leite materno ou fórmula, que naturalmente já tem uma boa quantidade de lipídio (SVB, 2018).

3.3.3.1.5.5 MICRONUTRIENTES:

O cálcio complementa a absorção via leite materno ou fórmula, que já contém 100% da recomendação. Nesse período, o estômago do bebê ainda é pequeno e sua necessidade calórica é alta, dificultando o alto consumo de hortaliças, legumes e verduras para atingir a necessidade de cálcio. Por isso é importante manter o aleitamento materno pelo máximo de tempo possível ou, o uso de fórmula específica para lactentes. O ferro não heme ingerido possui menor biodisponibilidade, tendo uma absorção de 2 a 20%, mas não é um problema, já que crianças vegetarianas tem a mesma porcentagem de anemia ferropriva que as crianças onívoras. O ferro também presente no leite materno apresenta excelente biodisponibilidade, mesmo para as lactantes vegetarianas. O zinco também atinge a necessidade nutricional essencial se comer leguminosas diariamente, também como o retinol que é fácil de ser absorvido

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

através de alimentos “alaranjados” e verde-escuros, que tem uma presença muito forte na alimentação vegetariana (VIEIRA, 2018).

3.3.3.2 DÚVIDAS COMUNS:

Ovo: O bebê não precisa consumir ovo. Não tem nada no ovo que falta ou cause alguma deficiência quando não é consumido. Comer ovo é uma opção e não uma necessidade.

Água: Antes dos 6 meses, não é necessário oferecer água, por conta do alto teor de água no leite materno. A partir do sexto mês, a água precisa ser ofertada para o bebê. A Quantidade de água de acordo com a DRI (Dietary Reference Intake) 7 a 12 meses – 800 ml, considerando a quantidade de água que tem no leite materno.

Soja e derivados: É provado que a soja não aumenta os riscos de alergia em crianças que não apresentam alergias a outros alimentos, mas alguns derivados de soja não são recomendados para o bebê. O leite de soja não deve ser usado para substituir a amamentação. Produtos como shoyu e missô não são adequados por causa da grande quantidade de sódio, e o tofu pode ser colocado na alimentação eventualmente, sendo orgânico.

Temperos: No começo não é recomendado utilizar nenhum tempero no preparo das refeições do bebê. Aos poucos você pode começar a colocar temperos naturais, secos ou frescos, como orégano ou salsinha, também alho e cebola, mas em pequenas quantidades.

Salada e alimentos crus: todas os legumes, verduras e folhas podem ser introduzidos no sexto mês, mas tem a existente da dificuldade dos bebês. Nesse período é comum servirmos apenas as verduras e os legumes cozidos.

Cogumelos: não tem restrição para o consumo desde a introdução alimentar, mas é preciso ter atenção aos riscos de contaminação, e usar somente os cogumelos de confiança e seguros. Sempre oferecer cozidos, e cozinhar até a consistência adequada para cada fase e idade.

Cereais, grãos e sementes:

Misture diversos cereais, grãos e sementes com frutas ou use para engrossar cremes e caldos. No caso da chia e linhaça, escolha o óleo como fonte de ômega 3. Os bebês não conseguem mastigar as sementes e isso pode aumentar o risco de engasgue. As farinhas destes alimentos têm uma grande quantidade de fibras, o que prejudica a

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

absorção de minerais e pode causar muita saciedade nos bebês. O estômago do bebê é pequeno, isso pode causar a falta de saciedade dos bebês em outras refeições.

Frutas secas: podem ser usadas, mas com cuidado. É sempre melhor oferecer frutas frescas, e se caso for utilizar as frutas secas deve hidratar elas antes (Vieira, 2018).

3.3.3.3 ALIMENTAÇÃO DOS 12 AOS 24 MESES

O bebê já provou uma boa parte dos alimentos e já deve ter uma rotina alimentar mais certinha. O aleitamento materno continua sendo importante como principal fonte de nutrientes para o bebê e, recomendamos que, deve ser mantido até os dois anos de idade. Se o bebê não estiver tomando leite materno, o uso da fórmula infantil deve ser discutido e avaliado com o profissional. A partir do primeiro ano, a alimentação do bebê deve ser muito parecida com a alimentação da família. O sal marinho não refinado deve ser usado com menos frequência. A alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade, a alimentação deve ser parecida com a da família (sendo ela saudável) e, se o bebê já estiver acostumado, não há necessidade de amassar. Alimentos com consistência mais firme devem ser cozidos, preferencialmente no vapor. Normalmente os bebês já estão criando a habilidade de comer com colher e isso deve ser incentivado pelo (a) cuidador (a), para que o bebê conforme a habilidade vai melhorando e se sinta confortável de comer sozinho. Claro com a supervisão de um responsável. Mais perto dos 2 anos, é comum que recusem alimentos que gostava, mas também, estão dispostos a provar novos alimentos. Conforme os alimentos recusados são oferecidos em preparações diferentes e com frequência, normalmente são aceitos novamente. Isso tudo faz parte desse novo período, e não é indicado fazer uso de chantagens ou recompensas relacionadas à comida. Normalizar fazer refeições em um lugar calmo, mostre para a criança os preparos que faz, para ela se interessar, é importante nessa idade. A maior parte dos responsáveis se preocupam porque a criança para de ganhar tanto peso, mas isso é natural, porque no primeiro ano de vida o bebê chega a triplicar de peso e, no segundo ano, o peso pode aumentar chegando em média a 2,5-3 kg em um ano. Garantir a variedade dos alimentos e das preparações passa a ser ainda mais importante depois dos 12 meses de vida. Procure oferecer diferentes tipos de leguminosa a cada dia da semana, e mostre a variedade de frutas, legumes e verduras. As leguminosas e os cereais podem ser congelados em pequenas porções, e não deve se esquentar ou

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

congelar novamente. Tente variar também as opções para o café da manhã e lanches, sendo que nesse período pode ser incluso com maior frequência mingau, panquecas e entre outros alimentos. Para crianças vegetarianas de 1 a 2 anos, algumas orientações são importantes:

- Sempre coloque para consumo uma fruta após o almoço e jantar, para ter uma boa absorção de ferro não heme;
- Ofereça cereal + leguminosa no almoço e janta, variando os tipos ao longo da semana (SANTOS NAVOLAR, 2018).

3.3.3.3.1 CUIDADOS MÉDICOS E SUPLEMENTAÇÃO

No contexto da criança, por conta do crescimento e a características alimentares eficazes dos pais, alguns nutrientes devem receber maior atenção.

Os cuidados com a suplementação de vegetarianos são equivalentes aos de onívoros. O único nutriente que não deve ser comparado às prescrições é a vitamina B12 na dieta vegetariana estrita, sabendo que as fontes alimentares seguras dessa vitamina são os ovos, carnes e laticínios (SVB, 2018).

3.3.3.3.1.1 VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Apesar da ingestão adequada de B12 proporcionar bons níveis sanguíneos, isso não é em todas as circunstâncias, especialmente para adultos. A deficiência de B12 ultrapassa 40% dos indivíduos onívoros adultos, o que indica que a avaliação dos níveis sanguíneos deve ser feita para todas as gestantes, especialmente pela questão de que os níveis de vitamina B12 da mãe se relaciona ao seu teor no leite materno. Mães com redução da B12 produzem leite com menor quantidade de B12. No ambiente intrauterino o nível de B12 do feto é o dobro do encontrado na gestante. Existe um grau de concentração que favorece o caminho dessa vitamina ao feto. Portanto, no caso da gestante com deficiência de cobalamina, o bebê pode demorar pelo menos 4 meses para apresentar deficiência clínica. Diferente do que ocorre com adultos, as diretrizes nutricionais (DRI – Dietary Reference Intakes) para crianças foram inventadas para avaliando bebês e crianças vegetarianas. Por esse motivo, podemos pautar sobre elas com segurança para a prescrição de suplementação profilática para crianças vegetarianas. Sendo a vitamina de maior preocupação em uma dieta vegetariana, a SVB sugere a suplementação para as crianças vegetarianas,

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

independente do uso de ovos ou laticínios. O médico ou nutricionista que normalmente acompanha a criança em crescimento, deve avaliar e prescrever a suplementação (SLYWICH, 2018).

3.3.3.3.1.2 FERRO

A introdução da dieta vegetariana não é um fator de risco para deficiência de ferro, tendo em vista que a menor disponibilidade de ferro vegetal é compensada pela maior quantidade de ferro na dieta vegetariana. A SVB sugere que a orientação de suplementação de ferro seja a mesma recomendada pela Organização Mundial da Saúde e pela Sociedade Brasileira de Pediatria. 100 gramas de carne vermelha magra não têm nem 2 mg de ferro, então a suplementação não é realizada pelo fato da criança ser vegetariana (SLYWICH, 2018).

3.3.3.3.1.3 VITAMINA D

A SVB segue a indicação ditada pela Sociedade Brasileira de Pediatria, recomendando que as duas condições onde não é necessária suplementação da vitamina D são:

Lactentes em aleitamento materno com exposição solar relativa;

Lactentes que recebem pelo menos 500 ml/dia de fórmula infantil.

Nas outras condições, a oferta das necessidades diárias deve ser garantida por meio de suplementação (SLYWICH, 2018).

3.3.3.3.1.4 VITAMINA A:

No caso da dieta vegetariana, o betacaroteno é a principal escolha, já que a vitamina A é de origem animal. Por ser bastante abundante nos alimentos de origem vegetal, a orientação nutricional será capaz de suprir toda a necessidade da criança, não sendo necessária suplementação diária (SLYWICH, 2018).

3.4 VEGETARIANISMO NA INFÂNCIA

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.4.1 ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação é indispensável para se ter uma vida tranquila e saudável, mas ao se tratar de crianças e adolescentes isso toma uma proporção ainda maior, já que é através dela que ocorrem os processos de desenvolvimento da criança. Os hábitos alimentares se iniciam a partir do nascimento, por meio das práticas alimentares que são introduzidas nos primeiros anos de vida, com os pais sendo os principais responsáveis nesse processo (SOUZA, 2014).

Os hábitos alimentares têm influências nos processos de crescimento e desenvolvimento de uma criança. Uma criança não deve ficar muito tempo sem comer, pois ela precisa do alimento para o seu desenvolvimento, por isso é necessário estar atento a uma alimentação completa e balanceada. É importante manter uma dieta equilibrada e saudável para viver bem, mas as vezes não conseguimos distinguir os alimentos mais saudáveis dos que prejudicam nossa saúde. Uma boa alimentação é aquela diversificada onde comemos uma porção de cada tipo de alimento, ricos em produtos in natura e pobres em gorduras saturada, e principalmente ultraprocessados (ZANCUL, 2004 apud CUNHA, 2014).

3.4.2 SAÚDE E ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA EM CRIANÇAS

No passado, alguns estudos apontavam riscos referente a alimentação vegetariana, porem com avanços atuais nesses estudos é possível observar diversos benefícios deste padrão alimentar, para saúde e prevenção de doenças. A introdução vegetariana na alimentação infantil bem planejada, geralmente é o suficiente e pode, inclusive, ser melhor no fornecimento de vitaminas e minerais do que as de padrões não vegetarianas. Alguns estudos em crianças com o padrão alimentar vegetariano, reportam que a maioria dos nutrientes excedem as recomendações, com exceção do cálcio e vitamina B12. Geralmente crianças que seguem o vegetarianismo, consomem mais frutas, hortaliças e leguminosas, e menos doces e produtos industrializados comparado aos não vegetarianos, tendo como resultado uma reduzida no consumo de gorduras, e o aumento em fibras e vitaminas. No entanto, qualquer dieta pode ser desbalanceada sem um bom plano alimentar (PINHO et al., 2016).

Não se pode negar que, a dieta vegetariana para crianças sendo bem planejada é totalmente adequada. Afinal, o que importa não é o ato de comer carne ou não, mas a forma em que a alimentação é preparada sem ela (SLIWITCH, 2011).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Ainda é possível observar que os profissionais de saúde têm muitas dificuldades em fornecerem as informações sobre a introdução alimentar vegetariana contendo todos os nutrientes e fontes necessárias para a família de crianças que querem seguir essa dieta.

A Academy of Nutrition and Dietetics (2016) e a American Dietetic Association; Dietitians of Canada (2013), enfatizam que alguns dos benefícios da alimentação vegetariana, são a redução significativa de doenças crônicas não transmissíveis, e menores chances de obesidade e sobrepeso. (SVB, 2017). Além disso, a alimentação vegetariana diminui a exposição das crianças aos antibióticos veterinários, encontrado nos alimentos de origem animal, oferecendo menor resistência a eles e maior eficácia das medicações (COELHO et al., 2023) (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, s. d.)

3.4.3 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Após sair do meio familiar, e ser introduzido no ambiente escolar, os estudantes podem experimentar alimentos diferentes ou novas preparações, podendo até alterar os hábitos alimentares por influências do grupo de colegas no qual participam e dos estímulos presentes no sistema educacional (PACHECO, 2008).

É mostrado no Guia Alimentar da População Brasileira a importância da socialização e boas companhias para as crianças durante a alimentação. Também é apresentado que por alimentos ultraprocessados serem mais práticos e rápidos, os pais costumam optar por esses alimentos ao invés de frescos e saudáveis. Devido a isso, é interessante incentivar habilidades culinárias tanto nas crianças, quanto nas pessoas próximas a eles, assim estimulando a valorizar a preparação de alimentos saudáveis e saborosos (BRASIL, 2014).

Em relação a educação alimentar escolar, não se deve pensar somente na comida e os nutrientes, é necessário não só dar atenção às suas fontes, mas também as diferentes culturas familiares presentes e dar espaço para cada uma delas oportunidades de se expressar e compartilhar como elas se alimentam, transformando o ambiente escolar em um lugar participativo, e cheio de diversidades (LOUREIRO, 2004).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.4.4 VEGETARIANISMO NO MEIO ESCOLAR

Foi divulgada uma Nota Técnica (8/2019) pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) referente a alimentação vegetariana. Afirmando que estudantes vegetarianos de rede pública possuem direito à alimentação correta de acordo com sua preferência ou condição, sendo por escolha própria ou cultural. Portanto, esta Nota Técnica federal, garante que seja fornecido alimentação vegetariana no PNAE para todos alunos (BRASIL, 2019).

Em 2016 foi implementado a Segunda Sem Carne nas escolas e em restaurantes populares de São Paulo, alcançando cerca de 155 mil alunos de escolas estaduais na primeira fase desse programa. Devido a isso foi calculado que aproximadamente 164 milhões de litros de água seriam economizados a cada Segunda Sem Carne (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2016).

Segundo informações da SBV, em relação ao Estado de São Paulo, a merenda vegetariana foi implantada nas escolas estaduais em mais de 100 municípios. A campanha atingiu mais de três milhões de pessoa em 2018 e bateu a marca de 6,8 milhões de refeições servidas. Essa campanha no Brasil é considerada a maior do mundo e beneficia muitas escolas e algumas instituições públicas (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2018) (CHAVES, 2019).

No site da SVB, contém um livreto com diversas receitas sem nada de origem animal disponível para ser baixado, com o objetivo de ensinar às merendeiras como oferecer proteína de origem vegetal às crianças, de maneira nutritiva, saborosa e fácil.

Com os cardápios sendo planejados cuidadosamente para atender as necessidades nutricionais das crianças durante o período escolar, seguem também as diretrizes da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial da Saúde (2004, EG/OMS) e às diretrizes do PNAE. Além de ter alguns estudos que mostram que essas políticas que promovem a diminuição no consumo de proteína animal se revelam uma das formas mais eficazes, fáceis e baratas de alcançar vários dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das nações unidas até 2030 (REDE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO ESCOLAR, 2019).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

3.5 VEGETARIANISMO NA ADOLESCÊNCIA

Durante a adolescência, o corpo passa por várias mudanças e desenvolvimentos que necessitam de uma alimentação adequada e saudável. É importante que os adolescentes consumam alimentos nutritivos, com uma variedade de vitaminas e minerais para garantir um crescimento e desenvolvimento adequado. Além disso, é importante manter um equilíbrio no consumo de alimentos, evitando excessos de açúcares, gorduras saturadas e alimentos altamente processados, que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. O consumo de água também é fundamental para manter a hidratação adequada do organismo. Os hábitos alimentares adquiridos durante a adolescência podem ter influência na saúde ao longo da vida, portanto, é importante incentivar escolhas saudáveis desde cedo. O vegetarianismo é uma opção alimentar que ganha cada vez mais adeptos na adolescência. Nessa fase da vida, os jovens têm a capacidade de compreender a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, além de se preocupar com questões éticas e ambientais. Ao aderir ao vegetarianismo, é importante que o adolescente tenha um acompanhamento nutricional para garantir a ingestão adequada de nutrientes, vitaminas e proteínas. É possível obter todos os nutrientes necessários com uma alimentação vegetariana equilibrada, incluindo fontes de proteínas vegetais como feijão, lentilha e tofu. Além disso, o vegetarianismo pode ajudar a prevenir doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. É importante respeitar a decisão do jovem e fornecer informações corretas para que ele possa adotar um estilo de vida vegetariano saudável e consciente. A adesão ao vegetarianismo na adolescência pode trazer diversas vantagens para a saúde. Uma alimentação vegetariana é rica em fibras e vitaminas, e tem alto teor de carboidratos complexos, que fornecem energia e ajudam a controlar o apetite. Além disso, alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras e legumes, são fontes importantes de antioxidantes e compostos bioativos que ajudam a prevenir várias doenças crônicas como diabetes, obesidade e doenças cardíacas. Também existem evidências de que a dieta vegetariana pode promover um perfil lipídico mais saudável, reduzindo o risco de colesterol elevado e doenças cardiovasculares. No entanto, é importante garantir que uma dieta vegetariana seja bem planejada para garantir que as necessidades nutricionais estejam sendo

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

atendidas, especialmente durante a fase de crescimento e desenvolvimento na adolescência (COELHO et al, 2023)

3.5.1 NUTRIENTES NOS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

O vegetarianismo na adolescência tem sido objeto de interesse crescente na literatura científica, devido aos potenciais impactos na saúde e no desenvolvimento dos jovens. De acordo com um estudo realizado por Perry et al. (2019), publicado no *Journal of Adolescent Health*, a adesão a uma dieta vegetariana durante a adolescência pode fornecer benefícios significativos para a saúde, incluindo menor risco de obesidade, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. No entanto, a pesquisa também destaca a importância de garantir uma ingestão adequada de nutrientes essenciais, como proteínas, ferro, cálcio e vitamina B12, por meio de uma variedade de fontes vegetais e suplementos, para promover um crescimento e desenvolvimento saudáveis nessa fase da vida. Portanto, o vegetarianismo na adolescência deve ser acompanhado por profissionais de saúde e nutricionistas para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas de forma adequada e segura.

3.6 MITOS E TABUS DO VEGETARIANISMO

O vegetarianismo é cercado de mitos e tabus, que fazem com que a população tenha uma ideia errada com relação a esse tipo de dieta e propague notícias falsas sobre o assunto. Culturalmente em nosso mundo e história, predominantemente o consumo de carne ou alimentos de origem animal foram os mais valorizados e continuam sendo, como consequência disso, gerou em nossa sociedade uma série de preconceitos e grandes obstáculos para os que se interessam por esse estilo de vida. Alguns deles são: pressão familiar, pressão nos relacionamentos, piadas, desconforto, afastamento de reuniões sociais e propagação de falsas informações (FERREIRA, REZENDE, 2021).

Uma das informações mais divulgadas pela população é que o vegetariano é alguém desnutrido e mais propenso a adquirir doenças por conta disso. Esse pensamento é totalmente equivocado, já que é comprovado que uma dieta vegetariana diminui o risco de doenças crônicas e ajuda na manutenção do peso corporal ideal para cada indivíduo, tudo isso por conta da alta ingestão de frutas,

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

verduras, alimentos integrais e o baixo consumo de gorduras saturadas (CECARINI, 2021).

O que de fato uma pessoa em transição ao vegetarianismo precisa buscar é procurar um profissional adequado para que venha aprender a fazer uma reeducação alimentar e saber quais alimentos precisa encaixar na sua dieta para atingir a quantidade ideal de macros e micronutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo. Alguns os nutrientes que os vegetarianos precisam ficar mais atentos são: vitamina B12, presente somente em alimentos de origem animal, deve ser estudado caso a caso para saber a melhor forma de como suprir essa falta, na maioria das vezes é recomendado a suplementação, disponível em cápsula ou injeção. Também temos o cálcio que é essencial para os ossos, pode ser suprido com o consumo de vegetais, como por exemplo couve, quiabo e rúcula, porém com quantidades maiores. A proteína também é essencial, não pode ser cortada da dieta e consegue ser suprida com o consumo leguminosas e variedade de vegetais. O ômega-3 é importante para regulação do colesterol e ajuda na ação anti-inflamatória do corpo, pode ser adquirido por meio da chia, linhaça e etc. Já para o ferro é mais trabalhoso fazer a substituição correta porque a carne é a principal fonte de ferro heme (maior absorção do corpo), já os vegetais são fontes de ferro não-heme (menor absorção pelo corpo), então é necessário consultar um nutricionista para que possa dar as melhores opções de como aumentar essa absorção no organismo (MORAES, 2020).

Um dos maiores mitos, é que os vegetarianos tendem a ser mais fracos, porém isso não é verdade, temos o exemplo do Patrik Baboumian, que detém o título de “O homem mais forte da Alemanha”. Em 2013 entrou para o Guinness levantando 555kg, e 3 anos depois bateu seu recorde com 560 kg. Patrick é sempre questionado, como é possível ser tão forte e grande sem consumir alimentos de origem animal e sempre responde que tem muitas fontes de proteína baseadas nas plantas e que nosso corpo “agradece” se paramos de alimentá-lo com alimentos mortos (ARQUER,s.d).

4.0 RESULTADOS

Conforme a pesquisa se encerrou, os resultados obtidos foram múltiplas receitas que estão incluídas no E-book desenvolvido durante o processo de realização do trabalho de conclusão de curso e também, disponíveis no site www.descomplicaveg.com.br, criado de forma terceirizada.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

1. BOLINHO DE MILHO E ERVILHA COM CENOURA



Ingredientes:

- 1 xícara de milho cozido
- 1 xícara de ervilha cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de páprica
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo vegetal para fritar

Modo de preparo:

- Misturar em um recipiente milho, ervilha, cenoura, cebola e alho;
- Adicionar farinha de trigo, cominho, páprica, ovo e misturar bem;
- Acrescentar depois sal e pimenta;
- Esquentar em uma frigideira o óleo em fogo médio;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Formar com as mãos higienizadas as bolinhas
 - Acrescentar na frigideira as bolinhas
 - Deixar fritar por 5 minutos cada lado da bolinha.
 - Retirar do óleo;
 - Deixar o óleo secar;
 - Pronto para servir.
-
- Rende 10 porções
 - Tempo de preparo: 40 minutos
 - Nível de dificuldade: fácil
 - Ovovegetariano
 - Armazenamento: pode ser congelado.

2. BOLO DE PÃO DE QUEIJO



Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (café) de sal

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher rasa (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno em 180°C por 20 minutos.
- Unte a forma apenas com óleo.
- Bata no liquidificador os ovos, o leite e o óleo.
- Em uma vasilha, misture aos poucos, o polvilho e o queijo junto com o que foi batido no liquidificador.
- Coloque o fermento e mexa devagar.
- Asse em forno a 180°C por mais ou menos 30 minutos.
- Está pronto! Espere esfriar em temperatura ambiente e sirva-se.

- Rende 5 porções
- Tempo de preparo: 40 minutos
- Nível de dificuldade: fácil
- Ovolactogetariana
- Armazenamento: a massa pode ser congelada.

- Rende 8 porções
- Tempo de preparo: 40 minutos + tempo de geladeira
- Nível de dificuldade: fácil
- Ovolactogetariana
- Armazenamento: manter na geladeira

3. BOLINHO DE MANDIOCA COM CHIA

**Ingredientes:**

- 1 xícara de mandioca cozida e amassada 300g,
- 1 colher de sobremesa de chia 5g;
- Sal a gosto; • Temperos a gosto;
- Azeite.

Pré-preparo:

- Cozinhar a mandioca.

Preparo:

- Misturar todos os ingredientes, menos o azeite;
 - Untar as mãos com o azeite;
 - Fazer bolinhas;
 - Colocar para assar por aproximadamente 15 minutos;
 - Servir.
-
- Rende 10 porções
 - Tempo de preparo: 25 minutos
 - Nível de dificuldade: médio

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Vegetariano estrito
- Armazenamento: congelar

4. OVOS COM ESPINAFRE



Ingredientes:

- 4 ovos;
- 1 maço de espinafre 450g
- 1 xícara de água 240ml
- 1 colher de sopa de azeite 10ml
- 1 dente de alho 6g
- 1/2 cebola picada;
- Sal e tempero a gosto.

Pré preparo:

- Picar a cebola;
- Lavar o espinafre.

Modo de preparo:

- Pegar uma frigideira grande e funda;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Acrescentar o azeite e o alho;
 - Deixar fritar um pouco;
 - Acrescentar a cebola picada;
 - Acrescentar o espinafre lavado e picado na frigideira até refogar;
 - Acrescentar água;
 - Colocar os ovos;
 - Acrescentar o sal e o tempero (a gosto)
 - Esperar cozinhar os ovos;
 - Servir cortado para a criança.
-
- Rende 1 porções
 - Tempo de preparo: 10 minutos
 - Nível de dificuldade: fácil
 - Ovovegetariana
 - Armazenamento: manter na geladeira

5. PANQUECA DELÍCIA



Ingredientes:

- 1 banana prata 86g
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos 30g

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- 1 fio de azeite 3g

Modo de preparo:

- Amassar a banana e acrescentar em um bowl;
 - Acrescentar o ovo;
 - Colocar a aveia;
 - Misturar bem;
 - Aquecer uma frigideira;
 - Acrescentar um fio de azeite;
 - Acrescentar aproximadamente 1/3 da mistura;
 - Deixar aproximadamente 20 segundos de cada lado;
 - Servir em um prato de plástico para a criança.
-
- Rende 13 porções;
 - Tempo de preparo: 10 minutos;
 - Nível de dificuldade: fácil;
 - Ovevegetariana;
 - Armazenamento: Manter a massa congelada no máximo 5 dias.

6. LASANHA RATATOUILLE:

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Ingredientes da Bolonhesa:

- 1 xícara de Proteína texturizada de soja.
- Suco de um limão grande.
- Água quente
- Azeite para refogar
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- Molho de tomate
- Sal, páprica defumada e pimenta do reino para temperar.

Ingredientes da lasanha:

- 1 Abobrinha média
- 2 berinjelas grandes
- 2 tomates médios
- 200g mozzarella fatiada
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

- Em um recipiente adicionar a proteína de soja e em seguida cubra com água quente e o suco de limão.
- Deixar de molho por pelo menos 10 minutos. A soja irá hidratar e dobrar de tamanho.
- Escorra a água, lave a proteína e escorra bem.
- Em uma panela, esquentar o azeite e refogar a cebola e o alho até dourar.
- Acrescentar a proteína de soja texturizada e refogar bem até pegar no fundo da panela
- Temperar com o sal e a páprica defumada e a pimenta do reino. E em seguida acrescentar o molho de tomate.

Como montar e finalizar a lasanha:

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Fatiar a berinjela e a abobrinha no sentido do comprimento.
 - Colocar uma camada do molho no fundo da assadeira e em seguida uma camada de berinjela, abobrinha e tomate.
 - Cobrir com o molho e uma camada de queijo.
 - Repetir o processo até acabar e acrescentar o orégano na última camada.
 - Levar para assar no forno preaquecido a 200 graus por cerca de 30 minutos, ou até gratinar.
 - Sirva como quiser.
-
- Rende 8 porções;
 - Tempo de preparo: 1h20m;
 - Nível de dificuldade: fácil;
 - Lactovegetariana;
 - Armazenamento: Manter na geladeira.

7. HAMBÚRGUER COLORIDO:



Ingredientes:

- 1 ½ abobrinha média
- 1 cenoura pequena
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 cebola pequena
- Suco de 1 limão pequeno
- Sal, coentro e páprica doce, pimenta do reino a gosto para temperar.

Modo de preparo:

- Ralar a cenoura, a abobrinha e a cebola.
- Em seguida acrescentar o suco de limão, e os temperos escolhidos, misturar e acrescentar a farinha de trigo até incorporar. Ficará uma textura homogênea, porém maleável

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Abrir o plástico filme e colocar duas colheres, fechar o plástico e amassar de leve até obter o formato de um hambúrguer.
- Com um fio de azeite, fritar o hambúrguer e o restante congele.

- Rende 7 porções
- Tempo de preparo: 30 minutos
- Nível de dificuldade: fácil
- Vegetariano estrito
- Armazenamento: manter congelado.

8. SORVETINHO DE KIWI



Ingredientes:

- 2 xícaras de kiwi congelados
- 3 colheres de sopa de leite de coco

Modo de fazer:

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Descascar os kiwis, e cortar em pequenos pedaços;
 - Armazenar em um pote com tampa para congelar por pelo menos 5h usar o liquidificador para triturar a fruta congelada em seguida, acrescentar aos poucos o leite de coco até atingir um ponto homogêneo.
 - É só servir como quiser.
 - *se os kiwis não estiverem tão maduros, adoce da forma que preferir.
-
- Rende 3 porções
 - Tempo de preparo: 10 minutos
 - Nível de dificuldade: fácil
 - Vegetariano estrito
 - Armazenamento: consumir na hora

9. PUDIM DE CAQUI



Ingredientes:

- 3 caquis bem maduros
- 2 colheres de cacau em pó 100% *se necessário adicionar açúcar.

Modo de preparo

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Bater o caqui em um mixer ou liquidificador junto ao cacau.
- Guardar em um recipiente tampado na geladeira por pelo menos 4 horas
- Desenformar e servir.

- Rende 5 porções
- Tempo de preparo: 15 minutos
- Nível de dificuldade: fácil
- Vegetariano estrito
- Armazenamento: manter na geladeira

10. PIZZA DE BERINJELA



Ingredientes

- 1 berinjela
- 2 tomates
- 1 cebola
- Azeite á gosto
- Oregano á gosto
- Queijo Mussarela Vegano 100 gramas

Modo de preparo

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Cortar a berinjela em fatias redondas, de preferência, na grossura da metade de um dedo indicador;
 - Cortar os tomates também em rodela, na mesma grossura da Berinjela;
 - Cortar a cebola em rodela finas;
 - Usar uma forma do tamanho que preferir, a cobrir com papel alumínio, para facilitar a limpeza depois.
 - Colocar as fatias de berinjela de forma bem distribuída na forma;
 - Colocar as rodela de tomate por cima da berinjela;
 - Adicionar as rodela de cebola por último;
 - À gosto, colocar o azeite e o orégano por cima, assim como o sal;
 - Colocar no forno pré-aquecido a 180° por 20 minutos;
 - Retirar do forno, adicionar o queijo por cima de toda a preparação;
 - Voltar a forma ao forno por mais 10 minutos, até que o queijo derreta;
 - Retirar do forno;
 - Servir.
-
- Rende 6 porções
 - Tempo de preparo: 40 minutos.
 - Nível de dificuldade: médio
 - Vegetariano Estrito
 - Armazenamento: Manter na geladeira.

11. MUSSIE DE LIMÃO



Ingredientes:

- Leite Condensado;
- Creme de leite;
- 2 limões.

Modo de Preparo:

- Colocar o leite condensado no liquidificador junto com o creme de leite;
- Raspar a casca dos limões e guardar para depois;
- Cortar dois limões ao meio;
- Espremer o limão no liquidificador;
- Ligar o liquidificador por 2 minutos;
- Retirar do liquidificador e despejar num recipiente de sua preferência;
- Polvilhar as raspas de limão por cima;
- Colocar na geladeira por 30 minutos;
- Servir.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Rende 6 porções
- Tempo de preparo: 35 minutos;
- Nível de dificuldade: fácil
- Lactovegetariano;
- Armazenar: manter na geladeira.

12. BATATA ROSTI



Ingredientes

- 2 batatas médias;
- 1 tomate;
- 100g de queijo vegano;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

- Ralar a batata em cima de um pano;
- Usar o pano para secar a batata ralada;
- Colocar o sal na batata e misturar;
- Cortar o tomate em pedaços pequenos;
- Colocar um pouco de azeite ou óleo numa frigideira;
- Adicionar metade das batatas na frigideira;
- Colocar o tomate e o queijo no centro;
- Colocar o resto da batata ralada por cima;
- Deixar a batata de baixo dourar bem;
- Transferir a batata para um prato e então virar o prato na frigideira para dourar o outro lado;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Assim que dourar, retirar e colocar sobre um prato;
 - Servir.
-
- Rende para 4 pessoas;
 - Tempo de preparo: 30 minutos;
 - Nível de dificuldade: médio;
 - Vegetariano estrito;
 - Armazenar: na geladeira até no máximo para o dia seguinte.

13. STROGONOFF DE COGUMELOS



Ingredientes

- ½ Cebola;
- 100g Cogumelo Shimeji;
- 100G Cogumelo Shitaki;
- 100G Cogumelo Champignon;
- Creme de leite;
- Molho de tomate;
- Sal a gosto;

Modo de Preparo

- Cortar a cebola em cubinhos;
- Colocar numa panela com azeite ou óleo;
- Frigir a cebola e então adicionar os cogumelos;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Dourar os cogumelos;
 - Adicionar o sal a gosto;
 - Colocar o creme de leite e o molho de tomate;
 - Misturar bem;
 - Esperar ferver para então desligar o fogo;
 - Servir.
-
- Rende 8 porções;
 - Tempo de preparo: 20 minutos;
 - Dificuldade: Fácil;
 - Lactovegetariano;
 - Armazenar: Geladeira por no máximo 3 dias.

14. QUIBE DE LEGUMES



Ingredientes

- 2 xícara de trigo para quibe;
- 4 batatas cozidas;
- Meio limão espremido;
- 1 cebola;
- 1 tomate;
- 1 cenoura;
- 6 col. sopa de farinha de trigo;
- Temperos a gosto (Sal, pimenta, etc).

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

Modo de preparo:

- Deixar hidratar o trigo para quibe em 4 xícaras de água por uma hora, após isso, retirar a água e apertar com a mão;
 - Cozinhar e amassar a batata;
 - Cortar cebola e tomate;
 - Ralar a cenoura;
 - Espremer o limão;
 - Colocar um recipiente a cebola, o tomate, a cenoura e o suco do limão;
 - Misturar tudo, batata cozida e farinha de trigo para quibe no recipiente com os outros ingredientes;
 - Moldar os quibes;
 - Colocar na airfryer até assar/dourar.
-
- Rende 10 porções;
 - Tempo de preparo: 1 hora + hidratação do trigo;
 - Nível de dificuldade: fácil;
 - Vegetariano estrito;
 - Armazenar: congelar a massa.

15. SALGADINHO DE ABÓBORA**Ingredientes**

- 300g de abóbora cabotiã;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- 1/2 xícara de aveia em flocos finos;
- Sal a gosto;
- 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de água;
- 1 ovo;
- 1 xícara de farinha panco;
- 1 xícara de carne de soja;
- Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo

- Cozinhar e amassar a abóbora;
 - Misture a abóbora com a aveia e o sal até obter uma massa homogênea;
 - Temperar a carne de soja com sal e pimenta do reino;
 - Fazer bolinhas e rechear com a carne de soja;
 - Empanar primeiro em uma mistura de farinha de trigo com ovo e depois passar na farinha panco;
 - Colocar na airfryer até assar/dourar.
-
- Rende 15 porções;
 - Tempo de preparo: 1h;
 - Nível de dificuldade: médio;
 - Ovovegetariano;
 - Armazenar: congelar a massa.

16. BOLO DE LARANJA



Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 ½ xícara de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja.

Modo de preparo

- Pré aquecer o forno a 180 graus;
 - Peneirar a farinha e o açúcar, e misturar bem;
 - Adicionar os ingredientes líquidos e bater com um batedor manual;
 - Depois de estar bem misturado, adicionar o fermento e bater por mais 5 minutos;
 - Assar por 40 minutos ou até ficar dourado.
-
- Rende 15 porções;
 - Tempo de preparo: 1h;

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

- Nível de dificuldade: fácil;
- Vegetariano estrito;
- Armazenar: manter em temperatura ambiente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando todas as pesquisas que fizemos neste trabalho, concluímos que pessoas saudáveis podem sim ter a alimentação vegetariana. Bebês e crianças tem a opção de se adequar a essa dieta, assim como adolescentes também.

A maior preocupação das pessoas que seguem essa restrição alimentar, é se ainda serão saudáveis que nem antes, quando tinham a carne como fonte de proteína, estudos comprovam que os adeptos a essa dieta serão saudáveis tal qual os não vegetarianos, seguindo uma alimentação balanceada e sendo acompanhado por um profissional, se caso precisar repor algum tipo de vitamina ou nutriente, ele será a melhor opção.

REFERÊNCIAS

ABONIZIO, Juliana, CONFLITOS À MESA: Vegetarianos, consumo e identidade, Revista Brasileira de Ciências Sociais, v. 31, n. 90, p. 115, 2016.,

BABOUMIAN, Patrik. **Um dos homens mais fortes do mundo é vegetariano.** + Informações. Disponível em: <<https://www.arquer.com.br/vegfeel/um-dos-homens-mais-fortes-do-mundo-e-vegetariano/>>. Acesso em: 20 maio 2023.

BEAN, Anita. **Alimentação vegetariana para a prática de esportes: Mais de 100 deliciosas receitas para uma vida ativa.** [s.l.]: Zahar, 2018. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=v3DTDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=mitos+vegetarianismo&ots=dYkMOB9PrG&sig=Py-tfw-pDyLZPm6da8DFyGQrY4s#v=onepage&q=mitos%20vegetarianismo&f=false>>. Acesso em: 18 maio 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

BLUMFIELD, Michelle L; HURE, Alexis J; MACDONALD-WICKS, Lesley; *et al.* A systematic review and meta-analysis of micronutrient intakes during pregnancy in developed countries. **Nutrition Reviews**, v. 71, n. 2, p. 118–132, 2013.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Nota Técnica Nº8/2019/COSAN/CGPAE/DIRAE. Brasília, 2019

BRASIL. Ministério da Educação. Cartilha Nacional da Alimentação Escolar. Brasília, 2014. Disponível em:

<http://www.educacao.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/960.pdf>. Acesso em: 10 maio 2023

CARDOSO, Eliane . OVOS COM ESPINAFRE. tudogostoso. Disponível em: <<https://amp.tudogostoso.com.br/receita/82831-ovos-com-espinafre.html>>. Acesso em: 18 maio 2023.

CÁSSIA, R. et al. Risco Cardiovascular em Vegetarianos e Onívoros: um Estudo Comparativo. Universidade Federal do Espírito Santo, 2007. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=vegetarianismo+e+doen%C3%A7as+cardiovasculares&oq=#d=gs_qabs&t=1683823385774&u=%23p%3D64A16hjh4vcJ)

[BR&as_sdt=0%2C5&q=vegetarianismo+e+doen%C3%A7as+cardiovasculares&oq=#d=gs_qabs&t=1683823385774&u=%23p%3D64A16hjh4vcJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=vegetarianismo+e+doen%C3%A7as+cardiovasculares&oq=#d=gs_qabs&t=1683823385774&u=%23p%3D64A16hjh4vcJ) . Acesso em: 07 de maio de 2023.

CECARINI, Sergio. **Realidades y mitos del vegetarianismo**. Saludiaro. Disponível em: <<https://www.saludiaro.com/realidades-y-mitos-del-vegetarianismo/>>. Acesso em: 18 maio 2023.

COELHO, Isadora et al. Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes | Revista Eletrônica Acervo Saúde. Acervomais.com.br , v. 23(4), 2023. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12197/7360>. Acesso em: 8 maio 2023.

COELHOI. E.; BarrosA. K. C.; CoelhoM. E. E.; SalgarelloN. A.; MachadoH.; SalgarelloL. S. Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, p. e12197, 19 abr. 2023.

CYBERCOOK. Receita de Panqueca Prática Caipira | CyberCook. cybercook.com.br. Disponível em: <<https://cybercook.com.br/receitas/massas/receita-de-panqueca-pratica-caipira124172?b=Gostinho%20de%20Casa&origem=gostinho-de-casa>>.

Acesso em: 19 maio 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

DONEDA, D. Vegetarianismo na gestação, lactação, infância e adolescência. Edição 2021. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina; organizadora: Divair Doneda – Porto Alegre: UFRGS, 2021.

FERREIRA, Ana Cristina ; REZENDE, Daniel Carvalho de. Motivações e Desafios Vivenciados por Consumidores Semivegetarianos, Vegetarianos e Veganos. **Revista Brasileira de Gestão e Engenharia | RBGE | ISSN 2237-1664**, v. 12, n. 1, 2021.

Disponível em: <<https://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/gestaoeengenharia/article/view/540>>.

Acesso em: 19 maio 2023.

FRANCIELI DA CUNHA, Luana. UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL . [sl: sn], 2014. Disponível em: https://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21702/2/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf.

Acesso em: 10 maio 2023.

GREGORATO, Thaiza. RB - Kibe de legumes (Kibe vegano). www.youtube.com. Disponível em: <<https://youtu.be/uV0AjlMeu8Q>>. Acesso em: 15 maio 2023.

[HTTPS://WEB.FACEBOOK.COM/GNEVESSG](https://web.facebook.com/gnevessg). 10 receitas de sobremesas veganas deliciosas. Vegorganico. Disponível em: <<https://www.vegorganico.com.br/sobremesas-veganas/>>. Acesso em: 18 maio 2023.

JADE, L. No Brasil, 14% da população se considera vegetariana. Edição 2021. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/20210/no-brasil-14-da-populacao-se-considera-vegetariana> Acesso em: 05 de maio de 2023.

KAZUYA, Leo. Login • Instagram. www.instagram.com. Disponível em: <<https://www.instagram.com/reel/CncOQcTjop7/?igshid=MDJmNzVkMjY=>>>. Acesso em: 16 maio 2023.

LINHARES, Taiane. Veganismo e Mídia: entre representações e apropriações. Orientador: Prof. Dr. João Freire Filho. Curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo. Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=02C5&q=famosos+Vegetarianos&btnG=#d=gs_qabs&t=1683220970620&u=%23p%3D05sZXMqWyucJ. Acesso em: 10 de maio de 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Revista Portuguesa de Saúde pública , v. 22, n. 2, pág. 43–55, 2004. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/16986>. Acesso em: 10 maio 2023.

MARTINS, D. ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA CRIANÇA E NO ADOLESCENTE. Edição: ACTA 2019. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=vegetarianismo+na+adolesc%C3%A2ncia&oq=Vegetarianismo+#d=gs_qabs&t=1683223018214&u=%23p%3D_vbOLTOtPhcJ Acesso em: 02 de maio de 2023

MORAES, Ana Luísa. **Vegetarianos: em quais nutrientes ficar de olho**. Veja Saúde. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/vegetarianos-em-quais-nutrientes-ficar-de-olho/>. Acesso em: 19 maio 2023.

MUDSTOCK, Miguel, View of Vegetarianism and veganism: the fast expansion of a new food philosophy in Brazil, Fiocruz.br, disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/57/53>. acesso em: 7 maio 2023.,

PACHECO, Sandra. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido . <https://books.scielo.org>. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-13.pdf>. Acesso em: 10 maio 2023.

Parker HW, Vadiveloo MK. Diet quality of vegetarian diets compared with nonvegetarian diets: a systematic review. Nutr Ver. 2019 Mar 1;77(3):144-160. Doi: 10.1093/nutrit/nuy067. PMID: 30624697.

Perry, C. L., McGuire, M. T., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Adolescent Health Study Research Group. (2019). Adolescent vegetarians: how well do their dietary patterns meet the Healthy People 2010 objectives? Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 153(9), 877-884.

RAJARAM, Sujatha ; SABATÉ, Joan. Health benefits of a vegetarian diet. **Nutrition**, v. 16, n. 7-8, p. 531–533, 2000.

REDE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO ESCOLAR. Cardápio sustentável: alimentação escolar vegetariana é contemplada na cidade de São Paulo. 2019. Disponível em: <https://rebrae.com.br/cardapio-sustentavel-alimentacao-escolar-vegetariana-econtemplada-na-cidade-de-sp/>. Acesso em: 2 maio 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

SAMPAIO, Pedro Henrique, 10 Receitas Vegetarianas Super Nutritivas, Blog Leve Bella, disponível em: <https://levebella.com.br/10-receitas-vegetarianas-super-nutritivas/?gclid=CjwKCAjwo7iiBhAEEiwAslxQEZwIw2UfPLF5ryZS18tHlhwCYc4CeTJ1sqFMcBGssE6CM9gHz-sq_xoCxXsQAvD_BwE>. acesso em: 30 abr. 2023.

SEBASTIANI, Giorgia; HERRANZ BARBERO, Ana; BORRÁS-NOVELL, Cristina; *et al.* The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. **Nutrients**, v. 11, n. 3, p. 557, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470702/>>. Acesso em: 17 maio 2023.

SILVA, P. et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Repositório Aberto, 2015. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/80821>. Acesso em: 25 de março de 2023.

SLIWITCH, Eric. Vegetarianismo em Pediatria . Vegetarianismo e Alimentação Infantil. Disponível em: <https://afonsovfx.wordpress.com/2011/03/27/vegetarianismo-em-pediatria-2/>. Acesso em: 2 maio 2023.

SLYWICH, Eric; DE LUCA, Fernanda; VIEIRA, Aline; *et al.* **Alimentação para bebês e crianças vegetarianas**. Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <<https://svb.org.br/images/livros/alimentacao-para-bebes-vegetarianos.pdf>>. Acesso em: 17 maio 2023.

Soares, Eliane de Abreu; Burini, Roberto Carlos. In. Vannucchi, Helio, ed; Lajolo, Franco Maria, ed. Cadernos de nutrição. S.I, Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 1990. P.3-19. (SBAN. Cadernos de Nutrição, 1). Monografia em Português | LILACS | ID: lil-90010 acessado 24 de maio de 2023, em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-90010>

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Nutrição Materno-Infantil . www.svb.org.br. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/nutricao-infantil>. Acesso em: 2 maio 2023.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. O Segunda Sem Carne chega a 100 municípios de São Paulo e já abrange quase 2 milhões de alunos . www.svb.org.br. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2434-segunda-sem-carne-chega-a-100-municipios-de-sp>. Acesso em: 18 maio 2023

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Segunda Sem Carne. Sd Disponível em: <https://www.svb.org.br/pages/segundasemcarne/>. Acesso em: 8 maio 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br

SOUZA, Elizabel. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA . Disponível em:
https://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21716/2/MD_ENSCIE_IV_2014_35.pdf.

Acesso em: 8 maio 2023.

VIVI. S.O.S. Vegan: 10 Sugestões de Lancheiras + Receitinhas. S.O.S. Vegan.
Disponível em: . Acesso em: 19 maio 2023.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br