

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Vegetarianismo



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE


Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é vegetarianismo?

A pessoa que escolhe ser vegetariana, exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Existem algumas classificações de acordo com o consumo de subprodutos animais como os ovos e laticínios:

Definições:

- Ovolactovegetariano: consome ovos, leite e derivados;
- Ovovegetariano: consome ovos;
- Lactovegetariano: consome leite e derivados;
- Vegetariano estrito: não consome alimentos de origem animal na alimentação;
- Vegano: não consome alimentos de origem animal na alimentação, nem utilizam produtos ou roupas, bem como não realizam atividades que envolvam exploração animal.

Como deve ser a alimentação vegetariana

A alimentação deve ser saudável, contendo todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas e gorduras) e com vitaminas e sais minerais necessários para as crianças crescerem e se desenvolverem.

Carboidrato: é a principal fonte de energia. Exemplo: arroz, macarrão, biscoito, fubá e aveia.

Proteína: é fonte de energia também, mas atua como construtor e renovador contribuindo para crescimento e manutenção do organismo. Estão presentes no ovo, leite, feijão, lentilha, grão de bico e ervilha.

Lipídeo: atua na composição do perfil de gorduras do sangue e também podem servir como fonte de energia. São exemplos: óleos vegetais, azeite, castanhas e abacate.

As vitaminas que precisam de maior atenção na alimentação vegetariana são as Vitaminas do Complexo B (principalmente B12) e Vitamina D. Os minerais de atenção são Ferro, Zinco e Cálcio.

Lembrete: É importante o acompanhamento da saúde e desenvolvimento das crianças por pediatras e nutricionistas.

Cuidados para alimentação da criança vegetariana

Até os 6 meses de idade, o leite materno supre todas as necessidades energéticas e nutricionais dos bebês. Após os 6 meses, deve-se manter o aleitamento materno em livre demanda e iniciar, aos poucos, a alimentação complementar, que auxilia na boa nutrição dos bebês. Quando não é possível o aleitamento materno, é necessário o uso de fórmulas infantis. Os “leites” vegetais não suprem as necessidades dos bebês, não sendo substitutos para as fórmulas infantis. Para garantir o fornecimento da energia e nutrientes adequados é importante oferecer mais calorias sem aumentar muito a quantidade de alimentos e cuidar da distribuição dos nutrientes ao longo do dia.

Mas como fazer isso?

- Ofereça alimentos energéticos como mandioca, inhame, batata doce, cará, batata inglesa, batata baroa, fubá, arroz, macarrão, aveia em flocos finos;
- Adicione óleos vegetais de boa qualidade, como o azeite;
- Inclua leguminosas diferentes na alimentação como feijões, lentilha, grão de bico e ervilha;
- Utilize a combinação de cereais e leguminosas como por exemplo: arroz e feijão, macarrão e lentilha, cuscuz e ervilha.

A alimentação na escola

A alimentação escolar das Escolas Municipais de Uberlândia possibilita o acesso aos alimentos necessários para a alimentação vegetariana, possibilitando o desenvolvimento e saúde da criança e do adolescente. Para mais informações acompanhe o cardápio na própria unidade escolar e em caso de dúvidas, entre em contato com o nutricionista de referência da escola.

A alimentação em casa

É recomendado o consumo de alimentos saudáveis, tais como: arroz, feijão, macarrão, frutas, ovos, leite e verduras. Segue, abaixo, um exemplo de prato saudável com as devidas proporções. Para mais orientações procure o nutricionista de referência da Unidade Escolar.



Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE. Diário Oficial da União, 2020.

VIEIRA, A. NAVOLAR, T.S. Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade, guia para a família. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. SBP, Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/ Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE