

Vegetarianos e Veganos

Necessidades Alimentares Especiais



Recomendações para
alimentação escolar

DEFINIÇÃO

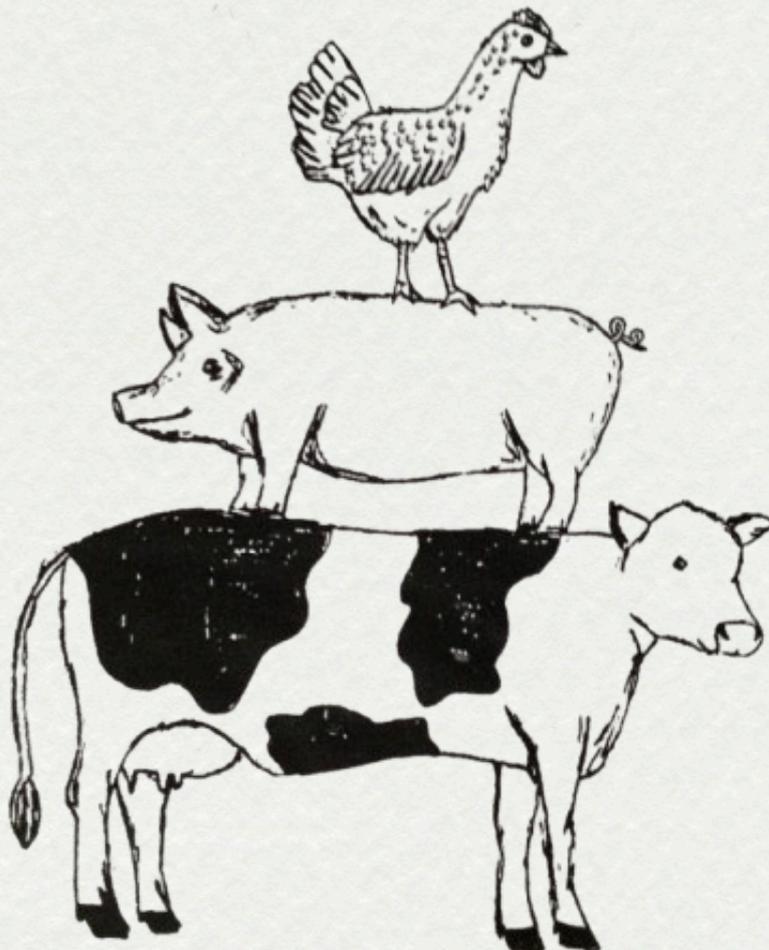
É caracterizado por um regime alimentar, pautado por valores éticos e/ou políticos de cunho pessoal, que exclui todos os tipos de carnes, peixes, aves e seus derivados. No veganismo, também não são utilizados laticínios, ovos e nenhum outro produto de origem animal.

GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS

Segundo o Guia, há **5 classificações** de acordo com o consumo

- 1 Ovovegetarianismo:** indivíduo que, dentre os produtos de origem animal, utiliza ovos na sua alimentação;
- 2 Lactovegetarianismo:** indivíduo que, dentre os produtos de origem animal, utiliza laticínios na sua alimentação;
- 3 Ovolactovegetarianismo:** indivíduo que, dentre os produtos de origem animal, utiliza laticínios e ovos na sua alimentação;

- 5 **Vegetariano estrito:** indivíduo que não utiliza nenhum alimento de origem animal em seu dia a dia;
- 6 **Veganismo:** indivíduo que não utiliza nenhum produto de origem animal em sua alimentação ou qualquer outros produtos de vestuário, cosméticos, etc.



Ética: é o principal motivo; afirma-se que os animais são sencientes (capazes de sentir sofrimento, prazer e felicidade). Uma parte da população não compactua com o abate.

Religião e Cultura: Muitas crenças pregam a exclusão de alimentos de origem animal



Saúde: alguns estudos apontam alguns benefícios, podendo diminuir o risco de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, dislipidemias), pelo menor consumo de gorduras e proteína animal

Meio-Ambiente: O setor agropecuário é o maior causador de erosão dos solos e contaminação de mananciais de água (FAO)

Familiares: a família pode ser uma influenciadora da adoção do regime alimentar

SAÚDE

Com a exclusão de um grupo de alimentos, o vegetarianismo é saudável e capaz de atingir as necessidades nutricionais?

Sim! Com planejamento adequado, a dieta é segura, promovendo o correto crescimento e fortalecimento de nutrientes, podendo ser adotada em qualquer período da vida, desde a infância até a terceira idade, inclusive por atletas.

Para isso, é importante se atentar a alguns nutrientes:

PROTEÍNA

São responsáveis pela parte estrutural do corpo, construção e reparação de tecidos, regulação, defesa, produção de enzimas e transporte de compostos.

No grupo vegetal, todos os aminoácidos essenciais estão disponíveis, podendo substituir a proteína animal sem prejuízos. As principais fontes são:

Lentilhas, feijões, tofu, tempeh, quinoa, soja, sementes, castanhas, amendoim, aveia e grão de bico

FERRO

Está relacionado à formação de hemácias, células sanguíneas responsáveis por transportar oxigênio aos órgãos e tecidos e na produção de energia e no sistema imunológico. A falta desse mineral pode levar ao subdesenvolvimento físico e intelectual.

O ferro presente nos vegetais é chamado de ferro não heme, um tipo que está sujeito a interação com outros nutrientes no nosso organismo, que podem melhorar ou prejudicar a absorção deles.

A Vit. C e o ácido cítrico, presente em algumas frutas, são micronutrientes que ajudam na absorção de ferro. Já o cálcio, presente nos laticínios e fitatos, atrapalha a absorção.

Dicas

Evite preparações com laticínios como queijos, iogurte e leite nas refeições principais em que consumir vegetais;

Deixe leguminosas como feijões, lentilha e grão-de-bico de molho, para ajudar na liberação do fitato antes do preparo;

Consumir frutas como laranja, acerola e kiwi após as refeições principais são aliadas na absorção. Pode ser in natura ou como suco, seja criativo!

Alimentos ricos em ferro: Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha), gergelim/tahine, semente de abóbora, chia, amaranto e quinoa.

CÁLCIO

Importante na coagulação sanguínea, contração muscular, formação de dentes e ossos - onde fica armazenado. Assim, se o cálcio não for ingerido em quantidade correta, é daí que será retirado para suprir as demais funções.

Dicas

Excesso de sódio aumenta a eliminação de cálcio - reduza a quantidade de sal nas preparações;

Folhas verde escuras são ricas em cálcio, mas não costumam ter boa aceitação entre crianças. Podem ser servidas em sucos, bolinhos e sopas para facilitar;

Alimentos ricos em cálcio: gergelim, folhas verde escuras (couve, agrião e rúcula), amêndoas, feijão branco, tofu e semente (chia e linhaça).

VITAMINA B12

Importante para a formação do sistema nervoso e células sanguíneas. Sua deficiência pode levar a danos musculares e de desenvolvimento neurológico. Sua forma ativa está disponível em alimentos de origem animal, sendo importante acompanhamento médico e nutricional para acompanhar os níveis sanguíneos e suplementação adequada.

Orientações

O PNAE deve garantir uma alimentação saborosa, saudável e adequada, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares **para todos os alunos** da rede Estadual de Educação do Paraná, incluindo os vegetariano e veganos.



SUBSTITUIÇÕES EQUIVALENTES

Uma porção de carne = 3,5 porções de feijão OU lentilha (7 colheres de sopa do alimento cozido); OU 1 porção de proteína texturizada de soja OU 2 unidades de ovo de galinha.

Um servimento de leite = um servimento de extrato de soja diluído conforme indicação da embalagem.

AO GESTOR

Cabe respeitar a decisão do aluno em não consumir produtos de origem animal;

Orientar e monitorar o planejamento, preparação e servimento da alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com suas escolhas;

Adequar algumas preparações servidas na instituição para que o aluno não tenha perda de nutrientes durante o período em que permanece no ambiente escolar.

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

Conferir a lista de ingredientes nas embalagens dos alimentos usados para certificar-se de que é compatível com o tipo de dieta da preparação;

Observar as sugestões de cardápios enviado junto às remessas;

Não utilizar os mesmos utensílios para preparações comuns e preparações vegetarianas antes de higienizá-los;

Auxiliar nas adaptações necessárias ao cardápio.

À FAMÍLIA

Respeitar a decisão da opção por uma dieta vegetariana. É importante que o aluno possa contar com a compreensão de familiares e amigos, independente de qual seja o motivo dessa escolha;

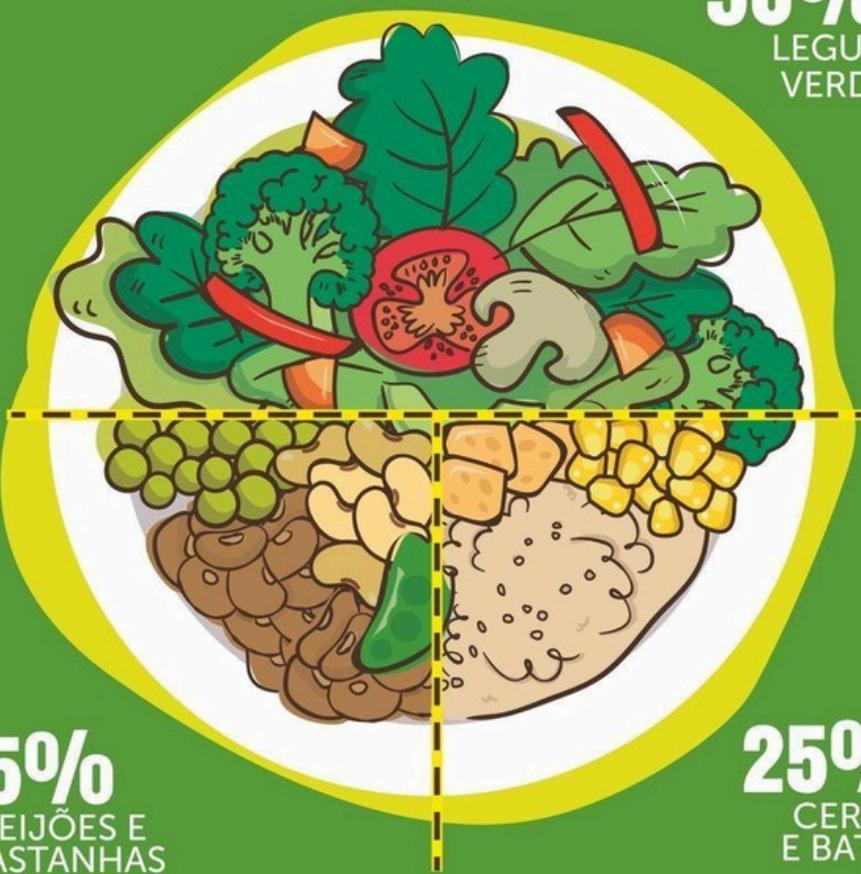
Orientar e auxiliar em refeições variadas e saudáveis.

COMO MONTAR UM PRATO VEGETARIANO

**COMO MONTAR
UM PRATO
VEGETARIANO**

SVB Sociedade Vegetariana Brasileira

50%
LEGUMES E
VERDURAS



25%
FEIJÕES E
CASTANHAS

25%
CEREAIS
E BATATAS

SUGESTÕES DE RECEITAS

Panqueca de PTS

INGREDIENTES RECHEIO:

- 1 xícara de chá (75 g) PTS (proteína texturizada de soja)
- 1 colher de sopa rasa (5 g) de alho desidratado
- 4 colheres de sopa (65 g) de molho de tomate
- 1 colher de sopa (6 g) de óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO RECHEIO:

- Refogue o alho no óleo, adicione o PTS e mexa bastante;
- Adicione o sal e a pimenta do reino e água até quase cobrir o PTS e continue mexendo;
- Quando a água estiver quase secando adicione o molho de tomate e continue mexendo;
- Reserve;

INGREDIENTES MASSA:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo (180g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (15g)
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó (7g)
- 1 colher (sopa) de óleo (6g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO MASSA

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea.
- Em uma frigideira com um fio de óleo, adicione a massa aos poucos e doure dos dois lados.

Recheie com o PTS refogado e sirva.

Hambúrguer de lentilha

INGREDIENTES:

- 2 conchas cheias de lentilha cozido sem caldo
- ½ xícara de fubá de milho
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou de mandioca
- Temperos a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de milho
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Amasse a lentilha com um garfo. Misture as farinhas até formar uma massa. Adicione os temperos e molde a massa na forma de hambúrguer. Unte a forma e asse em forno preaquecido por 25-30 minutos. Os hambúrgueres podem ser congelados antes de assar. Rendimento: 6 unidades médias

TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO PNAE

PERMITIDOS PARA OVOLACTOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz Biscoito	Carne Suína
Maisena Integral	Filé de peito de frango
Biscoitos	Sobrecoxa
Canjica	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Composto lácteos	
Ervilha	
Extrato de soja	
Farinhas (milho, mandioca)	
Feijão (preto, carioca)	
Fubá de Milho	
Geleias Iogurte Leite em pó	
Lentilha	
Macarrão	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Ovos	
Pão	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu	
Suco naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO PNAE

PERMITIDOS PARA LACTOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz Biscoito	Carne Suína
Maisena Integral	Filé de peito de frango
Biscoitos sem ovos	Sobrecoxa
Canjica	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Composto lácteos	Ovos
Ervilha	Biscoito com ovos
Extrato de soja	Macarrão com ovos
Farinhas (milho, mandioca)	
Feijão (preto, carioca)	
Fubá de Milho	
Geleias Iogurte Leite em pó	
Lentilha	
Macarrão sem ovos	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Pão	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu	
Suco naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO PNAE

PERMITIDOS PARA OVOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz	Carne Suína
Bebidas vegetais	Filé de peito de frango
Biscoitos sem leite e manteiga	Sobrecoxa
Canjica sem leite	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Ervilha	Canjica
Extrato de soja	Leite
Farinhas (milho, mandioca)	Biscoitos de leite
Feijão (preto, carioca)	Biscoito amanteigados
Fubá de Milho	Compostos lácteos
Geleias	Iogurte
Lentilhas	Leite em pó
Macarrão com ovos	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Pão sem leite e manteiga	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu sem leite	
Suco Naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

TABELA DE ALIMENTOS ENVIADOS PELO PNAE

PERMITIDOS PARA VEGETARIANO ESTRITO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz	Carne Suína
Bebidas vegetais	Filé de peito de frango
Biscoitos sem leite e manteiga	Sobrecoxa
Canjica sem leite	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Ervilha	Ovos
Extrato de soja	Biscoito com ovos
Farinhas (milho, mandioca)	Macarrão com ovos
Feijão (preto, carioca)	Canjica
Fubá de Milho	Leite
Geleias	Biscoitos de leite
Lentilhas	Biscoito amanteigados
Macarrão com ovos	Compostos lácteos
Milho	Iogurte
Molho de Tomate sem carne	Leite em pó
Pão sem leite e manteiga	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu sem leite	
Suco Naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

IMPORTANTE

Ler sempre a lista de ingredientes para se certificar se o produto possui em sua composição derivados de origem animal.

REFERÊNCIAS



CULLUM-DUGAN, D.; PAWLAK, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets.

Journal of the Academy of Nutrition Dietetics, v. 115, p. 801-810, 2015;

Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. Departamento de Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2012. Disponível em: <<http://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>.

Sociedade Brasileira de Vegetarianismo – SBV. Disponível em: <www.svb.org.br>;

Alimentação Vegetariana para Crianças e Adolescentes: Guia Alimentar para a Família. Departamento de Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2020. Disponível em: <https://svb.org.br/images/SVB-guia-infantil_2020-web.pdf>;

WATANABE, F. Vitamin B12 sources and bioavailability. Experimental Biology and Medicine, v. 232, n. 10, p. 1266-1274, 2007.