

A photograph of a group of young children sitting at a long wooden table in a classroom or cafeteria. They are eating from light blue bowls and holding pink plastic cups. The children are of various ethnicities and are looking towards the right side of the frame. The background shows a white tiled wall.

Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola,
Ensino Fundamental,
Ensino Médio e Educação
de Jovens e Adultos

FNDE

Encontro Técnico Nacional
de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos



Necessidades Alimentares Especiais e Vegetarianismo na alimentação escolar

Encontro Técnico Nacional
de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

Thaísa Navolar

Nutricionista

Pós graduação Nutrição Clínica, Fitoterapia e Nutrição Materno Infantil

Mestrado em Saúde Coletiva – UFSC

Coordenadora da Pós Graduação em Nutrição e Medicina Vegetariana Plenitude Educação/SVB

Professora da Universidade Federal do Paraná – Curso de Nutrição (2007/2008).

Membro da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)

Convidada da Comissão de práticas integrativas do CFN

Nutricionista da Prefeitura de Florianópolis (2012-2017)

Nutricionista clínica

Encontro Técnico Nacional
de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

NUTRICIONISTAS DO PNAE

Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Estudantes com
Necessidades Alimentares Especiais

O material aborda de forma inclusiva as crianças com alergias alimentares/celíacas, diabetes, dislipidemias/HAS, e com intolerância à lactose.

Lei 12.982/2014:

§ 2º Para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme regulamento.”

2 Alergias alimentares

2.1 Síntese das recomendações

- Orientar o acompanhamento médico e nutricional do aluno.
- Orientar que o atestado seja renovado.
- Elaborar cardápio com exclusão completa do alérgeno alimentar e seus derivados.
- Garantir a viabilidade de estoque e oferta de leite materno.
- Garantir, nas substituições, o aporte de energia, macro e micronutrientes prioritários, conforme normativos do PNAE.
- Analisar os rótulos/fichas técnicas e ligar no SAC dos fabricantes para verificar a ausência do alérgeno.
- Adquirir, sempre que possível, produtos sem alérgenos para toda a rede de ensino.
- Incluir na orientação do cardápio especial, uma lista dos alimentos industrializados isentos do alérgeno, além das orientações de como analisar os rótulos.
- Estabelecer uma sistemática de orientação dos manipuladores de alimentos sobre os cuidados de produção e prevenção da contaminação cruzada.
- Dispor de utensílios exclusivos e adotar procedimentos para evitar a contaminação cruzada.
- Comunicar a gestores e educadores sobre materiais escolares e outros produtos que podem conter alérgenos, notadamente proteínas do leite de vaca e trigo.



Alimentação vegetarianana na infância

Cada vez mais famílias optam pela alimentação vegetarianana, inspiram e ensinam os propósitos de vida a seus filhos

Há ainda muitas crianças que escolhem não comer carne por conta própria - fazendo com que os pais descubram um novo estilo de vida.





Alimentação de crianças vegetarianas

O vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os alimentos do grupo das carnes e ovos. Pode ser classificado da seguinte forma:

- **ovolactovegetarianos:** utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
- **lactovegetarianos:** utilizam leite e laticínios na sua alimentação;
- **ovovegetarianos:** utilizam ovos na sua alimentação;
- **vegetarianos estritos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação; e
- **veganos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação ou qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal.





Alimentação de crianças vegetarianas

O vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os alimentos do grupo das carnes e ovos. Pode ser classificado da seguinte forma:

- **ovolactovegetarianos:** utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
- **lactovegetarianos:** utilizam leite e laticínios na sua alimentação;
- **ovovegetarianos:** utilizam ovos na sua alimentação;
- **vegetarianos estritos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação; e
- **veganos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação ou qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal.



Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1–3 Years) in Germany (VeChi Diet Study)

Stine Weder ^{1,2} , Morvenna Hoffmann ¹, Katja Becker ², Ute Alexy ³ and Markus Keller ^{1,*}

430 crianças de 1 a 3 anos (onívoras, vegetarianas e veganas)

Avaliação de energia, macronutrientes e antropométrica

Conclusão:

Onívoras: maior consumo de proteínas, gordura e produtos com açúcar ou de adição

Vegetarianas: maior consumo de CHO e fibras

Dietas vegetarianas e veganas podem fornecer todos os nutrientes necessários nesta faixa etária, garantindo crescimento e desenvolvimento adequados.



FROM THE ACADEMY

Position Paper



Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets

- Crianças vegetarianas tem menor risco de obesidade/sobrepeso na infância e adolescência
- Maior consumo de FVL e menor consumo de processados (*snacks* doces e salgados)
- Relação com hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis

- Atenção com B12, ferro, zinco, cálcio, vit D
- Apesar de fatores dietéticos poderem limitar a absorção de ferro e zinco, a deficiência destes não é comum em vegs em países industrializados
- Avaliar necessidade de suplementação individual
- Suplementar B12

O Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos coloca que a dieta vegetariana bem planejada pode ser seguida na infância.

O Ministério da Saúde, na Matriz para organização dos cuidados em relação à alimentação e nutrição na atenção básica (versão preliminar), traz a seguinte recomendação:

"Identificar, acolher e realizar o cuidado adequado e oportuno de indivíduos ou famílias que adotem outras práticas alimentares, por exemplo o vegetarianismo e veganismo".

O vegetarianismo é endossado por algumas Organizações Internacionais, tais como: American Heart Association (AHA), a Food and Drug Administration (FDA), a Kids Health, da Nemours Foundation, College of Family and Consumer Sciences, da Universidade da Georgia, a Academy of Nutrition and Dietetics (AND), Dietitians of Canada, a Sociedade Italiana de Nutrição Humana (SINU), a American Academy of Pediatrics e a Canadian Pediatric Society **como estratégia na prevenção e no tratamento de doenças crônicas**

Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

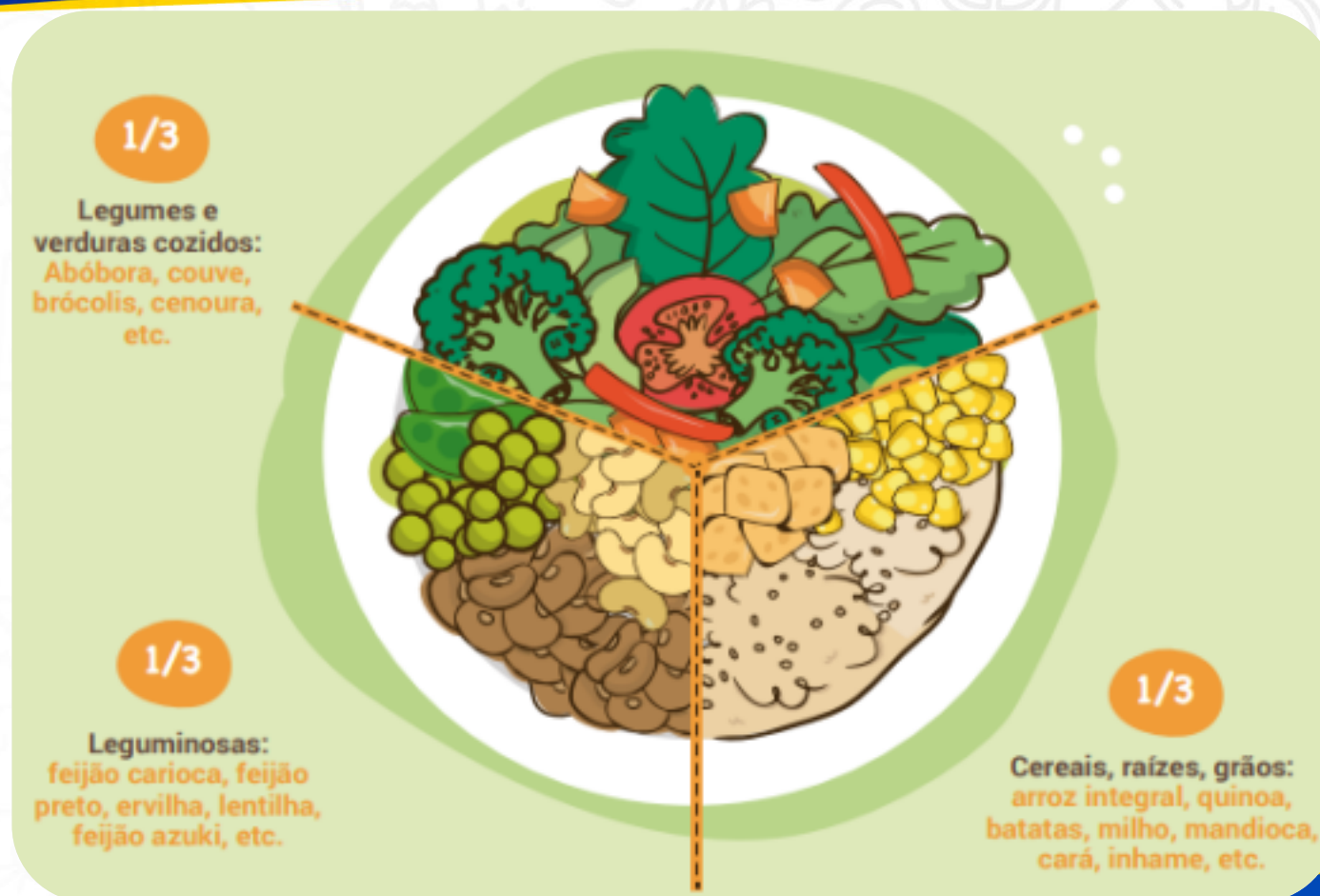


Disponíveis para download
gratuito no site:
www.svb.org.br

Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

Modelo do prato da criança vegetariana



Guia Alimentar para bebês e crianças vegetarianas. SVB.2018.

Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

Outros municípios, como Florianópolis/SC, incorporaram como Lei (Lei municipal número 9.848 de 2015) a inclusão de opção vegetariana e até mesmo vegetariana estrita (sem produtos de origem animal), caso a família seja vegana e solicite essa opção, de forma a respeitar as escolhas alimentares e estilo de vida das crianças.

Em nível Federal, foi publicada em 2019 a Nota Técnica n. 8 que visa assegurar a opção da alimentação vegetariana para adeptos deste estilo de vida: “os estudantes que estão inseridos em hábitos alimentares vegetarianos, por opção pessoal ou familiar ou outras condições especiais, têm assegurado, no âmbito do PNAE, o fornecimento de alimento adequado à sua opção/condição”.

O fato, é que milhares de famílias e crianças são vegetarianas e é fundamental que a inclusão seja trabalhada nas escolas.

Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos



DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NEIM IRMÃ SCHEILA

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

Aluno: Ana Rosa Incerte Medina

CARDÁPIO D- MATUTINO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ G2 e G3 8:00	Creme de maçã com aveia (maçã, aveia e leite vegetal) (sem açúcar)	Banana picada com aveia Leite vegetal (vitamina)	Panqueca colorida Leite vegetal (sem açúcar)	Omelete Mamão ou fruta sazonal Suco natural	Bolo caseiro com banana (sem açúcar) Suco de uva (diluído)
ALMOÇO G2 a G6 11:00h	Ovo mexido Arroz Feijão preto Chuchu refogado Cenoura crua Laranja	Arroz Feijão preto Beterraba cozida Repolho cru Maçã	Arroz integral Feijão preto Cenoura cozida Tomate Mamão	Arroz Feijão preto Abóbora cozida Repolho cru Laranja	Grão de Bico Macarrão espaguete Cenoura cozida Beterraba crua Maçã

Utilizar frutas sazonais (da estação); para o lanche da tarde e demais preparações que contenham frutas. Utilizar hortaliças sazonais (da estação); para saladas cruas e cozidas.

CARDÁPIO D- VESPERTINO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA TARDE G2 e G3 13:00	Cookies de Banana com Aveia (sem açúcar) Suco de uva (diluído)	Panqueca colorida Suco natural	Maçã picada Leite vegetal	Mamão e banana picados Leite vegetal	Creme de maçã com aveia (maçã, aveia e leite vegetal) (sem açúcar)
JANTAR G2 a G6 16:00h	Sopa de legumes ervilha massa de sopa, abóbora, batata, cenoura e chuchu Banana (sem carne)	Arroz Feijão Preto Cenoura crua Repolho cozido Mamão	Arroz integral Feijão preto Abóbora cozida Beterraba crua Laranja	Polenta Feijão vermelho Chuchu cozido Tomate Mamão	Macarrão parafuso Farofa Feijão carioca Beterraba cozida Tomate Laranja

Utilizar frutas sazonais (da estação); para o lanche da tarde e demais preparações que contenham frutas. Utilizar hortaliças sazonais (da estação); para saladas cruas e cozidas.

Nutricionistas DEPAE: Raquel Erdmann- CRN10 3888 (RT) e Lidiamara Dornelles de Souza - CRN10 1989
Nutricionista DEPAE: Nutricionista SEPAE: Andréia Araújo Belio - CRN10 4325

1º Semestre / 2022



Encontro Técnico Nacional de Nutricionistas do PNAE - 2022

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio
e Educação de Jovens e Adultos

Cozido de lentilha com vegetais

Sugestão de preparação
(SVB)

Ingredientes:

- 500 gramas de lentilha (**aproximadamente 1,150 kg cozido**)
- 100 gramas de cebola picada
- 12 gramas de alho amassados
- 200 gramas de abóbora em cubos
- 250 gramas de vagem fatiada
- 200 gramas de tomate picado sem sementes
- 200 gramas de cenoura em cubos pequenos
- 20 gramas de cheiro verde picado
- Sal a gosto

Rendimento: Aproximadamente 12 porções de 150 gramas.

Servir com arroz, feijão cozido, beterraba e cenoura raladas.

Informação Nutricional - Cozido de Lentilha com vegetais

Nutriente	Quantidade por porção (150g)
Caloria	132 kcal
Carboidrato	23,93 g
Proteína	9,75 g
Gorduras Totais	0,49 g
Colesterol	0
Ferro	3,66 mg
Cálcio	46,67 mg
Fibra	8,97 g
Sódio	14,88 mg

impacto ambiental positivo de 1 dia

sem carne

Uma pessoa



290 g de
carnes



38 g de
ovos



450 ml
de leite

deixando de consumir alimentos
de origem animal por 1 dia, você:



poupa

24 m²
de terras



poupa

8 kg
de grãos



deixa de emitir

11 kg
de CO₂



conomiza

60 litros
de água azul
(dos reservatórios
de água doce)



@segundasemcarne

imagine todos os dias! ;)

SEGUNDA SEM CARNE
NO BRASIL

É A MAIOR



81 milhões
de refeições



a base
de vegetais

EM 2019





2,7 MILHÕES de alunos
nas escolas públicas
estaduais e municipais

Prefeitura de Jacareí - SP





Muito obrigada!

@nutrithaisanavolar