

[61353] SER VEGETARIANO: DESAFIOS À ALIMENTAÇÃO E À CONVIVÊNCIA

Autora: Lauren Yurgel da Silva

Coautora: Gabriela Tassoni da Silva

Coordenadora: Divair Doneda

Justificativa: A pesquisa relacionada à alimentação vegetariana e o desenvolvimento de atividades de extensão podem contribuir à construção, reflexão e divulgação de conhecimentos científicos sobre o vegetarianismo. **Objetivo:** Elaborar material informativo e preparar, organizar e realizar uma roda de conversa sobre alimentação vegetariana. **Métodos:** Apresentação de slides e roda de conversa destacando temas referentes às dificuldades cotidianas, bem como às alimentares e às encontradas nas interações sociais em virtude da opção pelo vegetarianismo. **Resultados:** A roda de conversa realizou-se na FAMED e contou com a participação de 35 pessoas. Na apresentação inicial sobre vegetarianismo, as temáticas foram separadas em blocos. A primeira, sobre as recomendações nutricionais, explicando a distribuição dos macronutrientes de acordo com as DRIs, exemplificando a quantia diária de ingestão de cada uma destas classes que é, geralmente, o consumo habitual entre os vegetarianos. Abordaram-se os principais micronutrientes que precisam de atenção em qualquer tipo de alimentação. No segundo bloco, apresentou-se como montar um prato vegetariano, com os grupos alimentares essenciais e as suas respectivas porções, demonstradas através de imagens ilustrativas a fim de potencializar o conhecimento sobre os diferentes tipos de alimentos e as quantidades recomendadas. E, por último, foi proposto um debate sobre questões que envolvem as opções encontradas para os vegetarianos em restaurantes e como realizar boas opções vegetarianas de acordo com o cardápio disponível. Ao finalizar cada bloco abriu-se espaço para debater os temas apresentados, propiciando um momento de reflexão e de maior engajamento entre os participantes. Foi entregue a cada participante, a cartilha sobre vegetarianismo, intitulada “Descomplicando a Alimentação Vegetariana”. Os participantes declararam que a atividade contribuiu para a ampliação do conhecimento e à reflexão sobre o vegetarianismo e que isso foi reflexo das informações contidas nos materiais e do diálogo sobre as dificuldades encontradas cotidianamente em virtude desta escolha alimentar.