

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Faculdade de Medicina

Graduação em Nutrição

Júlia Maia Bortoli

E-book de receitas vegetarianas para alimentação escolar

Porto Alegre
2023

Júlia Maia Bortoli

E-book de receitas vegetarianas para alimentação escolar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Ana Luiza Sander Scarparo

Porto Alegre
2023

CIP - Catalogação na Publicação

Bortoli, Júlia Maia
E-book de receitas vegetarianas para alimentação
escolar / Júlia Maia Bortoli. -- 2023.
43 f.
Orientadora: Ana Luiza Sander Scarparo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2023.

1. Vegetarianismo. 2. Alimentação Escolar. I.
Sander Scarparo, Ana Luiza, orient. II. Título.

Júlia Maia Bortoli

E-book de receitas vegetarianas para alimentação escolar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Ana Luiza Sander Scarparo

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso “E-book de receitas vegetarianas para alimentação escolar”, elaborado por Júlia Maia Bortoli, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Comissão Examinadora:

Prof^a. Vanuska Lima da Silva

Prof^a. Juliana Rombaldi Bernardi

RESUMO

Introdução: O último Relatório Mundial da Obesidade informou que, até 2030, o mundo passará por uma epidemia de obesidade e o Brasil terá 7,7 milhões de crianças afetadas. Apesar do caráter multifatorial da doença, no que se diz respeito à nutrição e à alimentação, sabe-se que a exposição a produtos ultraprocessados e a carnes vermelhas e processadas contribuem com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Diante disso, a alimentação escolar se apresentou como uma ferramenta importante de promoção de saúde e formação de hábitos saudáveis. Junto a isso, o vegetarianismo pode contribuir para o alcance de uma alimentação adequada e saudável, além de ser social e ambientalmente desejável. **Objetivo:** Desenvolver um e-book de receitas vegetarianas voltado ao público escolar, a fim de promover o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, principalmente frutas e hortaliças, além de auxiliar nutricionistas na elaboração de cardápios e instrumentalizar pais e escolas com diferentes receitas vegetarianas. **Metodologia:** Para o desenvolvimento do produto, elaborado com auxílio da ferramenta Canva®, as receitas foram selecionadas a partir de sites, blogs, livros e redes sociais, além de receitas originais. As receitas deveriam possuir ingredientes de origem vegetal como protagonistas do prato, além de serem criativas, atrativas e saudáveis. Para algumas receitas, buscaram-se opções de adaptação como alternativa para torná-las mais saudáveis. **Resultados:** O e-book contemplou 85 receitas selecionadas. Foi organizado por capítulos, de acordo com os diferentes grupos alimentares (hortaliças, frutas, cereais, leguminosas, sementes e oleaginosas, ovos e leites). Além disso, contemplou um capítulo introdutório, com informações úteis para o preparo das receitas e finalizou com dicas para variar as técnicas de preparo dos alimentos. **Conclusão:** O E-book elaborado consistiu em uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, ao incluir receitas que possuem predominantemente alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal, assim como ao estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias. Com receitas fáceis, práticas, diversificadas e saborosas, estimula o consumo de alimentos saudáveis pelo público infantil, no ambiente escolar e familiar, principalmente as frutas e hortaliças (tanto para crianças onívoras como vegetarianas). Além disso, será capaz de auxiliar os nutricionistas na diversificação dos cardápios da alimentação escolar, além de ser uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional para as escolas e educadores.

Palavras-chave: livro de receitas; alimentação escolar; vegetarianismo; nutricionistas; planejamento de cardápio.

ABSTRACT

Introduction: The latest World Obesity Atlas estimates that by 2030 the world will experience an obesity epidemic and Brazil will have 7.7 million children affected. Despite the multifactorial nature of the disease, with regard to nutrition and diet, it is known that exposure to highly processed products and red and processed meats contribute to the development of noncommunicable chronic diseases. Therefore, school meals are an important tool for health promotion and the formation of healthy habits. In addition, vegetarianism can contribute to the achievement of an adequate and healthy diet, besides being socially and environmentally desirable. **Objective:** To develop an e-book of vegetarian recipes intended for a school public, in order to promote the consumption of natural and minimally processed foods, especially fruits and vegetables, as well as to help nutritionists in the elaboration of menus and to provide parents and schools with different vegetarian recipes. **Methodology:** For the development of the product, designed with the Canva® tool, the recipes were selected from websites, blogs, books and social networks, besides original recipes. The recipes should have ingredients of vegetable origin as the main ingredients of the dish, as well as being creative, attractive and healthy. For some recipes, adaptation options were pursued as an alternative to make them healthier. **Results:** The e-book contains 85 selected recipes. It was organized by chapters, according to the different food groups (vegetables, fruits, cereals, legumes, seeds and nuts, eggs, and dairy products). In addition, it has an introductory chapter, with useful information for preparing the recipes, and ends with tips to vary the food preparation techniques. **Conclusion:** The E-book developed is a strategy for promoting healthy eating, by including recipes that have predominantly fresh and minimally processed foods of vegetable source, as well as encouraging the development of cooking skills. With easy, practical, diversified, and tasty recipes, it stimulates the consumption of healthy foods by children in the school and family environment, especially fruits and vegetables (for both omnivorous and vegetarian children). Additionally, it will be able to help nutritionists in the diversification of school meals menus, besides being a Food and Nutrition Education tool for schools and educators.

Keywords: cookbook; school feeding; nutritionists; diet, vegetarian; menu planning.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CFN - Conselho Federal de Nutricionistas

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada

EAN - Educação Alimentar e Nutricional

FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

PANCs – Plantas Alimentícias Não Convencionais

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição

POF - Pesquisas de Orçamento Familiares

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

SISAN - Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

SUS – Sistema Único de Saúde

SUAS - Sistema Único de Assistência Social

SVB - Sociedade Vegetariana Brasileira

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	12
2.1. Promoção da alimentação saudável na infância.....	12
2.2. Alimentação saudável e a classificação dos alimentos.....	14
2.3. Alimentação vegetariana.....	19
2.4. Alimentação vegetariana na infância e na escola	21
3. JUSTIFICATIVA	23
4. OBJETIVOS	24
4.1. Objetivo Geral	23
4.2. Objetivos Específicos	23
5. MÉTODOS	25
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	28
7. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
8. REFERÊNCIAS.....	38

1. INTRODUÇÃO

Segundo dados do Relatório Mundial da Obesidade, até 2030, o mundo passará por uma epidemia de obesidade e o Brasil terá 7,7 milhões de crianças obesas. Além disso, estima-se que cerca de 23% das crianças entre 5 e 9 anos e 18% dos adolescentes de 10 a 19 anos serão afetados pela doença. Sabe-se que a obesidade infantil tem caráter multifatorial associado ao estilo de vida (sedentarismo e hábitos alimentares inadequados) e outras condições, como fatores genéticos, hereditários, psicológicos, culturais e étnicos (ABESO, 2022). Associado a isso, no que se refere à nutrição e à alimentação, tanto a alta exposição a produtos ultraprocessados (MARTINS, 2018), quanto a carnes vermelhas e processadas (SANTOS, 2015) contribuem com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à dieta.

Muitas informações sobre a alimentação no Brasil são baseadas nos dados obtidos pelas Pesquisas de Orçamento Familiares (POF), que mapeiam o consumo a partir da disponibilidade domiciliar de alimentos no período de uma semana (SICHIERI, 2021). Na última edição da POF (2017-2018), o arroz e o feijão, alimentos base da alimentação brasileira, apresentaram uma redução considerável nas quantidades adquiridas para o consumo alimentar. O arroz teve uma queda de 37% e o feijão de 52% da POF 2002-2003 para a POF 2017-2018. Outros produtos como hortaliças, leite e farinhas também apresentaram diminuição importante (IBGE, 2020).

Diante desse contexto, a alimentação escolar tem se apresentado como uma ferramenta importante de promoção de saúde e formação de hábitos saudáveis, pois nela é possível controlar o consumo de alimentos e prover opções de boa qualidade (BOOG, 2008). Além do ambiente propício para ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), essa fase da vida (infância e adolescência) é marcante na criação de hábitos e na construção da própria identidade (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014). Conforme o primeiro Artigo da Lei n.º 11.947/2009, entende-se por alimentação escolar todo alimento fornecido no ambiente escolar, independente da sua origem, durante o período letivo. Nas escolas públicas, essa alimentação é efetivada por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), sendo um

direito de todos os alunos da educação básica pública e dever do Estado (BRASIL, 2009).

Nesse sentido, faz-se necessário um conjunto de ações e estratégias com objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida da população e incentivar escolhas alimentares saudáveis. Instituída em 1999, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) surge como parte do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), com o propósito de melhorar as condições de alimentação e assegurar Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) a todos os brasileiros. Entre suas diretrizes, encontram-se: promoção de práticas alimentares saudáveis, adoção de ações para acesso aos alimentos, garantia da segurança e qualidade dos alimentos, prevenção e controle de doenças relacionadas à nutrição e capacitação de recursos humanos (BRASIL, 2013).

No que diz respeito à alimentação escolar, destaca-se o PNAE, que atende aos princípios do DHAA e da SAN, garantindo alimentação adequada e saudável das crianças frequentadoras das instituições públicas de ensino (BRASIL, 2019). De acordo com a Lei nº. 11.947 (BRASIL, 2009), o programa tem como objetivo:

“contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo” (BRASIL, 2009).

Dentre as competências da escola, observa-se o ensino de bons hábitos alimentares e quais são os alimentos que compõem uma alimentação saudável (BOOG, 2008). Entre as diretrizes do PNAE (BRASIL, 2009; 2020), destaca-se:

I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica (BRASIL, 2009; 2020).

II - a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009; 2020).

Diante disso, podemos afirmar que a alimentação saudável no meio escolar é desejável e possível. Para tal propósito, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) se apresenta como uma ferramenta importante para a definição do

que é uma alimentação adequada e saudável, apresentando algumas diretrizes alimentares. É sugerido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, por exemplo, que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados, afinal as formas de produção, de distribuição, de comercialização e de consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. Para identificar esses alimentos é importante consultar a lista de ingredientes: um grande número de ingredientes (normalmente cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes poucos familiares e não usados em preparações culinárias, indicam que o produto pertence a essa categoria (BRASIL, 2014).

Além dessa importante diretriz de evitar ao máximo alimentos processados e ultraprocessados, o Guia também desencoraja o consumo excessivo de proteínas animais e visa estimular o consumo de alimentos vegetais, por razões biológicas e culturais, além das razões sociais e ambientais. De acordo com o Guia alimentar, a base da alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um ambiente alimentar sustentável, consiste em uma grande variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados, predominantemente de origem vegetal (BRASIL, 2014). Por essa razão, a dieta vegetariana se apresenta como uma alternativa para uma alimentação escolar não só nutricionalmente adequada e saudável, como também social e ambientalmente desejável.

Segundo a Academy of Nutrition and Dietetics, as diferentes dietas vegetarianas, quando bem planejadas, são adequadas em nutrientes e seguras em todos os estágios de vida, desde a infância à senescência, incluindo gestantes e atletas (MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016). No entanto, é necessária uma avaliação individual para a adequação da dieta a fim de atender as necessidades dessa população (CRAIG; MANGELS, 2009), além de avaliar a qualidade e o grau de processamento dos alimentos de origem vegetal consumidos.

São várias as motivações que levam os grupos e indivíduos a adotarem uma dieta vegetariana. A tendência crescente pelo vegetarianismo manifesta que os padrões de consumo estão sendo cada vez mais influenciados por preocupações em relação à saúde, meio ambiente, ética, bem-estar animal e desenvolvimento (FAO, 2006). Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, “é considerado vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus

derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. O vegetarianismo inclui o veganismo, a qual é a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal para nenhum fim (alimentar, higiênico, de vestuário etc.)” (SLYWITCH, 2012).

Alimentar-se é uma das ações cotidianas de maior impacto sobre a coletividade. Ao consumir um produto, consumimos também todo seu processo de produção. Portanto, o desafio que se apresenta não é o de apenas garantir uma alimentação saudável para o organismo individual. Amplia-se a questão para o desenvolvimento de uma alimentação saudável para todo conjunto social, incluindo aqui ainda a natureza. Uma alimentação, portanto, que seja adequada ecologicamente, preservando ares e florestas, socialmente, garantindo o acesso de todos a alimentação e respeitando as diferenças culturais, e eticamente, respeitando o direito à vida de outros seres animais e seu bem-estar. Trata-se, assim, de buscar a construção, a partir da alimentação escolar e do vegetarianismo, de uma sociedade mais justa e saudável.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. Promoção da alimentação saudável na infância

Os primeiros anos de vida são decisivos para o crescimento e desenvolvimento adequado, além da formação de hábitos e manutenção da saúde (BRASIL, 2019). Nesse sentido, a alimentação e a nutrição têm um papel fundamental na promoção e proteção da saúde, resultando em qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2013).

Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, durante a infância, a variedade e a forma com que os alimentos são oferecidos influenciam na formação do paladar e na relação da criança com a alimentação. Ou seja, quanto maior a diversidade de alimentos que for apresentada a essa criança, tanto no ambiente familiar quanto no escolar, maiores as chances de se tornar uma pessoa adulta consciente e autônoma para fazer boas escolhas alimentares (BRASIL, 2019).

O ato de alimentar-se, desde o preparo até o momento da refeição, pode ser lúdico e servir como aprendizado, ocasionando diferentes emoções, reações e sentimentos — podendo, através da alimentação, expressar medos, inseguranças e insatisfações (BRASIL, 2019). Dessa forma, a escola se apresenta como um ambiente propício para a promoção da saúde, pois este é um espaço de aquisição de conhecimentos e valores, capaz de contribuir com a formação de uma cultura alimentar saudável, tendo impactos na saúde ao longo da vida do indivíduo (KROTH; GEREMIA; MUSSIO, 2020).

Nesse sentido, contamos com a Portaria Interministerial n.º 1.010/2006 que institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio nas redes públicas e privadas, em âmbito nacional. A portaria é concebida a partir da necessidade de combater a desnutrição e as epidemias de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, tanto em adultos quanto em crianças. Tendo em vista que o padrão alimentar brasileiro atual é densamente calórico, rico em açúcar e gordura animal e pobre em carboidratos complexos e fibras, a portaria visa reverter esse cenário por meio da alimentação escolar. Assim, objetiva fortalecer a educação alimentar e nutricional, encorajando a produção de hortas escolares, estimulando boas práticas

na manipulação de alimentos no contexto escolar e monitorando a situação nutricional dos alimentos ofertados nas escolas. Portanto, fica definida, como política pública, a obrigação de desenvolver estratégias para favorecer a alimentação saudável nas escolas, incluindo as famílias e toda a comunidade escolar. Assim, além de promover a oferta de frutas, legumes e verduras e reduzir o consumo de alimentos com altos teores de gorduras saturadas, trans, açúcar e sal, incorpora-se a discussão sobre alimentação saudável ao projeto político-pedagógico das escolas e, conseqüentemente, à sociedade (BRASIL, 2006).

Conforme a Lei n.º 11.947/2009, a responsabilidade técnica pela alimentação escolar cabe ao nutricionista responsável (BRASIL, 2009). O nutricionista apresenta-se capacitado para gerar mudanças de comportamentos alimentares, além de criar e implementar projetos de educação alimentar, com base nas necessidades específicas da comunidade em que está inserido (FARIA; SOUSA, 2020). Entre as atividades que competem ao nutricionista, tanto na rede pública como privada (CFN, 2010; 2018), estão o planejamento, a coordenação, a direção, a supervisão e a avaliação de todas as ações de alimentação e nutrição no âmbito da alimentação escolar. Ademais, a elaboração dos cardápios é uma atividade exclusiva do nutricionista e esse instrumento visa assegurar a oferta de uma alimentação saudável e adequada, garantindo o atendimento das necessidades nutricionais dos alunos (FNDE, 2017).

Atualmente, no estado do Rio Grande do Sul, cabe destacar a publicação da Lei nº 15.216/2018, que dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e que proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes e hipertensão em cantinas e similares inseridos em escolas públicas e privadas. Entre os produtos de comercialização proibida estão as balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados, refrigerantes e sucos artificiais, salgadinhos e pipoca industrializados, frituras, bebidas alcoólicas, alimentos industrializados com alto teor de sódio, alimentos industrializados cujo percentual de calorias provenientes de gordura saturada ultrapasse 10% e alimentos cuja preparação utilize gordura vegetal hidrogenada. A legislação ainda refere que as cantinas devem oferecer, diariamente, duas variedades de fruta *in natura* ou em forma de suco.

2.2. Alimentação saudável e a classificação dos alimentos

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) é um instrumento criado pelo Ministério da Saúde que apresenta um conjunto de diretrizes, informações e recomendações sobre alimentação com o intuito de promover saúde à sociedade brasileira. Uma das principais contribuições desse material do Ministério da Saúde é a classificação dos alimentos por graus de processamento. São eles:

IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como frutas, legumes, verduras, raízes e tubérculos, além de ovos e leite) e adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Já os alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua compra, foram submetidos a alterações mínimas, como limpeza, remoção de partes não comestíveis e refrigeração. Exemplos desses processos são a secagem de grãos, moagem e empacotamento, lavagem e cortes de raízes e tubérculos, resfriamento de carnes e a pasteurização do leite. Esses processos mínimos são realizados com o intuito de aumentar a duração dos alimentos, preservando-os e tornando-os apropriados para o armazenamento, além de abreviar algumas etapas no momento da preparação (BRASIL, 2014).

INGREDIENTES CULINÁRIOS

São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza por meio de processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados a fim de temperar e cozinhar alimentos e preparações culinárias. Como exemplos temos os óleos, as gorduras, o açúcar e o sal (BRASIL, 2014).

PROCESSADOS

Alimentos processados são produtos *in natura* ou minimamente processados com alguma adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre, como os legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. Em geral, são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. Esse processamento industrial visa aumentar a duração dos alimentos e torná-los mais agradáveis ao paladar. O Guia Alimentar para a População Brasileira sugere limitar o

consumo desse tipo de alimento, pois essas modificações alteram de modo desfavorável a composição nutricional desses alimentos. Quando for necessário o consumo, é importante saber ler o rótulo para identificar e dar preferência para aqueles com menor teor de sal ou açúcar (BRASIL, 2014).

ULTRAPROCESSADOS

A categoria dos ultraprocessados corresponde aos produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes adicionados por processos industriais. Entre os ingredientes adicionados comumente temos as proteínas da soja e do leite, extratos de carne, substâncias sintetizadas em laboratórios. Algumas dessas substâncias funcionam como aditivos alimentares a fim de estender a duração dos alimentos, além de intensificar a cor, o sabor, o aroma e adequar a textura para ficarem mais atraentes e palatáveis (BRASIL, 2014). Os ultraprocessados são concentrados em calorias, mas pobres em fibras, micronutrientes e fitoquímicos (LUDWIG, 2011). São exemplos desses produtos os refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos e macarrão instantâneo.

Diante dessa classificação, o Guia recomenda o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, além de limitar alimentos processados e evitar ao máximo alimentos ultraprocessados. São muitas as possibilidades de padrões alimentares consonantes com as diretrizes apresentadas. Destacamos, no entanto, as diferentes dietas vegetarianas que tem como característica a valorização e a preferência por insumos vegetais como cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, verduras, legumes, frutas, entre outros (CFN, 2022). Conseqüentemente, consiste em menores teores de gorduras saturadas e colesterol, além de um maior consumo de fibras, micronutrientes e antioxidantes (CRAIG; MANGELS, 2009). Por essa razão, é comum que os vegetarianos, em comparação com onívoros, apresentem um fator de risco reduzido para doenças crônicas, como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2 (GARCÍA-MALDONADO; GALLEGO-NARBÓN; VAQUERO, 2019).

Além disso, o Guia também fornece um manual com “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”. O quadro abaixo, foi elaborado a partir do proposto no Guia Alimentar para a População Brasileira, no qual se apresenta os passos e uma breve explicação (BRASIL, 2014, p. 125).

Quadro 01. Dez passos para uma Alimentação Saudável propostos no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Nº	Descrição	Explicação
1	Fazer de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados a base da alimentação	Esses alimentos compõem uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável.
2	Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias	A fim de diversificar e tornar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.
3	Limitar o consumo de alimentos processados	Sua forma de preparo altera de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos originais.
4	Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados	Possuem uma composição nutricionalmente desbalanceada. Ademais, sua cadeia de produção afeta de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.
5	Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia	Construir uma rotina alimentar: realizar as refeições em horários semelhantes, não pular refeições e evitar “beliscar” entre as refeições. Comer devagar e evitar distrações, como celulares e televisões. Fazer isso com companhia favorece o comer com regularidade e com atenção, além de buscar sempre ambientes tranquilos e confortáveis.
6	Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Frequentar feiras livres e de produtores. Prefira insumos produzidos localmente e que possam ser adquiridos diretamente dos produtos. Quando possível, escolher insumos orgânicos e agroecológicos.
7	Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias	Demonstrar interesse e buscar participar do momento do preparo das refeições. Testar receitas novas e partilhar conhecimentos com amigos e familiares.
8	Planejar o uso do tempo para dar à	Dedicar mais tempo à alimentação com

	alimentação o espaço que ela merece	atividades como: fazer lista de compras, planejar cardápios, organizar a despensa e a geladeira, higienizar os vegetais e tornar descontraído o momento de preparo das refeições.
9	Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora	Evitar redes de fast-food. Restaurantes caseiros ou com comida a quilo são boas opções.
10	Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais	Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais. Lembre-se que as publicidades estão constantemente buscando aumentar a venda de produtos.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014, P. 125).

Legenda: elaborado pela autora, com base no conteúdo do no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Para implementação dessas práticas, contamos com ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com propósito de promover e proteger a alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2018), visto que a ferramenta se apresenta como uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos (BRASIL, 2012). Conforme o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012, p. 23):

“Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar” (BRASIL, 2012, p. 23).

Tendo como objetivo final a melhora da qualidade de vida da população brasileira, o Marco de Referência (BRASIL, 2012) traz alguns princípios organizativos e doutrinários para estruturar a política pública no campo da EAN. Esses princípios, portanto, como toda a política pública efetiva, estão em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e do PNAE. São eles: sustentabilidade social, ambiental e econômica (I), abordagem do

sistema alimentar na sua integralidade (II), valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas (III), a comida e o alimento como referências: valorização da culinária enquanto prática emancipatória (IV), a promoção do autocuidado e da autonomia (V), a educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos (VI), a diversidade nos cenários de prática (VII), intersectorialidade (VIII) e planejamento, avaliação e monitoramento das ações (IX). Os princípios estruturantes objetivam, assim, articular segurança alimentar e nutricional, saúde, educação e assistência social. Destacamos, ainda, os princípios ligados à sustentabilidade, autonomia e autocuidado.

A partir do princípio de sustentabilidade, o Marco provoca a reflexão sobre as dimensões de desenvolvimento e padrões de produção e consumo da nossa sociedade. Propõe-se uma conceitualização de sustentabilidade mais ampla do que apenas ambiental, tendo como inspiração o conceito de Leonardo Boff de “ecologia integral”, considerando, além da dimensão ambiental, também as relações humanas, sociais e econômicas nas etapas do sistema alimentar. Esse princípio, portanto, tem como foco a construção de relações econômicas, sociais e ambientais mais justas, éticas e equânimes por meio da Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012).

A autonomia, no que lhe concerne, é citada tanto no princípio IV, quanto no princípio V. Parte-se, assim, da valorização da culinária enquanto prática emancipatória e produtora de autonomia até o autocuidado. Tendo isso em vista, objetiva-se construir ferramentas para que o sujeito seja capaz de produzir seu próprio alimento, considerando seus fatores culturais, sociais, afetivos e sensoriais e, conseqüentemente, fortalecer sua autonomia. Percorrendo esse caminho, o sujeito autônomo amplia seu conjunto de possibilidades e pode compreender como construir uma vida e uma alimentação saudável, que tem como um dos principais aspectos o autocuidado. Tendo isso em vista, o Marco de Referência visa promover tanto a autonomia, quanto o autocuidado, pois acredita que o processo de mudança mais efetivo é a mudança de comportamento centrado na pessoa, garantindo o envolvimento do indivíduo nas ações de EAN e tornando elas próprias agentes produtores de saúde individual, ambiental e social (BRASIL, 2012).

Neste contexto, cabe referir que, em 2018, foi publicada a Lei Federal nº 13.666/2018, que altera o artigo 26 da Lei nº 9.394/1996, referente a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, incluindo como tema transversal, no currículo escolar

da educação básica, a educação alimentar e nutricional (BRASIL, 2018). Associado a isso, o Pacto para a Alimentação Saudável, publicado em 2015, com a finalidade de ampliar as condições de oferta, disponibilidade e consumo de alimentos saudáveis e combater o sobrepeso, a obesidade e as doenças decorrentes da má alimentação da população brasileira, já mencionava entre os eixos de ação, incentivar o consumo de alimentos saudáveis no ambiente escolar e a EAN (BRASIL, 2015).

2.3. Alimentação vegetariana

Sobre a alimentação vegetariana, entidades como *Academy of Nutrition and Dietetics*, *Italian Society of Human Nutrition* e *Canadian Paediatric Society*, endossam que as diferentes dietas vegetarianas, quando bem planejadas, são adequadas em nutrientes e seguras em todos os estágios de vida, desde a infância à senescência, incluindo gestantes e atletas (MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016; AGNOLI et al., 2017; AMIT et al., 2010). Ademais, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), documento referência para a comunidade brasileira, desestimula o consumo excessivo de proteína animal e incentiva o aumento do consumo de alimentos de origem vegetal.

A posição da *Academy of Nutrition and Dietetics* em relação às dietas vegetarianas, evidencia o uso de dietas vegetarianas para tratar o excesso de peso e manter um peso saudável. Além disso, refere que este padrão alimentar está associado à melhoria da função cardiovascular e da sensibilidade à insulina, além de ajudar a reduzir o risco de outras doenças crônicas não transmissíveis. Esses benefícios se dão por consequência do consumo regular de vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas e oleaginosas (MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016).

Existem diferentes classificações dentro do vegetarianismo, sendo elas (SLYWITCH, 2012):

- Ovolactovegetariano: exclui da alimentação todas as carnes, mas consome ovos, leite e derivados.
- Lactovegetariano: exclui da alimentação todas as carnes e ovos, mas consome leite e derivados.
- Ovovegetariano: exclui da alimentação todas as carnes e laticínios, mas consome ovos.

- Vegetariano estrito: exclui da alimentação todas as carnes, ovos, leites e derivados, ou seja, não consome nada de origem animal na sua alimentação.
- Vegano: pessoa que segue um padrão alimentar vegetariano estrito e também não faz uso de componentes animais em outros âmbitos, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

O vegetarianismo é, portanto, muito diverso, possibilitando diferentes padrões alimentares, ainda que tenham algumas semelhanças importantes. As razões que levam a uma adoção ao vegetarianismo também são várias. Muitas vezes, a preocupação com a própria saúde e uma melhora na alimentação é o que motiva a tal escolha. Contudo, existem também questões sociais e ambientais importantes que servem como argumento na defesa da alimentação vegetariana. Isso ocorre porque o padrão de consumo hegemônico, que tem como centralidade a proteína animal, vem provocando altas taxas de degradação de terras, emissão de gases do efeito estufa e contaminação das águas. Para se ter uma real dimensão desta questão: sabe-se que 30% das áreas terrestres do planeta, o equivalente a todo o continente africano, são usadas para pastagem de animais. No caso do território brasileiro, a pecuária é a principal causa de desmatamento da floresta amazônica (SCHUCK; RIBEIRO, 2015), além de ser responsável por quase 70% do desmatamento na América Latina entre os anos de 2000 e 2010 (FAO, 2016). Em termos globais, por fim, o setor pecuário corresponde a 14,5% da emissão de gases do efeito estufa oriundos de atividades humanas (GERBER, 2013).

A revisão bibliográfica realizada por Da Silva et al. (2022) investigou se a dieta vegetariana de fato contribui para a melhora no perfil lipídico. Observou-se uma maior diminuição de peso, associada a menores taxas de LDL, colesterol e triglicerídeos e redução do IMC em vegetarianos quando comparados aos onívoros. Nesse sentido, os autores verificaram uma influência positiva da dieta vegetariana, quando bem planejada, sobre a melhora do perfil lipídico, além de estar associada a menores taxas de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Ademais, Domingos et al. (2022), por meio de uma revisão sistemática, na qual foram analisados estudos de intervenção, avaliou a associação de uma dieta vegetariana estrita com desfechos clínicos cardiovasculares definitivos em adultos e idosos. Os resultados do trabalho evidenciaram que esse padrão alimentar leva a

benefícios na prevenção de novos eventos cardiovasculares e pode ser utilizado como tratamento de hipertensão arterial.

Cabe destacar o Parecer Técnico nº. 9/2022 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), que apresenta recomendações sobre a alimentação vegetariana na atuação do nutricionista, considerando o crescimento do público interessado nesse estilo de vida, refere:

“importância da atualização e ampliação de conhecimento acerca do tema para que o nutricionista possa melhor atender indivíduos e/ou grupos que adotam a alimentação vegetariana, respeitando os hábitos e escolhas pessoais. Cabe ainda ressaltar, que o Conselho Federal de Nutricionistas reconhece a Nutrição em Vegetarianismo e Veganismo como uma especialidade da área” (CFN, 2022).

O CFN reconhece que o vegetarianismo é possível em todos os ciclos da vida, desde que seja planejado de forma adequada. Ainda, orienta que se deve incluir variedades de alimentos *in natura* e minimamente processados e evitar processados e ultraprocessados, podendo abranger suplementos e/ou alimentos fortificados, se necessário. Por fim, o documento afirma que a alimentação vegetariana não é indicada de forma exclusiva como política pública, especialmente para o público infantil (CFN, 2022).

Nesse cenário, considerando o proposto no documento (CFN, 2022), compete ao nutricionista dar suporte nutricional aos indivíduos, respeitando seus hábitos alimentares, manter-se atualizado quanto à prática da alimentação vegetariana, distribuir adequadamente macro e micronutrientes e, caso o profissional não se sinta apto a atender o paciente, deve-se encaminhar a outro profissional da área.

2.4. Alimentação vegetariana na infância e na escola

Com a crescente do vegetarianismo em todas as idades, a alimentação das crianças vegetarianas requer uma atenção especial, a fim de suprir as exigências nutricionais necessárias ao seu desenvolvimento e crescimento (CUNHA et al., 2022). De acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, é fundamental o acompanhamento dessas crianças por profissionais da saúde, orientando a alimentação e a suplementação, se necessária (BRASIL, 2019). De acordo com Cunha et al. (2022, p. 183), “as crianças vegetarianas com uma dieta ajustada têm menor risco de obesidade, menor exposição a antibióticos presentes

em produtos de origem animal e um melhor perfil de adipocinas anti-inflamatórias”.

Por meio de uma revisão narrativa, Castilho (2022) evidenciou que crianças vegetarianas apresentam crescimento normal e consumo de energia e proteína adequados. Entre os resultados, também se observou que a ingestão de gordura, colesterol, sódio, cálcio, ferro, vitaminas B2, B12 e D é menor nas crianças vegetarianas do que nas onívoras. Já o consumo de vitaminas A, B1, C, E e folato foram maiores nas crianças vegetarianas e veganas. Ou seja, os nutrientes cujas fontes são de origem animal, necessitam de mais atenção e acompanhamento.

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos recomenda que os bebês sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os 6 meses de idade. Nesse momento, leites de origem vegetal ultraprocessados não substituem a amamentação. Após, inicia-se a introdução alimentar e, mesmo se a criança seguir sendo alimentada, o restante da alimentação deve ser de origem vegetal (BRASIL, 2019).

Nesse sentido, entra o papel da alimentação escolar, visto que as crianças permanecem boa parte do tempo na escola e as refeições realizadas nesse ambiente tem como objetivo suprir, parcialmente, suas necessidades nutricionais (FERRO et al., 2021). Nesse contexto, salienta-se a Nota Técnica nº. 1894673 de 2020 publicada pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), a qual faz uma atualização das recomendações acerca da alimentação vegetariana no Programa de Alimentação Escolar - PNAE:

“conclui-se que a apresentação da alimentação vegetariana pode ser vantajosa para crianças e adolescentes como escolha individual/familiar, quando muito bem orientada e adotada, mas não a sua imposição indiscriminada para estudantes por meio de uma política pública universal de garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada como se propõe o PNAE” (FNDE, 2020).

O documento determina que quando houver fornecimento de alimentação vegetariana nos cardápios do PNAE, essa ação deverá ser limitada a um dia por semana, além de garantir o aporte determinado de energia, macro e micronutrientes prioritários, no caso das creches. Por fim, destaca que qualquer alteração significativa nos cardápios da alimentação escolar deverá ser testada anteriormente através de testes de aceitabilidade (FNDE, 2020).

3. JUSTIFICATIVA

Diante do cenário de baixo consumo de alimentos de origem vegetal, principalmente de frutas e hortaliças, e do aumento da ingestão de produtos ultraprocessados, associado aos índices de à obesidade e à insegurança nutricional (IBGE, 2020; MARTINS, 2018), a dieta vegetariana se apresenta como uma alternativa social viável na promoção da alimentação saudável. Esse fato se dá ao estímulo ao consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal. Associado a isso, contribuiria na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e do direito à saúde a toda população.

Nesse sentido, buscando a promoção da alimentação saudável, faz-se necessário orientar a população para a inclusão desses alimentos (frutas, hortaliças, cereais, leguminosas e oleaginosas), assim como auxiliar os pais e a escola na melhor forma de incluir no dia a dia das crianças (onívoras e vegetarianas). Ademais, é uma atribuição do nutricionista, como profissional da saúde, a elaboração de cardápios nutricionalmente adequados ao público infantil.

Indo ao encontro das diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, que recomenda que a base da alimentação seja predominantemente de origem vegetal e incentiva a retomada de habilidades culinárias (BRASIL, 2014), este e-book, portanto, consiste tanto numa estratégia de Educação Alimentar e Nutricional, orientando e apresentando ideias para alimentação vegetariana, como num material auxiliar para elaboração de cardápios nas escolas.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GERAL

Desenvolver um e-book de receitas vegetarianas voltado ao público escolar.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compilar receitas vegetarianas contemplando os diferentes grupos de alimentos de origem vegetal (frutas, hortaliças, cereais, leguminosas e oleaginosas) e de origem animal (leite e ovos).
- Estimular o consumo de frutas e hortaliças (tanto para crianças onívoras como vegetarianas).
- Promover o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.
- Contribuir com sugestões de receitas a fim de desenvolver habilidades culinárias.
- Instrumentalizar as escolas e os pais com receitas vegetarianas.
- Auxiliar nutricionistas na elaboração de cardápios vegetarianos.

5. MÉTODOS

Este trabalho consistiu no desenvolvimento de produto, por meio da criação de um E-book de receitas vegetarianas para o público escolar. O E-book foi elaborado com auxílio da ferramenta Canva[®], sendo o *layout* definido pela autora do trabalho, com auxílio da orientadora.

A busca pelas receitas que integram o e-book foi realizada por meio de sites específicos de receitas, blogs, redes sociais (Instagram[®]) e livros, além da inclusão de receitas originais que já foram preparadas e testadas anteriormente pela graduanda. Outra fonte de captação das receitas foram os cardápios elaborados pela orientadora, quando atuava como nutricionista na alimentação escolar, principalmente em uma escola que incluía opções para crianças vegetarianas no cardápio.

Durante a busca na internet, por meio do navegador de pesquisa Google[®], além do uso do termo “receitas vegetarianas”, também se utilizou no buscador palavras-chave com enfoque no alimento protagonista, ou na ideia de preparação que se pretendia incluir no e-book. Para a escolha das receitas considerou-se, além de possuírem ingredientes de origem vegetal como protagonistas do prato, aquelas receitas com ideias inovadoras, criativas, atrativas e saudáveis, supondo que fossem bem aceitas pelas crianças e estimulassem, preferencialmente, o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Como um exemplo, citamos a “gelatina de frutas”. A grande maioria das crianças, tem boa aceitabilidade da gelatina industrializada. Pensando nisso, buscou-se uma alternativa de receita feita em casa, com alimentos *in natura* ou minimamente processados. Encontrou-se a “gelatina caseira”, com a opção de utilizar suco de fruta integral com gelatina incolor ou agar-agar. Uma vez que o e-book tem como objetivo receitas vegetarianas, utilizou-se apenas a segunda opção, por ser de origem vegetal.

Para algumas preparações dietéticas, buscaram-se opções de adaptação como alternativa para torná-las mais saudáveis. Por exemplo, receitas com Molho Shoyu e receitas com fritura, ou ainda, com a utilização de alimentos processados ou ultraprocessados como ingredientes na receita original. Além disso, embora não fosse um objetivo específico do trabalho, foram incluídas receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e com alimentos regionais do Sul do país, já que seu

consumo contribui para sistemas alimentares sustentáveis.

Cabe destacar que, em algumas receitas, foi realizada a edição da descrição da receita original, transformando em uma linguagem mais acessível e agradável ao leitor. Além disso, sempre que necessário, foram complementadas etapas do modo de preparo que no original ficavam subentendidas, assim como retiradas as partes repetidas.

As receitas foram organizadas em capítulos, de acordo com o grupo alimentar do alimento protagonista do prato. Cabe destacar que algumas receitas, poderiam estar contempladas em mais de um capítulo, mas optou-se por incluir no grupo do alimento que pretendia-se dar destaque para estimular o consumo, no caso, frutas e hortaliças.

Os capítulos contemplados foram:

- Hortaliças
- Frutas
- Cereais
- Leguminosas
- Sementes e oleaginosas
- Ovos
- Leites

Para cada receita foi padronizado informar: o título, os ingredientes e o preparo (que consiste no modo de preparo). A fim de chamar atenção do leitor e estimular o preparo e consumo da receita, sempre que possível ou pertinente, foram adicionadas caixas/balões de texto com dicas, sugestões e observações pertinentes, em relação ao modo de preparo, substitutos e até armazenamento e congelamento.

Associado a isso, verificou-se a pertinência de incluir um capítulo introdutório, com informações sobre higienização dos vegetais, remolho das leguminosas e informações sobre medidas caseiras, que estariam presentes nas receitas. Considerando a importância do uso de diferentes técnicas dietéticas no preparo e oferta dos alimentos, como tipos diversos de cortes, uso de utensílios e montagem dos pratos, optou-se por incluir um capítulo final com ideias para tornar a apresentação do prato mais atraente, e, com isso, melhorar a aceitação pelos escolares.

Cada receita contou com uma imagem da preparação, pois com esse estímulo

visual, aumenta-se o interesse do público alvo em selecionar a receita para preparação. Deu-se prioridade para captar, no momento de seleção do conteúdo original da preparação, as fotos reais das respectivas preparações. Em outros casos, quando não havia imagem da preparação original, as fotos foram selecionadas em bases de imagens gratuitas da internet (Freepik®, Pixabay® e Canva®), mas sempre buscando similaridade, a fim de ilustrar a ideia do preparo final. Além disso, por se tratar um e-book com receitas em que o público infantil é o beneficiado final, utilizou-se algumas imagens de alimentos, para ilustrar o protagonista do prato, mas também para estimular a imaginação e favorecer o preparo e consumo do alimento.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado do trabalho consiste no E-book de receitas vegetarianas, com predomínio de alimentos *in natura* e minimamente processados, voltado aos estudantes de escolas públicas e privadas. Na figura 01, pode-se observar a capa e a apresentação do material. A seguir, apresenta-se a estrutura da primeira edição do E-book:

- Capa
- Prefácio
- Apresentação
- Sumário
- Capítulo 1 - Introdução
 - Higienização dos vegetais
 - Remolho das leguminosas
 - Guia de medidas caseiras
- Capítulo 2 - Hortaliças
- Capítulo 3 - Frutas
- Capítulo 4 - Cereais
- Capítulo 5 - Leguminosas
- Capítulo 6 - Sementes e oleaginosas
- Capítulo 7 - Ovos
- Capítulo 8 - Leites
- Capítulo 10 - Diversifique as técnicas de preparo



Figura 01 – Capa e apresentação do E-book.

De acordo com Reis e Rozados (2016), o E-book é um livro eletrônico que pode ser considerado um meio promissor de disseminação e circulação de informações intelectuais e culturais. Neste sentido, este material didático, pode servir de apoio para as pessoas terem acesso a informações e a ideias de receitas, a fim de incluir diferentes insumos na alimentação diária de crianças vegetarianas, principalmente hortaliças e frutas. O conteúdo apresenta dicas facilitadoras para o dia a dia na cozinha, inúmeras ideias que estimulam o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, além de serem receitas saborosas e atraentes visualmente.

Para a primeira edição do E-book, foram selecionadas 85 receitas, sendo subdivididas nos capítulos, de acordo com o alimento definido como protagonista, a fim de facilitar o uso do material pelo leitor (figura 02 e 03). O quadro 02 apresenta a relação das receitas que compõem o material, subdivididas nos capítulos de acordo com o grupo alimentar do alimento selecionado como protagonista. As receitas foram listadas no quadro na ordem em que aparecem no E-book.



Figura 02 – Capítulo 2 e amostra de uma receita selecionada.

Açaí caseiro

INGREDIENTES

- 100g de polpa de açaí juçara
- 1 banana madura
- 1/4 xic de leite

PREPARANDO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma consistência cremosa. Finalize com frutas, granola ou amendoim torrado, como preferir!

Sorvete de banana

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras e congeladas

PREPARANDO

Com as bananas bem maduras, descasque, pique e leve ao congelador por cerca de 4 horas (ou da noite pro dia). Para fazer o sorvete, basta bater a banana no processador ou liquidificador. Bata em velocidade alta até obter a consistência de sorvete. Quanto mais bater, mais cremoso ficará!

Pode ser incrementado com pasta de amendoim ou cacau!

A juçara é cultivada nas áreas litorâneas de Mata Atlântica, principalmente do Sul e Sudeste do Brasil. Seu consumo contribui com a Segurança Alimentar e Nutricional da comunidade.

43 RECEITA ORIGINAL 38 RECEITA ORIGINAL

Figura 03 – Receitas selecionadas com apresentação de balões com dicas e sugestões.

Quadro 02. Receitas selecionadas e categorizadas de acordo com o alimento protagonista.

Capítulo - Grupo alimentar	Receitas selecionadas
Capítulo 2 - Hortaliças	Danoninho de inhame; Nuggets de brócolis; Molho de vegetais; Molho de tomates; Pizza de abobrinha; Iogurte de inhame; Tomatinhos recheados; Cachorro quente de cenoura; Wraps coloridos; Pão de queijo de mandioca; Chuchu assado; Maionese de couve-flor; Torta-fria arco-íris; Muffin de beterraba; Peixinho-da-horta empanado; Arroz de couve-flor; Repolho assado; Caponata de berinjela; Catchup caseiro; Batatas ao murro; Purê de abóbora;

Capítulo 3 - Frutas	<p>Sorvete de banana; Bolo de maçã e coco; Beijinho de damasco; Guacamole; Mini panquecas de banana; Açaí caseiro; Bolo de banana; Pera assada; Bombom de tâmara com morango; Surpresa de uva verde; Picolé de maracujá cremoso; Carne de jaca; Carne de casca de banana; Picolé de frutas com água de coco; Gelatina natural; Sorvete de kiwi; Tortinha de maçã; Creme de coco verde com pitanga; Waffle de morango;</p>
Capítulo 4 - Cereais	<p>Bolo de arroz com laranja; Bisnaguinha caseira; Arroz multigrãos; Panqueca colorida; Mingau assado; Biscoito de polvilho; Arroz nutritivo; Granola; Barrinha de cereal; Nachos mexicanos; Biscoito natalino; Brigadeiro de arroz;</p>
Capítulo 5 - Leguminosas	<p>Panqueca de grão de bico; Koki - bolinho de feijão; Bolonesa de lentilha; Patê de grão de bico com beterraba; Hambúguer de lentilha; Feijoada vegana; Torta salgada de grão de bico; Brownie de feijão; Croquete de soja; Salpicão de tofu defumado; Chips de grão de bico; Tofupiry;</p>
Capítulo 6 - Sementes e Oleaginosas	<p>Farofa de pinhão; Molho pesto cremoso; Granola salgada; Patê de semente de girassol; Queijo de castanha de caju; Leite de amêndoas; Chocolate quente; Bombom de amendoim;</p>

	Brownie vivo; Creme de avelã;
Capítulo 7 - Ovos	Ovos em anéis; Ovos divertidos; Ovos esmigalhados; Omelete de caneca; Crepioca;
Capítulo 8 - Leite	Iogurte natural de morango; Molho branco; Cupcake de leite em pó; Batida sabor morango; Creme azedinho;

Segundo os autores De Castro, De Lima e Araujo (2021), a Educação Alimentar e Nutricional tem grande importância na diminuição da obesidade infantil e na disseminação de hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, esse E-book poderá ser usado como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas, buscando disseminar o conhecimento sobre a alimentação vegetariana, nos âmbitos de saúde e de sustentabilidade.

Nesse sentido, o trabalho realizado por Pereira e Sarmiento (2012), indica como recurso educativo as oficinas culinárias como ferramenta de EAN, pois são capazes de construir o conhecimento de alimentação saudável e permite o envolvimento das famílias e da equipe de educadores nesse processo. Essa estratégia estimula a curiosidade dos escolares, os sentidos e promove a manipulação, combinação e degustação de alimentos. Além disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), quando apresenta os Dez Passos para uma Alimentação Saudável e Adequada, indica a importância de desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias: “Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero.”

Observa-se exemplos de outros autores que elaboraram E-book que vão ao encontro do material produzido neste trabalho. Sá e Maia (2022) que elaboraram um E-book educativo para crianças com alergia à proteína do leite de vaca, que conta com atividades de EAN para o público e com receitas sem leite e de fácil preparo, buscando a qualidade alimentar e a preservação da memória afetiva em relação a

alimentos como bolos de aniversários, entre outros. Além disso, Silva (2022), também através de um E-book, apresentou estratégias para a redução do sal na culinária por meio da introdução de condimentos, especiarias e ervas aromáticas.

Cabe destacar que não se pretendeu, com o material abordado, auxiliar o leitor na elaboração de um cardápio ou plano alimentar. Essa orientação cabe ao nutricionista, que deve cumprir com as exigências técnicas, como a obrigatoriedade de inserção de frutas e hortaliças e a restrição de açúcar, sódio e gordura saturada (CHAVES et al., 2013). Entretanto, a fim de auxiliar o consumo principalmente de frutas, hortaliças e leguminosas, além de disponibilizar as sugestões de receitas, foi incluído um capítulo final, com dicas para diversificar as técnicas de preparo (figura 04 e 05).



Figura 04 – Capítulo 9 – Diversifique as técnicas de preparo: capa e introdução.

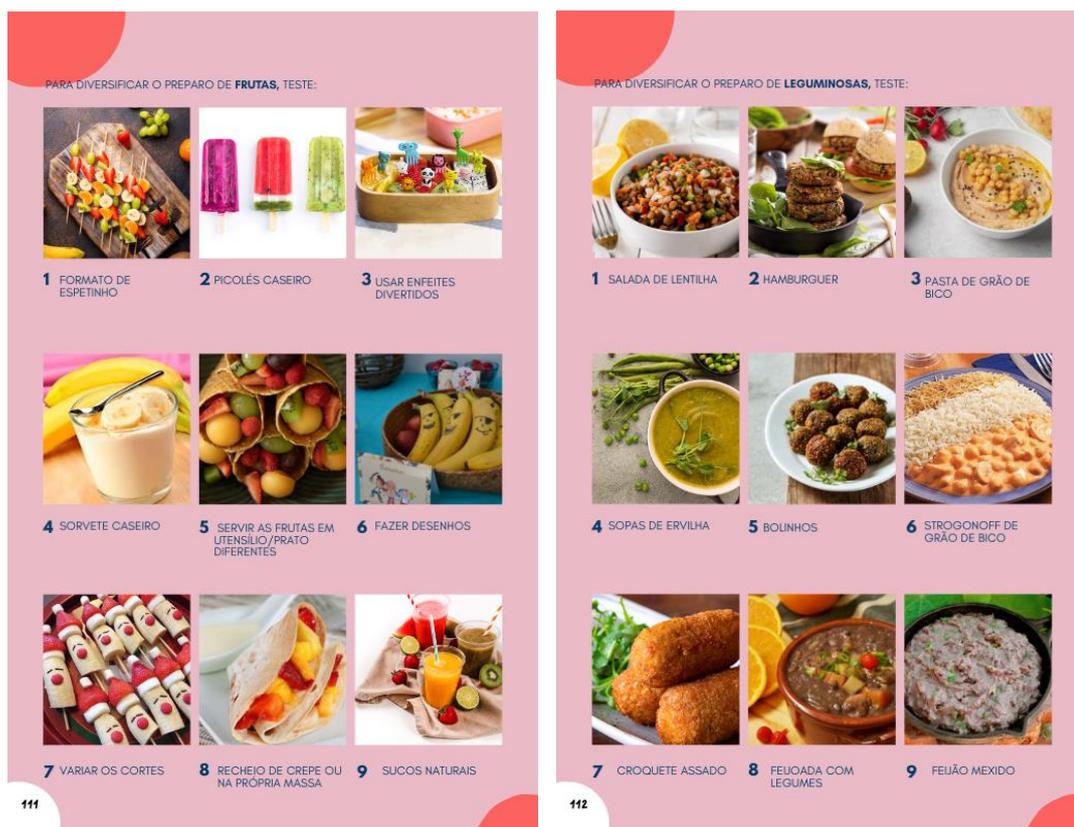


Figura 05 – Capítulo 9 – Diversifique as técnicas de preparo: frutas e leguminosas.

Na cidade de São Paulo, o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura, juntamente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), já implementou a alimentação vegetariana na merenda dos alunos da rede pública de ensino. A cada 15 dias, cerca de 900 mil alunos, desde a creche à educação de jovens e adultos, se alimentam de forma vegetariana. O processo contou com testes de produtos, elaboração de receitas e testes de aceitabilidade, sempre considerando a qualidade nutricional do alimento, a viabilidade do preparo, entre outros aspectos. Essa experiência em uma rede ampla e complexa como a de São Paulo, demonstra que essa prática é viável e leva mais qualidade, variedade e diversos ensinamentos aos alunos (SVB, 2013).

Por fim, o último capítulo do E-book foi reservado para divulgar possibilidades e diferentes técnicas de preparo dos alimentos e, assim, estimular o consumo de vegetais, através de novas formas de preparo, de corte, uso de utensílios, como cortadores e raladores, e utilizando a criatividade no momento da montagem (figura 04 e 05). Como sugere Philippi (2003, p. 27) “apresentação atraente, favorecendo não só o aspecto visual da preparação como também a aceitação pelo consumidor”.

Em um trabalho elaborado por Gomes e Saraiva (2020), analisou-se os desafios dos alunos do curso de cozinheiro do Senac de Juazeiro do Norte. A turma elaborou receitas para o público infantil e, no dia da apresentação, tiveram atenção redobrada com a montagem dos pratos e a composição da mesa. Os resultados evidenciaram uma boa aceitação por parte das crianças em relação ao cardápio construído. Ademais, a autora Kapim (2018, p. 20) escreve que:

“as cores dos alimentos têm um papel fundamental na construção do interesse que desperta nas crianças, então montar um prato colorido e com formas geométricas leva a criança para o universo lúdico e torna divertida a alimentação” (KAPIM, 2018, p. 20).

7. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O E-book elaborado consiste em uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, ao incluir receitas que possuem predominantemente alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal, assim como ao estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias. Com receitas fáceis, práticas, diversificadas e saborosas, estimula o consumo de alimentos saudáveis pelo público infantil, no ambiente escolar, principalmente as frutas e hortaliças (tanto para crianças onívoras como vegetarianas).

Acredita-se que o e-book irá auxiliar os nutricionistas na elaboração e diversificação dos cardápios da alimentação escolar. Ao incluir receitas vegetarianas que foram selecionadas pensando nesse público, que se baseiam em alimentos *in natura* e minimamente processados, levamos saúde e autonomia para dentro das escolas, além de incluir as crianças que seguem o padrão alimentar vegetariano - dentro das suas variedades. Ademais, serve como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional, contribuindo com as escolas e com os educadores, com objetivo de familiarização ao vegetarianismo e suas particularidades.

Cabe mencionar que o material contemplou a inserção de receitas com os diferentes grupos de alimentos de origem vegetal (frutas, hortaliças, cereais, leguminosas e oleaginosas) e de origem animal (leite e ovos). Sendo assim, esse material digital, também poderá contribuir com as famílias que têm interesse em diversificar a alimentação dentro de casa, apresentando novos preparos, sabores e texturas. Além disso, ao estimular o preparo de alimentos, poderá estimular o desenvolvimento das habilidades culinárias, incluindo as crianças nas práticas culinárias, com apoio e supervisão de adultos, sejam eles os pais ou responsáveis.

O e-book permite uma abordagem didática e criativa, além de ser uma ferramenta prática, duradoura, de fácil acesso e com alcance global. Além disso, as receitas demonstram que a alimentação vegetariana é plural, praticável, prazerosa e está cada vez mais presente no dia a dia da população brasileira.

Sendo assim, ao desenvolver um e-book de receitas vegetarianas voltado ao público escolar, que poderá ser utilizado tanto pelas escolas, como pelas famílias (pais e responsáveis), para o preparo e oferta de uma alimentação saudável, com predomínio de alimentos *in natura* e minimamente processados, conclui-se que os

objetivos deste trabalho foram alcançados.

Novas edições deste E-book poderão ser lançadas, a fim de adicionar novas receitas, focando principalmente na inclusão de PANCs e de alimentos regionais. Ademais, futuros trabalhos poderão ser elaborados pensando em calcular e quantificar os macro e micronutrientes das receitas vegetarianas, a fim de auxiliar na montagem de cardápios balanceados e adequados nutricionalmente e, por fim, testar todas as receitas que não são de autoria da graduanda e aplicar o teste de aceitabilidade com os escolares antes da inclusão das preparações aos cardápios.

Como limitação do trabalho, destaca-se o custo de alguns ingredientes para escolas públicas. Visto que o E-book foi desenvolvido voltado aos estudantes, tanto das escolas públicas como das privadas, em algumas preparações dietéticas, constam ingredientes de maior valor econômico, que acabam sendo inacessíveis no âmbito público. Nesse sentido, futuros trabalhos poderiam propor alternativas e substituições de ingredientes, tornando todas as receitas acessíveis financeiramente.

8. REFERÊNCIAS

AGNOLI, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.*, 27(12): p. 1037-1052, 2017.

AMIT M. et al. Vegetarian diets in children and adolescents. *Canadian Pediatric Association*, Volume 15, Issue 5, 5/6 2010, Pages 303–314, 2010.

Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO). *Posicionamento Sobre o Tratamento Nutricional do Sobrepeso e da Obesidade: 1ª ed.* São Paulo: ABESO, 2022.

BOOG, M.C.F. *O Professor e a alimentação escolar: ensinando a amar a terra e o que a terra produz.* Campinas, SP: Komedi, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Ministerial n.º 1010, de 8 de maio de 2006. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2006.*

BRASIL. Presidência da República, Casa Civil. Lei n.º 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola os alunos da educação básica. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2009.*

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome: Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. Brasília, DF, 2015.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social: Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2018.

BRASIL. Presidência da República, Secretaria Geral. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2018.*

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução nº 6, de 8 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. Brasília, 2020.

CASTILHO, Maria Eduarda Zem de. Dieta vegetariana na infância: revisão narrativa da literatura. Repositório Acadêmico de Graduação - PUC Goiás. Brasil, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4523>

CHAVES, Lorena Gonçalves et al. Reflexões sobre a atuação do nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 917-926, 2013.

Conselho Federal de Nutricionistas – CFN. Resolução CFN nº 465, de 23 de agosto de 2010. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. Diário Oficial da União. Brasília, DF, 23 de agosto de 2010.

Conselho Federal de Nutricionistas – CFN. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Diário Oficial da União. Brasília, DF, 20 de abril de 2018.

Conselho Federal de Nutricionistas – CFN. Alimentação Vegetariana na Atuação do Nutricionista. Parecer Técnico n.º 9/2022, de 30 de setembro de 2022.

CUNHA, Maria Vaz et al. Alimentação vegetariana: da diversificação alimentar aos primeiros anos de vida. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 38, n. 2, p. 183-91, 2022.

CRAIG, W.J.; MANGELS, A.R. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 7, p. 1266-82, 2009.

DA SILVA, Fernanda Gomes et al. OS BENEFÍCIOS DA DIETA VEGETARIANA NAS DISLIPIDEMIAS. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 11, p. e3112071-e3112071, 2022.

DE CASTRO, Mariana Almeida Viveiros; DE LIMA, Grazielle Corrêa; ARAUJO, Gabriella Pinto Belfort. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 167-183, 2021.

DOMINGOS, Poliana de Brito et al. A Influência de uma dieta vegetariana estrita em desfechos clínicos cardiovasculares-uma revisão sistemática. 2022.

FAO, T. State of the World's Forests 2016. Forests and agriculture: land-use challenges and opportunities. Food Agric. Organ. UN Rome, p. 105-107, 2016.

FARIA, Rita; SOUSA, Bruno. A educação alimentar em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 20, p. 20-25, 2020.

FERRO, Elen Lúcia Bagatini Saud et al. Alimentação vegetariana na merenda escolar e sua relação com o estado nutricional infantil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 3, p. 609-622, 2021.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Livestock's long shadow: environmental issues and options**. Rome, 2006. Disponível em: <https://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.htm>

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Alimentação e Nutrição, 2017. Disponível em: www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-eixos-de-atuacao/pnae-alimentacao-e-nutricao. Acesso em 22 de fevereiro de 2023.

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Nota Técnica nº. 1894673 de 2020. Atualização das recomendações acerca da alimentação vegetariana no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília, 2020.

GARCÍA-MALDONADO, Elena; GALLEGO-NARBÓN, Angélica; VAQUERO, M^a. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. **Nutricion hospitalaria**, v. 36, n. 4, p. 950-961, 2019.

GERBER, Pierre J.; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (Orgs.). Tackling climate change through livestock: a global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2013.

GOMES, Jordana Norões; SARAIVA, Eliana. Alimentação infantil saudável - Um desafio dos alunos do curso de cozinheiro do Senac Juazeiro do Norte. **Trilhas da Educação Profissional**, Ceará, vol. II, p. 57-64, 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>

KAPIM, Gabriela. Socorro! Meu filho come mal: receitas para pais e filhos. Rio de Janeiro: Leya, 2018.

KROTH, Darlan Christiano; GEREMIA, Daniela Savi; MUSSIO, Bruna Roniza. Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4065-4076, 2020.

LUDWIG, D. Technology, diet, and the burden of chronic disease. **JAMA**, [S.l.], v. 305, p. 1352-1353, 2011. Disponível em: https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/896031?casa_token=6bbY0hrX64UAAAAA:1sZQakVhoqxGtpsRhCG94n23cMJ_Ry4g5nzZRXX0YjddzGaLLm5YaNA2vW3nguGbz_LyAb5NM00m

MARTINS, Paula de Fátima Almeida. Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 29, n. 1, p. 14-17, 2018.

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016.

PEREIRA, Marianna Nunes; DE MORAES SARMENTO, Carla Tavares. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 87-94, 2012.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. Editora Manole, 2003.

REIS, Juliani Menezes dos; ROZADOS, Helen Beatriz Frota. O livro digital: histórico, definições, vantagens e desvantagens. **Seminário Nacional de Bibliotecas Universitárias (19.: 2016 out. 15-21: Manaus, AM). Anais. Manaus, AM: UFAM, 2016.**, 2016.

Rio Grande do Sul. Lei nº. 15216, de 30 de julho de 2018. Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes, hipertensão, em cantinas e similares instalados em escolas públicas e privadas do Estado do Rio Grande do Sul. Diário Oficial do Estado do Rio Grande do Sul, 2018.

SÁ, Amanda; MAIA, Luana. Elaboração de ebook educativo para crianças com alergia à proteína do leite de vaca. Repositório Institucional Unisagrado, Bauru, SP, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/jspui/handle/handle/1283>

SANTOS, Luana Galeno Dos. Consumo frequente de carne vermelha e processada e sua associação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis: uma análise a partir da saúde coletiva. Universidade de Brasília, Ceilândia, 2015. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/10894>

SCHUCK, Cynthia; RIBEIRO, Raquel. Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais. 3. ed. [S. l.]: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2015.

SILVA, Débora Fernanda Maciel da. Condimentos, especiarias e ervas aromáticas: estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias. 2022.

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 1095-1103, 2014.

SICHIERI, Rosely. Importância de dados nacionais sobre o consumo alimentar e mudanças na alimentação dos brasileiros de 2008 a 2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, 2021.

SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: SVB, 2012.

Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Implantando Alimentação Escolar Vegetariana Passo a Passo, 2013.