PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

GDF
É tempo de ação.

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

VEGETARIANISMO, SAÚDE E O MEIO AMBIENTE

5° EDIÇÃO -05/2022

ELABORAÇÃO

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
ANTÔNIO LEONARDO ESTAGIÁRIO- CEUB

Sustentabilidade e o Vegetarianismo

Sustentabilidade é a capacidade que uma casa, bairro, cidade, país ou o planeta tem de suprir as necessidades e demandas atuais sem comprometer as gerações futuras. É possível subdividir esse conceito mais amplo em quatro tipos de sustentabilidade:

- Ambiental/ecológica,
- Empresarial,
- Social
- Econômica

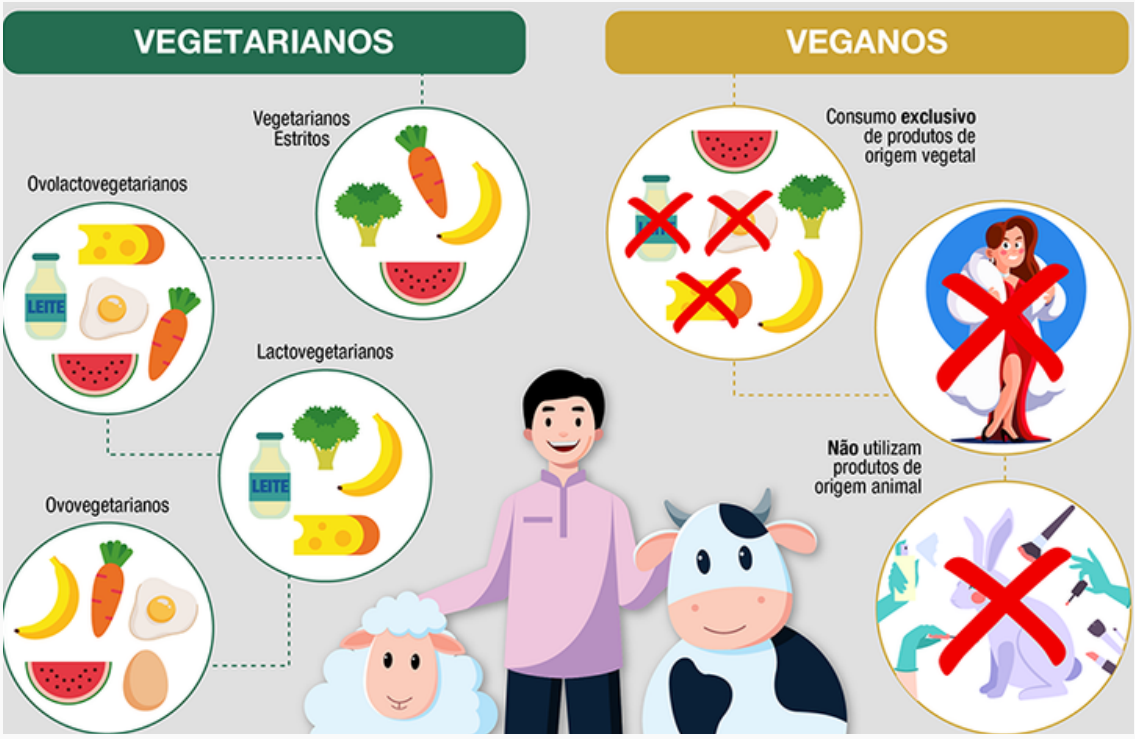
Hoje em dia a pessoas e empresas estão buscando maneiras de serem mais sustentáveis, com a finalidade de ajudar o meio ambiente como por exemplo fazer o uso dos 3 "R": Reduzir, Reutilizar e Reciclar. Com isso além das pessoas fazerem o uso dos 3 "R's" e fazer ações de sustentabilidade, estão aderindo a hábitos alimentares com menor consumo de alimentos de origem animal.

O número de pessoas que vem aderindo ao vegetarianismo segundo a Sociedade Brasileira de Vegetarianismo (SBV, 2022) esta aumentando significativante, além disso, ser vegetariano e aderir ao vegetarianismo é um ato de escolha da pessoa, que se torna um estilo de vida.

O Vegetarianismo

De acordo com a SVB, a definição do vegetarianismo é o regime alimentar que exclui todos os tipos de alimento de origem animal, e costuma ser classificado da seguinte forma:

- Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite, laticínios na sua alimentação;
- Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação;
- Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação;
- Vegetarianismo estrito ou Veganismo: é um estilo de vida em que não se utiliza nenhum produto de origem animal e nenhum produto com ingrediente animal no dia a dia, inclusive na alimentação.

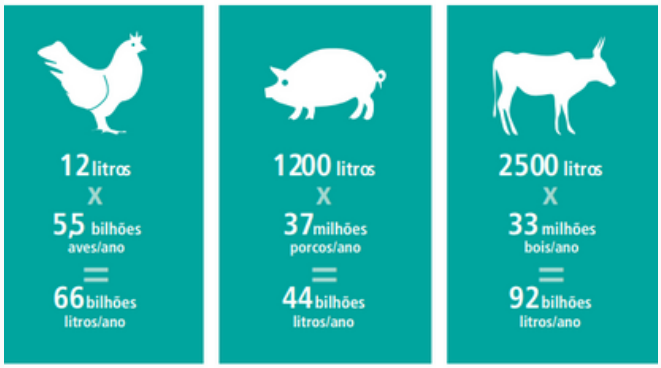


Impactos no meio ambiente

Segundo Schuck e Ribeiro (2018) uma enorme área de milhões de hectares de vegetações nativas de cada bioma no Brasil são destruídos e destinados à pecuária, com isso nascentes de rios ficam comprometidas, animais específicos de cada bioma podendo ficar em extinção. Com isso, além da perda de biodiversidade, da alteração do solo, da ameaça à vida da população local, o desmatamento é uma das maiores fontes de emissões de CO2 do Brasil. A maior parte das terras desmatadas são utilizadas para a produção de soja, produto este, destinado à exportação.

Vale observar a quantidade de água gasta por ano na pecuária com criação de galinhas, de porcos e vacas. Esse gasto grande de água equivale a de uma cidade grande como Salvador com 3 milhões de habitantes.

Um estudo realizado por Carneiro e colaboradores (2018) explicam que esses animais na pecuária demandam quantidades específicas de terra, água, comida e energia, além de gerar resíduos provenientes de excreção que podem poluir o solo, o ar e os corpos d'água.



Portanto, a água gasta nos procedimentos de abate equivale ao gasto anual de uma cidade de 3 milhões de habitantes (ou seja, o gasto anual comparável ao da população de uma grande cidade como Salvador).

Nutrição e vegetarianismo

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) recomenda e orienta que as pessoas precisam escolher alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada, ao mesmo tempo, promover sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis. No vegetarianismo a base da alimentação é mais no consumo de alimentos in natura e minimamente processados como frutas, verduras e hortaliças e com uma pequena quantidade de consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

Além disso, sabemos que uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal também podem reduzir o risco de várias doenças como:

- Cardiovasculares
- Infecciosas
- Diabetes
- Câncer
- Obesidade

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

In natura: obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.
Minimamente processados: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

INFORMATIVO DIAE

Concurso Sabor de Escola

No mês de maio aconteceu a seletiva regional do Concurso Sabor de Escola em todas as 14 Coordenações Regionais de Ensino, sendo que houve bastante empolgação de todos os envolvidos na ação.

Confira algumas fotos e nos acompanhe em nossa Rede Social, @alimentacaoescolardf onde várias delícias do concurso estão aparecendo!!!

ELABORAÇÃO

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
ANTÔNIO LEONARDO ESTAGIÁRIO- CEUB

Referências

CARNEIRO , Luana Gomes; GOMES, Hugo Leonardo Xavier; CUNHA , Adriano dos Santos; SANTOS , Maria José Paes. Dieta vegetariana como prática sustentável. In: ANDRADE, Dr. Darly Fernando Andrade. Revista Meio Ambiente, Sustentabilidade e Tecnologia. 1. ed. Belo Horizonte –Minas Gerais: Poisson, 2019. v. 1, cap. 4, p. 36–46. Disponível em: https://www.poisson.com.br/livros/ambiente/mst/volume3/MST3.pdf#page=36. Acesso em: 28 maio 2022. DOI:10.36229/978-65-86127-29-4.CAP.04.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEILA, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. — 2. ed., 1. reimpr. — Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Acesso em 28 de maio de 2022. Disponível em : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

SCHUCK, Cynthia; RIBEIRO , Raquel. Comendo o planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais. 3ª. ed. Sociedade Brasileira de Vegetarianismo: [s. n.], maio 2018. 67 p. v. 1. Disponível em: https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms/files/31283/1530798089Comendo_o_Planeta_-_2018.pdf. Acesso em: 28 maio 2022

SVB. (2022). Sociedade Vegetariana Brasileira. Acesso em 28 de maio de 2022. Disponível em: https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e.