



# Implantando Alimentação Escolar Vegetariana PASSO A PASSO



Pelas pessoas,  
pelos animais,  
pelo planeta.



REALIZAÇÃO:

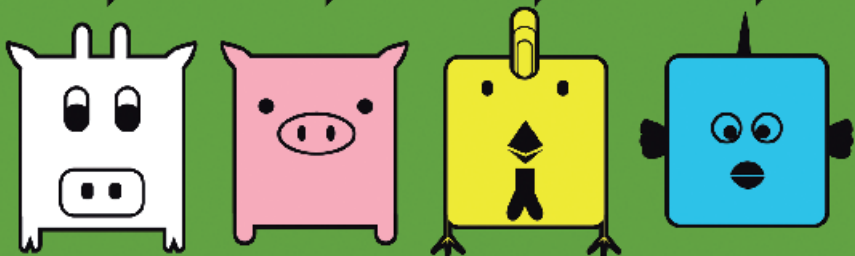


Sociedade  
Vegetariana  
Brasileira

[segundasemcarne.com.br](http://segundasemcarne.com.br)



## SEGUNDA SEM CARNE descubra novos sabores



Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.

### Sucesso nacional

Lançada em 2009 pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), a campanha **SEGUNDA SEM CARNE (SSC)** superou todas as expectativas. Em poucos anos, conseguiu a adesão de prefeituras como São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal e Curitiba. Dezenas de empresas e organizações já entraram na campanha. E um número crescente de celebridades veste a camisa da SSC, colocando em pauta os benefícios da alimentação sem produtos animais e conquistando adeptos para essa opção ética, saudável, saborosa e ambientalmente responsável.

Um dos mais importantes desdobramentos da adesão ao movimento é a implementação da Alimentação Escolar Vegetariana. Desde 2011, cerca de um milhão de alunos da rede pública do município de São Paulo têm acesso semanal a refeições 100% livres de produtos animais, beneficiando a saúde das crianças e o meio ambiente.

### Merenda Vegetariana



Para ajudar a pôr em prática a Campanha Segunda Sem Carne, a SVB lançou um livro com 102 receitas saborosas, econômicas e fáceis de fazer. O livro sugere oficinas culinárias e diversas atividades pedagógicas que alimentam a discussão sobre as implicações do vegetarianismo em sala de aula.

Encomendas: [loja.segundasemcarne.com.br](http://loja.segundasemcarne.com.br)

### Portal Segunda Sem Carne



No site, você descobre tudo sobre a campanha e seus realizadores, conhece os apoiadores, confere quem aderiu à Segunda Sem Carne, encontra inúmeras receitas e aprende muito mais sobre o vegetarianismo.

[segundasemcarne.com.br](http://segundasemcarne.com.br)

## SEGUNDA SEM CARNE e Alimentação Escolar Vegetariana

No final de 2011, o que parecia impossível se tornou realidade: centenas de milhares de crianças de escolas públicas passaram a ter refeições sem carne e derivados animais no cardápio escolar. O feito, compatível com o momento de despertar para o consumo consciente em que vivemos, aconteceu numa das maiores cidades do mundo e foi fruto de uma confluência de fatores e interesses coletivos em prol de uma transição para uma alimentação mais saudável, sustentável e justa.

Tudo começou em 2009 quando a campanha Segunda Sem Carne foi lançada no Brasil pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), com o apoio da Secretaria do Verde e Meio Ambiente (SVMA) de São Paulo. Desde o seu lançamento, a campanha deslanchou. De maneira positiva, convidativa e acessível, ela propõe à população inteira tirar os derivados animais do prato pelo menos uma vez por semana, refletir sobre a alimentação e seus impactos na sociedade e descobrir novos sabores. Em poucos anos, a campanha alcançou o coração e gerou a ação de celebridades, instituições e formuladores de políticas públicas.

Com a participação imprescindível do vereador Roberto Tripoli, do ex-secretário de educação Alexandre Schneider, do médico veterinário e articulador político Wilson Grassi, do ex-secretário do Verde e do Meio Ambiente Eduardo Jorge, da equipe do Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo e da própria SVB, São Paulo é hoje um exemplo internacional e oferece aos alunos da rede pública de ensino uma alimentação que educa. Inicialmente, com apenas alguns dias por mês de alimentação vegetariana, o programa já contempla quase um milhão de alunos e trouxe benefícios concretos.



A Sociedade Vegetariana Brasileira acredita que agora é necessário ir além. Como se diz, não devemos apenas deixar um planeta melhor para os nossos filhos, mas também deixar filhos melhores para o nosso planeta. Esta publicação tem o intuito de mostrar os benefícios que o projeto traz e convidar secretarias de educação e instituições de ensino a participar deste movimento. Esperamos, assim, que os programas de Alimentação Escolar Vegetariana cresçam, frutifiquem e sejam replicados, educando cada vez mais crianças (e adultos) sobre a importância de refletir sobre o que se põe no prato. As pessoas, os animais e o planeta agradecem.

**Marly Winckler**

Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)  
svb@svb.org.br

**Mônica Buava**

Coordenadora da Campanha Segunda Sem Carne  
ssc@svb.org.br

## É POSSÍVEL APRENDER E ENSINAR NOVOS SABORES

Alexandre Schneider

Ex-Secretário Municipal de Educação de São Paulo  
[fb.com/alexandreschneider1](https://www.facebook.com/alexandreschneider1)

Tomo emprestado da Sociedade Vegetariana Brasileira o slogan da campanha Segunda Sem Carne para contar a trajetória da implantação da Merenda Escolar Vegetariana na cidade de São Paulo.

A Rede Municipal de Educação de São Paulo é a maior do país, contando com cerca de um milhão de alunos, da creche à educação de jovens e adultos. A organização da alimentação escolar é uma tarefa complexa. Afinal são um milhão e oitocentas mil refeições diárias, que devem prover todos os nutrientes necessários às necessidades dos alunos dos zero aos 14 anos. Nos últimos anos, o Departamento adotou uma pauta voltada à adoção de alimentos e formas de preparo mais saudáveis. Assim, foram introduzidos alimentos integrais (pães, biscoitos, granola, barras de cereais e outros) e ampliadas a variedade e quantidades de frutas, legumes e verduras frescos na dieta dos alunos. Por outro lado, foram ampliadas as restrições a alimentos ricos em gorduras totais, saturadas e trans.

Em 2011, a este percurso de contínua melhoria dos cardápios e dos produtos presentes na merenda escolar do município de São Paulo foi adicionado um outro desafio: a implantação de merenda vegetariana. Secretário Municipal de Educação naquele momento, fui instado pela Sociedade Vegetariana Brasileira, pelo Vereador Roberto Trípoli e pelo então secretário do Verde e do Meio Ambiente Eduardo Jorge, a adotar a merenda vegetariana em algumas escolas, como um projeto piloto. As

discussões evoluíram com a área técnica do Departamento de Alimentação Escolar (verdadeiros responsáveis pela implantação) e decidimos adotar como política a implantação gradual da merenda vegetariana na rede, de forma segura e responsável.

Eram muitos os questionamentos e desafios. Por onde começar? Pelos alunos mais velhos? Pelos mais novos? Por um grupo pequeno de escolas? Que tipo de cardápio escolher? Será que os alunos aceitariam este tipo de alimentação? Como a sociedade veria isto? Seríamos acusados de submeter os alunos a uma dieta pobre em nutrientes?

Felizmente o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura tem técnicos extremamente capacitados. Da mesma forma que montaram e administram com qualidade um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, passo a passo conseguiram implantar a experiência inédita de merenda vegetariana. Este processo exigiu seguidos testes de produtos, a elaboração de receitas, o teste destas receitas com grupos de escolas para testar a receptividade dos alunos e a definição de padrões e receitas. Todos os testes foram bem sucedidos e foi implantada com sucesso a experiência na cidade de São Paulo. A cada 15 dias, cerca de 900 mil alunos consomem uma dieta vegetariana. Desde a creche à Educação de Jovens e Adultos. E a experiência deve ser expandida. Com isso, cerca de 88 toneladas de carne deixaram de ser consumidas mensalmente. A implantação da merenda vegetariana em uma rede de ensino ampla e complexa como a de São Paulo demonstra que esta experiência pode ser levada adiante em qualquer município brasileiro. E dá ao programa de alimentação escolar mais qualidade, variedade e possibilita uma série de aprendizagens aos alunos. É possível aprender e ensinar novos sabores. Com qualidade, segurança e garantia de que todos os nutrientes necessários à saúde de nossas crianças e jovens estarão em seus pratos. É só querer.

## MERENDA VEGETARIANA NA REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO

### Planejamento do Cardápio Saudável

Helena Maria Novaretti Ferreira

Coordenadora do Setor de Cardápio da PMSP  
daecardapio@prefeitura.sp.gov.br

Dentre os programas de alimentação e nutrição em vigor, o que merece maior destaque é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o qual se estabelece como o mais antigo nesta área e apresenta especial relevância como estratégia de alcance da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), promovendo o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

O PNAE, de âmbito nacional, gerido pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), sob responsabilidade pública, foi implantado na década de 50. Desde seu início, este programa passou por diversas estruturas, sendo que um dos seus mais importantes avanços é o apoio ao desenvolvimento local sustentável, com a aquisição de alimentos da agricultura familiar produzidos em âmbito local, bem como o respeito aos hábitos alimentares regionais.

Entre suas diretrizes se destaca o emprego da alimentação saudável e adequada, que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis e as práticas tradicionais que fazem parte da cultura local, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a faixa etária, o sexo, a atividade física e o estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica. Contempla, ainda, entre suas diretrizes, o direito à alimentação escolar, com acesso de forma igualitária, a universalidade do atendimento aos alunos da rede pública de educação básica, o apoio ao desenvolvimento sustentável e a participação da comunidade no controle social para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada. E destaca a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, com ações que devem ser de responsabilidade do ente público educacional como um todo.

Na cidade de São Paulo, o Programa de Alimentação Escolar (PAE) surgiu em 1935 e, atualmente, é o maior programa do gênero no país, atendendo cerca de 1 milhão de alunos, com fornecimento, em média, de 1.800.000 refeições/dia.

Dessa forma, o Departamento de Alimentação Escolar (DAE) da Secretaria Municipal de Educação (SME) da prefeitura de São Paulo, baseado nos princípios da Segurança Alimentar e Nutricional, tem por missão promover a saúde da população atendida de forma a suprir as suas necessidades nutricionais durante o período de permanência na unidade e favorecer a formação de hábitos alimentares saudáveis, vindo ao encontro da Lei Federal nº 11.947, de 16 de Junho de 2009 e da Resolução/CD/FNDE/nº 26 de 17 de Junho de 2013. O referido Departamento é responsável pelo gerenciamento técnico, administrativo e financeiro do Programa de Alimentação Escolar e busca garantir a ampliação das determinações técnicas definidas pelo FNDE.

### Como tornamos os cardápios cada vez mais saudáveis

Os cardápios das Unidades Educacionais do Município de São Paulo são todos elaborados pelos nutricionistas do DAE, que utilizam como principais referências o Guia Alimentar para a População Brasileira – MS, o Guia Alimentar para Crianças Menores de dois anos de idade – MS e a Resolução CD/FNDE/ nº 26 – Ministério da Educação; e incluem uma grande variedade de alimentos. Ao longo da última década, o departamento tem realizado importantes implementações nos cardápios para torná-los mais saudáveis, tais como:

- # Introdução de pães e biscoitos integrais, granola, barra de cereais e, mais recentemente, ainda em licitação, bolos integrais;
- # Redução dos teores de cloreto de sódio tanto nas preparações como nos alimentos industrializados;
- # Aquisição de alimentos sem a adição de corantes artificiais e conservadores;
- # Restrição aos alimentos ricos em gorduras totais, saturadas e trans (estabelecimento de “zero trans”: margarina, biscoitos, pães, bolos e retirada dos biscoitos recheados).
- # Aumento da oferta de frutas, legumes e verduras;
- # Introdução da proteína texturizada de soja (PTS).

## Introdução de cardápios vegetarianos

No final de 2011, foi introduzida quinzenalmente no cardápio a proteína texturizada de soja (PTS), dando aos alunos a oportunidade de conhecer um alimento de origem vegetal de alto valor proteico, aumentando a variedade dos cardápios.

Essa inclusão da PTS nos cardápios das Unidades Educacionais Municipais ocorreu de forma gradativa e mediante a avaliação de todos os critérios necessários para garantir a qualidade nutricional.

Num primeiro momento, ela entrou nos cardápios das Unidades Municipais de Educação Infantil e de Ensino Fundamental com gestão terceirizada, ou seja, cerca de 620 escolas, e 460.000 alunos matriculados receberam esse alimento. Em 2012, foi realizada uma licitação para aquisição da PTS, estendendo-se os cardápios com esse alimento às Unidades Municipais de Educação Infantil e de Ensino Fundamental com gestão direta e mista. Em 2013, os Centros de Educação Infantil também receberam a PTS e a incorporaram aos cardápios. Hoje temos cerca de 900 mil alunos beneficiados com os cardápios vegetarianos em cerca de 2.700 unidades educacionais (base: setembro/2013).

## Avaliação da viabilidade de introdução do novo alimento

### 1. Qualidade Nutricional

Analisando o impacto nutricional da substituição da carne bovina pela PTS, constatou-se que a proteína de soja consiste em uma proteína de alto valor biológico associada a baixo teor de gordura, sendo, portanto, uma boa opção de preparação proteica para aumentar a diversidade dos cardápios.

Benefícios maiores ocorreram com a substituição da salsicha por PTS, que resultou em importante redução de sódio e gordura nos cardápios, mesmo considerando que a salsicha adquirida pelo Departamento de Alimentação Escolar possui um perfil nutricional diferenciado de outros produtos semelhantes de mercado.

### 2. Especificação Técnica e Qualidade Higiênico-Sanitária

Inicialmente elaborou-se a Especificação Técnica detalhada e criteriosa para compor o "Objeto de Licitação", contendo: descrição do alimento, características do alimento (gerais, sensoriais, físico-químicas, microscópicas, microbiológicas e toxicológicas), prazo de validade, rendimento, embalagem e rotulagem.

Foi constatado que a PTS é um alimento devidamente regularizado junto à ANVISA/MS, respaldando a especificação técnica e garantindo a aquisição de um alimento com qualidade higiênico-sanitária estabelecida.

### 3. Logística de Abastecimento

Devido à dimensão do município de São Paulo, com cerca de 1.800 unidades com gestão direta, mista e conveniada, ou seja, para as quais o DAE adquire e envia alimentos, esse atendimento corresponde a 1.223.300 refeições/dia. O fornecedor, além dos critérios estabelecidos no objeto de licitação, deveria apresentar características que possibilitassem o atendimento a esta vasta rede, com produção compatível com a necessidade.

A validade do alimento também precisa ser compatível com o tempo entre a compra/entrega no centro de distribuição, a entrega nas unidades e a utilização efetiva. A PTS, por caracterizar-se como um alimento não perecível e apresentar validade de cerca de um ano, permite uma adequada gestão de tempo entre a compra, armazenamento, transporte e consumo.

Por fim, também é importante a definição do tipo de transporte exigido, tamanho das embalagens primárias e secundárias e capacidade para distribuição.

### 4. Viabilidade de Preparo

Para análise da viabilidade de preparo da PTS nas cozinhas das Unidades Educacionais, consideraram-se os seguintes aspectos:

- # Estrutura física da cozinha
- # Utensílios e equipamentos
- # Condições de armazenamento
- # Número de alunos/refeição
- # Facilidade de preparo
- # Pessoal de cozinha

Após detalhada avaliação, constatou-se que o preparo é viável nas unidades, o produto permite a elaboração de diferentes preparações, apresenta sabor e textura agradáveis ao paladar e o armazenamento é possível nas unidades.

#### 4.1 Desenvolvimento de Receitas

Diversas receitas foram testadas na Cozinha Experimental do DAE pela equipe técnica de nutricionistas, que decidiu pela introdução inicial de duas preparações vegetarianas: “Macarrão com molho” e “Escondidinho”. Atualmente, como parte do processo de ampliação das opções de receitas, incluímos no cardápio mais algumas sugestões de preparo da PTS, tais como: torta salgada de PTS, risoto de PTS, tabule, PTS ao molho com legumes e recheio para pão.

#### 4.2 Avaliação da Aceitabilidade

Antes da introdução dessas receitas, foram realizados testes de aceitabilidade em seis unidades educacionais, utilizando metodologia reconhecida, e os resultados foram considerados bons, inclusive quando comparados, por exemplo, ao macarrão com frango, preparação muito bem aceita. O DAE optou pela introdução desse novo alimento no cardápio promovendo ajustes na receita, com o aumento do envio de temperos como cebola, alho, salsa e cebolinha.

É importante destacar a importância do envolvimento das unidades na aplicação dos testes e na capacitação dos aplicadores de testes, a fim de evitar discrepâncias e comprometimento de resultados.

#### 5. Como foi a introdução da PTS

Houve acompanhamento e orientação dos nutricionistas que visitam as unidades e apoio dos “cogestores” da merenda (profissionais de Educação que acompanham as atividades do Programa de Alimentação Escolar junto às escolas).

Um “Informativo Técnico” foi divulgado em todas as unidades que receberiam o produto, explicando o que é a PTS, o seu alinhamento com as diretrizes de alimentação saudável, além da recomendação de combiná-la com um alimento fonte de vitamina C como sobremesa (frutas como tangerina, mamão, abacaxi, goiaba, entre outras) a fim de melhorar a biodisponibilidade do ferro presente na soja. Outro “Informativo” divulgou as receitas, passo a passo, no formato de receituário padrão.

Estabeleceu-se para a PTS a frequência quinzenal no cardápio em substituição à utilização de carne e à salsicha.

Hoje podemos dizer que a PTS foi incorporada ao cardápio habitual e apresenta boa aceitabilidade. Naturalmente é muito importante a participação da merendeira, aceitando e caprichando no preparo e na apresentação dos alimentos em geral. E no caso das unidades de educação infantil o acompanhamento do professor no momento da refeição, incentivando o consumo, é fundamental.

#### 6. Conclusões

A PTS é um alimento que permite ao DAE o controle higiênico-sanitário na aquisição, no transporte, na estocagem e no preparo; teve boa aceitação pelos alunos; proporcionou um aumento das opções proteicas no cardápio; e ampliou o repertório de alimentos saudáveis.

Com relação aos dados quantitativos, atualmente estimamos que, com a introdução da PTS, a redução do consumo de carne foi de 88 toneladas/mês. Mensalmente, são consumidas cerca de 10 toneladas de PTS.

#### 7. Nossos desafios

A equipe técnica continua realizando pesquisas com outras receitas e outros alimentos que possam compor cardápios vegetarianos. Somente depois de um estudo minucioso que demonstre equilíbrio e adequação nutricional, além de boa aceitabilidade por parte dos alunos, poderemos definir a expansão para um cardápio vegetariano mais frequente.

O programa tem por objetivo oferecer aos alunos a oportunidade de conhecer e experimentar novos alimentos, elevar o consumo de vegetais, e aumentar, em especial, a frequência de outras leguminosas no cardápio.

Outra providência importante é a promoção da formação culinária da equipe operacional das cozinhas das unidades, que certamente levará à diversificação de preparações com vegetais inseridas nos cardápios.



## EDUCAÇÃO, ESCOLHAS E MERENDA ESCOLAR

Rose Marie Inojosa

Doutora em Saúde Pública, integrante da equipe da FUNDAÇÃO/SP

Aprendemos com Paulo Freire (1970) que ninguém educa ninguém, nem mesmo a si mesmo; “os homens se educam entre si” no convívio, na comunhão.

A escola pode ser um lugar privilegiado de convívio onde as pessoas sejam estimuladas a descobrir e inventar e se libertem da mera repetição. Descobrimo e inventando os indivíduos podem ampliar seu universo e abrir o leque de suas escolhas.

Repetimos escolhas para economizar energia. E muitas vezes caímos na armadilha dos hábitos. Mas como advertiu Pablo Neruda: “Você é livre para fazer suas escolhas, mas é prisioneiro das consequências”.

Nós nos acostumamos a segmentar a nossa vida, atribuindo papéis muito específicos e restritos às instituições que criamos. A escola fixou-se no papel de transmissora de informações e facilitadora de construção de conhecimentos referidos a conteúdos curriculares, por áreas e disciplinas. Ficam órfãs nesse contexto a educação ambiental, a educação para a paz, a educação alimentar.

A cultura alimentar e de convívio costuma ser atribuída à família. Mas hoje sabemos que crianças e jovens ficam expostos muitas horas do dia a um processo de manipulação pela mídia interessada em vender produtos. Assim, parte da sua cultura alimentar decorre de tradições familiares e do grupo social e outra grande parte, desse trabalho de marketing. A merenda que ela recebe na escola pode reforçar hábitos alimentares ou, ao contrário, abrir novas possibilidades.

Num dos programas Carta da Terra que realizamos pela UMAPAZ (Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz, São Paulo) com professores da rede municipal de educação, ouviram-se queixas de educadores a respeito do desperdício de alimentos que as crianças e jovens não tinham o hábito de consumir, especialmente frutas e legumes. No entanto, nem a escola nem os educadores consideravam que a merenda pudesse ser parte do processo de ensino-aprendizagem. Uma Supervisora Pedagógica saltou essa barreira e trouxe a todos um belíssimo exemplo da potencialidade da escola na educação alimentar. Sabedora de que um próximo cardápio da escola incluiria uvas e que, em outra ocasião, as uvas tinham sido rechaçadas pelas crianças, ela tomou a iniciativa de pôr um belo cacho de uvas numa bandeja e ir de sala em sala contando um pouco da história da uva, de onde e como era cultivada etc. Ela observou que quando as uvas chegaram à merenda foram consumidas sem desperdício. Essa educadora certamente salvou os alunos de uma mera repetição de hábitos e os estimulou a novas descobertas. Aguçou sua curiosidade, abriu janelas para que espiassem o trabalho natural e humano contido num simples ato de consumo.

É disso que trata a Carta da Terra, um documento que começou a ser gerado na Conferência de Meio Ambiente chamada Rio92 e que, passando por inúmeras pessoas em muitos países chegou, em 2002, à formulação como um código de ética planetário que tem como núcleo o respeito à vida. Esse documento trata de como nós, família humana, podemos compreender os desafios para as gerações presentes e futuras do planeta gerados pelas consequências do estilo de consumo da humanidade e das relações de profunda desigualdade entre países e grupos sociais. Estamos consumindo mais do que a biocapacidade do planeta: o estoque de terra cultivável, água e outros elementos fundamentais para a vida. Estamos desertificando a Terra para as futuras gerações e o consumo é profundamente desigual. Somos cerca de 7 bilhões de terráqueos humanos e, segundo a FAO, quase 1 bilhão vive em estado de subnutrição. Ao mesmo tempo, em muitas partes do mundo ocorrem epidemias de obesidade.

Os interesses de grupos econômicos nacionais e transnacionais, com a decisiva colaboração do marketing e das mídias, modelam hábitos de consumo humano. Estima-se que, por ano, mais de 67 bilhões de animais terrestres são criados no mundo para consumo. Para produzir um quilo de carne são gastos até 15 quilos de grãos e 10 mil litros de água. A pecuária é o setor do agronegócio que mais gasta água. A produção das grandes monoculturas tem servido para ração e biocombustíveis e não para a alimentação humana.

Combater a fome e a extrema pobreza, preservar a saúde das pessoas e o sistema de vida do Planeta implica uma mudança desse modelo de produção e de consumo.

Nesse contexto, o que significa a merenda escolar? O que significa oferecer aos milhões de estudantes uma alimentação de alta qualidade nutricional e, ao mesmo tempo, respeitar a vida? Voltemos ao conceito da escola como um lugar privilegiado de convívio, de descobertas e de invenção.

A merenda é uma extraordinária oportunidade para que as crianças experimentem e adquiram novas práticas alimentares e compreendam o valor que essas práticas podem ter para a sua saúde, para a vida em comum, para a saúde do Planeta. Onde há convívio, há educação. O refeitório, a cantina são espaços privilegiados para descobrir e inventar. Aspectos de todas as disciplinas passam por ali, já que o ato de alimentar-se é básico para a vida e o convívio social. A escola e os professores que restringem sua atenção à sala de aula perdem a chance de utilizar esses espaços educadores para que crianças e jovens possam descobrir e inventar. Também há a grande responsabilidade dos gestores do sistema de educação para as escolhas da merenda.

Jane Wardle enfatiza que as preferências alimentares mudam em consequência de experiências e aprendizado e que, embora as crianças tendam a consumir e preferir os alimentos a que são rotineiramente expostas na família, existem evidências de que uma exposição sistemática a outros

alimentos pode aumentar a familiaridade com eles e modificar hábitos alimentares. Se o gosto dos alimentos for associado a situações boas, como fez a educadora do caso das uvas, teremos, então, a maior contribuição da escola para a transformação de práticas alimentares das crianças e para a formação de pessoas capazes de compreender que seus hábitos de consumo têm consequências imediatas e ao longo do tempo para a própria saúde e a sustentabilidade da vida no Planeta.

A Carta da Terra termina com uma fala de esperança: "Que o nosso tempo seja lembrado pelo despertar de uma nova reverência face à vida, pelo compromisso firme de alcançar a sustentabilidade, a intensificação dos esforços pela justiça e pela paz e a alegre celebração da vida."



## PEGADA ECOLÓGICA na Merenda Escolar

Nicole Oliveira

Pesquisadora de Impactos Ambientais na Pecuária  
nicole\_figueiredo@yahoo.com.br

A merenda escolar vegetariana foi implementada em todas as escolas municipais de São Paulo a partir de 2011, e tem servido de inspiração para outros municípios pelo Brasil. O cardápio vegetariano tem proteína texturizada de soja substituindo a carne bovina e salsicha, o que reduziu de forma significativa a pegada ecológica destas escolas.

De acordo com o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo, a troca resultou em deixar de comprar 88 toneladas de carne bovina e salsicha para passar a comprar somente 10 toneladas de proteína texturizada de soja (PTS).

Para ilustrar a redução da pegada ecológica, vamos tomar como referência os números acima, usando como exemplo uma escola com 100 estudantes, que chamaremos de escola-base. Na escola-base, a redução do consumo dessas carnes seria de 9,5 kg/mês.

**POLUIÇÃO DA ÁGUA:** dejetos animais sem tratamento são 160 vezes mais tóxicos do que esgotos urbanos não tratados

**SUBSTÂNCIAS POLUENTES DOS DEJETOS:** nitrogênio, fósforo, amônia, metais pesados, nitratos, antibióticos e hormônios

## Pegada Hídrica

Para se produzir 1 kg de carne bovina, são necessários 15.415 L de água doce limpa. Na escola-base, seriam utilizados 146.442,5 L de água por mês apenas na produção das carnes que deixaram de ser compradas. De acordo com a SABESP, um banho de 15 minutos gasta, em média, 135 L d'água. Se a água utilizada para a produção da carne fosse usada para tomar banho, os alunos desta escola-base poderiam tomar banho por 10 dias (1.085 banhos ou 10 banhos por aluno em um mês).

Várias fontes de proteína vegetal podem ser utilizadas para substituir a carne. A soja (fonte de proteína escolhida para a Merenda Vegetariana em São Paulo) utiliza bem menos água do que a carne em sua cadeia produtiva. Para 1 kg de soja são necessários 1.644 de água, quase dez vezes menos se compararmos com a carne bovina.



## Desmatamento

O desmatamento na Amazônia brasileira tem como principais causas diretas a pecuária, a agricultura de larga escala e a agricultura de corte e queima. Dessas causas, a expansão da pecuária bovina é a mais importante.

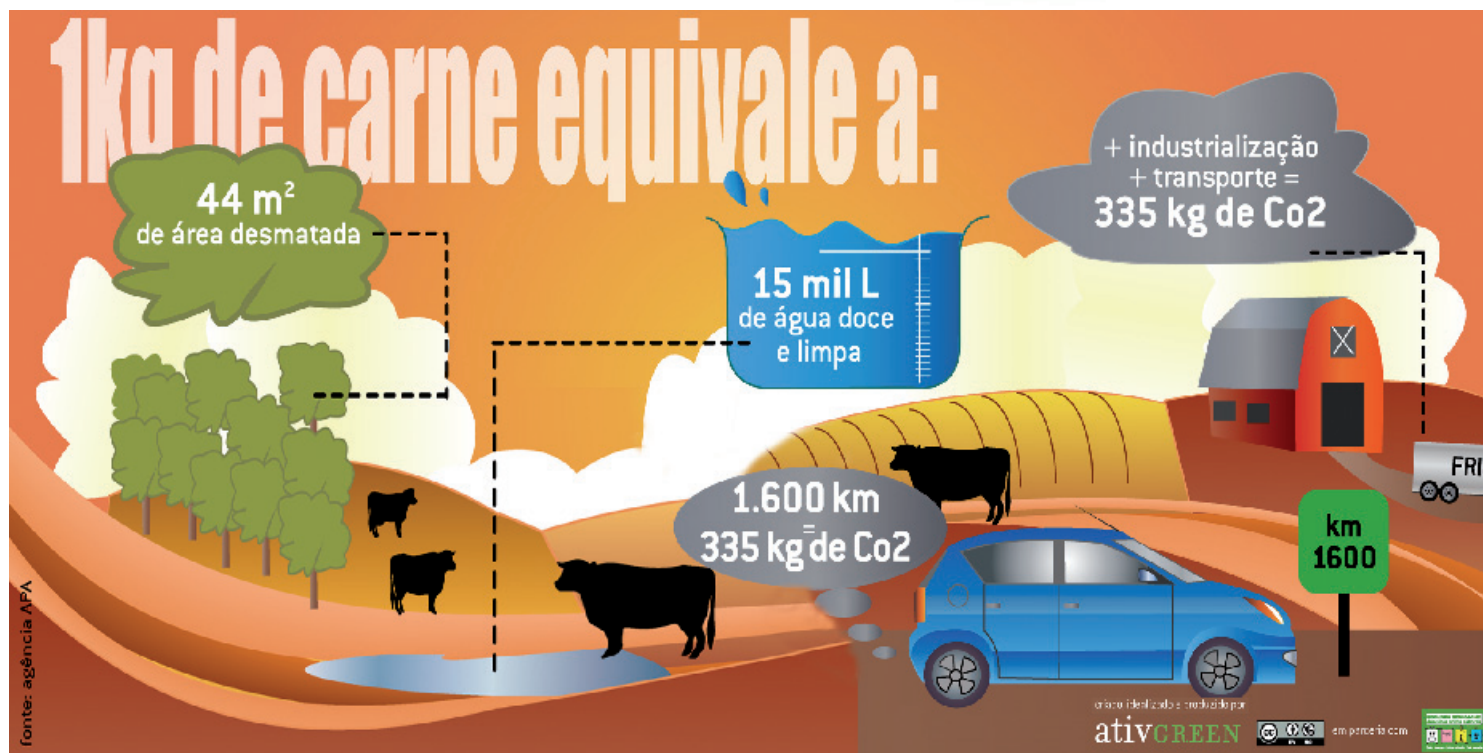
Mais de 80% do desmatamento da Amazônia brasileira deve-se à pecuária, ou seja, áreas desmatadas ocupadas por pastos para o gado. A área ocupada para plantio na Amazônia é de apenas 4%.

Os animais criados na Amazônia são consumidos principalmente no Nordeste e Sudeste. Uma prefeitura que reduz o consumo de carne nas suas escolas diminui a participação do município no desmatamento deste bioma.

## Mudanças Climáticas

A produção animal tem sérios impactos no meio ambiente. De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) o setor é responsável por 14,5% das emissões de Gases do Efeito Estufa (GEE) oriundos de atividades humanas.

O gás metano é um dos maiores contribuidores para as mudanças climáticas. Segundo a Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos, este gás é 23 vezes mais tóxico do que o dióxido de carbono e é o segundo maior responsável pelos danos do efeito estufa, contabilizando 16% das emissões globais oriundas de atividades humanas.



No Brasil, a pecuária foi em 2012 responsável pela emissão de 336,8 milhões de toneladas de GEE, ou seja, 77% das emissões da agropecuária e 28% das emissões totais do Brasil em 2010.

Por todas essas razões, a alimentação escolar vegetariana é uma grande aliada para que os municípios reduzam as suas pegadas ecológica, hídrica e de carbono, contribuindo para uma gestão pública que se destaque por políticas públicas sustentáveis.

## MERENDA VEGETARIANA

### Nutrição e Saúde

Dr. Eric Slywitch

Médico Nutrólogo - Diretor do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira  
ericslywitch@yahoo.com.br

#### A população brasileira come carne em excesso

Enquanto o Ministério da Saúde recomenda o consumo máximo de 100 gramas de carne por dia, o brasileiro consome em média 220 gramas por dia. O consumo de embutidos, muito mais nocivos à saúde do que as próprias carnes in natura, ganha cada vez mais espaço na alimentação do brasileiro, junto com os alimentos mais processados, salgados e refinados. Ao mesmo tempo, gradativamente, o prato do brasileiro tem cada vez menos feijão, frutas, verduras, e alimentos naturais e integrais. Esse é o retrato da construção de doenças. Do ponto de vista da Saúde Pública, é urgente que medidas governamentais sejam implementadas para reverter esse quadro. Tal desequilíbrio nutricional é a raiz das doenças crônicas não transmissíveis que mais matam no mundo: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e diversos tipos de câncer.

#### Hábitos construídos na infância são importantes

A formação do aparelho psíquico humano tem origem na infância, desde o primeiro contato com a mãe, na relação de afeto, que se manifesta diretamente com a alimentação, ou seja, pela amamentação.

Buscamos na comida, muitas vezes, a saciedade por emoções e não somente por nutrientes. Como o aparelho psíquico da criança está em construção e ainda é vulnerável no seu baixo discernimento (às vezes até dos pais ou tutores), os hábitos e estímulos fornecidos e construídos nesse período podem ser cruciais para que permaneçam por toda a vida.

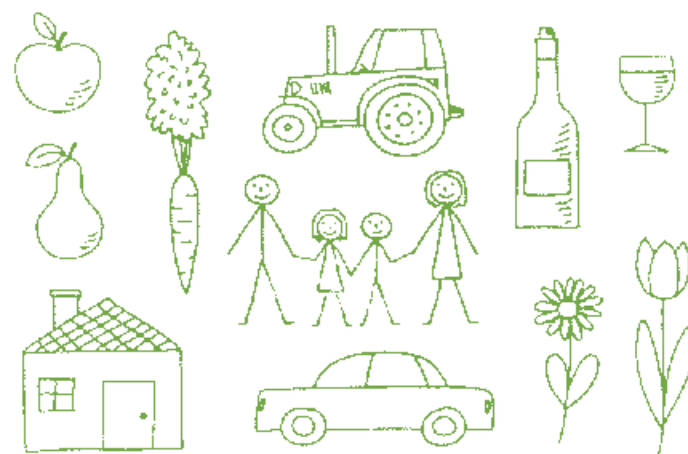
Laços de afeto criados na infância podem perdurar por toda a vida por meio de impressões de satisfação ou repulsa frente ao que foi vivido enquanto algo era praticado, como é o caso da alimentação.

Nesse contexto, introduzir uma alimentação mais consciente e saudável na infância, em local onde a criança passa grande parte do tempo se relacionando e aprendendo, em ambiente diferente da sua própria casa, é fundamental para estimular a melhora de hábitos alimentares não aprendidos no lar. A dieta vegetariana é uma excelente ferramenta para isso, pois está em harmonia com as diretrizes de saúde preconizadas pelo Ministério da Saúde: aumentar o consumo de verduras, legumes, feijões e cereais, reduzindo o consumo de carnes e alimentos processados e industrializados.

#### Vantagens da alimentação vegetariana na infância

As dietas vegetarianas, quando adotadas desde a infância, trazem muitos benefícios, pois as crianças vegetarianas tendem a ter:

- # Uma dieta mais colorida e diversificada;
- # Menor ingestão de colesterol, gordura saturada, frituras e doces;
- # Maior ingestão de frutas, verduras, feijões, alimentos integrais e fibras;
- # Menor consumo de agrotóxicos, pois as carnes trazem impregnadas em sua gordura (visível ou não) as toxinas ingeridas pelos animais ao longo de toda a vida;
- # Um padrão alimentar mais saudável que levam por toda a vida, com redução do risco de obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer.



## Há algum problema em adotar a dieta vegetariana para crianças?

Não há nenhum problema. O próprio Conselho Regional de Nutrição (SP e MS) dá suporte à dieta vegetariana na infância: "As dietas vegetarianas, quando atendem às necessidades nutricionais individuais, podem promover o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo de vida."\*

A literatura científica mostra com clareza os pontos de atenção no planejamento dessa dieta e são condições pontuais que podem levar a problemas de ordem nutricional. Os pontos a serem observados que trouxeram problemas às crianças vegetarianas e que também trariam às que comem carne são:

- # Desmame precoce com substituição do leite materno por suco de frutas e verduras. Há relato de desnutrição em crianças quando o leite materno é retirado antes dos 6 meses de vida e substituído por sucos de frutas com verduras e às vezes por suco de soja.
- # Desmame tardio, mantendo a amamentação exclusiva como única fonte de nutrientes para a criança. Há estudos onde os pais, por desconhecimento do fato do leite materno não suprir as necessidades totais das crianças após 6 meses de vida, manterem só o leite materno como fonte de nutrientes por mais de um ano seguido.
- # Substituição do leite materno por misturas de farinhas vegetais como a de arroz, milho, trigo sarraceno, soja). Essas misturas tendem a fornecer um aporte nutricional inadequado como substitutas do leite materno.
- # Pouca variação alimentar. Em dietas baseadas em poucos produtos e com muita fibra (que torna o alimento mais volumoso e menos calórico) muitas crianças podem ter mais saciedade e mesmo enjoarem da mesma dieta diariamente, comendo pouco e não conseguindo atingir suas necessidades calóricas e proteicas.

Nenhuma dessas condições pode ser encontrada na merenda escolar, seja vegetariana ou onívora. Além disso, como já foi mencionado, sua adoção é a forma mais simples de atender às recomendações do Ministério da Saúde para reduzir o consumo de carnes e aumentar o de alimentos vegetais, medida urgente e fundamental para a saúde de nossas crianças e dos adultos do futuro.

\*([HTTP://WWW.CRN3.ORG.BR/LEGISLACAO/DOC\\_PARECERES/PARECER\\_VEGETARIANISMO\\_FINAL.PDF](http://www.crn3.org.br/legislacao/doc_pareceres/parecer_vegetarianismo_final.pdf) )

## Uso de soja por crianças menores de 2 anos de idade

A preocupação com a prescrição de soja para crianças se faz pela presença de fitoestrógenos (isoflavonas daidzeína e genisteína, assim como seus glucosídeos), por terem estrutura química semelhante ao 17-estradiol, um dos três estrogênios (hormônios femininos) circulantes no corpo masculino e feminino, mas em maior concentração no feminino.

Foi levantada a hipótese de que os fitoestrógenos poderiam atrapalhar o funcionamento da glândula tireoide, além de alterar o desenvolvimento sexual infantil.

No entanto, em estudos controlados, crianças alimentadas com fórmulas de soja, mesmo apresentando níveis sanguíneos de isoflavonas mais elevados, não apresentaram efeitos hormonais estrogênicos a curto nem a longo prazos.

O Comitê de Nutrição da Academia Americana de Pediatria, em seu parecer sobre uso de fórmulas infantis à base de soja na alimentação de crianças, diz que apesar de inúmeras investigações, não há evidências conclusivas de que as isoflavonas afetem de modo adverso o desenvolvimento e as funções endócrinas.

Tendo em vista a opção de inclusão de produtos de soja em um dia da semana na dieta das crianças na merenda escolar, podemos afirmar que isso não constitui preocupação alguma frente à saúde infantil. Se nem as fórmulas infantis à base de soja causam problemas no desenvolvimento infantil e são utilizadas diariamente em várias refeições, o uso de soja em uma refeição por semana é seguro para a saúde e mais saudável que o consumo de carne.

## Suporte da Sociedade Vegetariana

Por vezes, profissionais da área de saúde, e mesmo educadores e membros do governo, podem sentir dificuldades em vislumbrar possibilidades de cardápios para a rede pública.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), em harmonia com os nutricionistas e demais membros da rede pública, se oferece para prestar esta assessoria, seja por meio da elaboração de receitas com insumos locais e já presentes nas escolas, seja por meio de opções diferentes e viáveis à rede pública. A SVB se oferece para realizar palestras, aulas e cursos de capacitação com o intuito de ensinar às merendeiras e dar suporte aos educadores no contexto da Merenda Vegetariana.

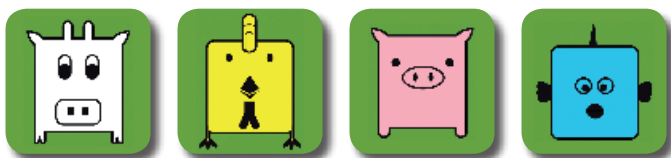
## MÃOS À OBRA

Agora que você já sabe como o município de São Paulo implantou a alimentação escolar vegetariana e conhece todos os benefícios deste programa, pode articular a implantação de um programa semelhante na sua instituição de ensino (de qualquer grau), no seu município ou no seu estado.

Com certeza, a implantação de um programa de alimentação vegetariana (sem carnes, laticínios e ovos) na sua região trará benefícios muito significativos para a saúde dos alunos, a construção de uma cultura de paz e de consumo consciente, o meio ambiente e os animais.

São Paulo é uma das maiores cidades do mundo, contando com uma população de 12 milhões de habitantes, cerca de 3 mil unidades educacionais e 1 milhão de alunos. Mesmo assim, a capital foi capaz de implantar a alimentação escolar vegetariana. Se São Paulo conseguiu, qualquer outra cidade consegue!

Para dar os próximos passos, não esqueça do livro de receitas e dicas “Merenda Vegetariana”, disponível em [www.segundasemcarne.com.br](http://www.segundasemcarne.com.br). Conte também com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) para qualquer ajuda que precisar. Basta entrar em contato pelo nosso site: [www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



## Expediente

Sociedade Vegetariana Brasileira, 2013.

Publicação da Campanha Segunda Sem Carne.

Versão digital disponível em [www.segundasemcarne.com.br](http://www.segundasemcarne.com.br).

Marly Winckler - presidente

Guilherme Carvalho - secretário executivo

Mônica Buava - coordenadora da Campanha Segunda Sem Carne

Dr. Eric Slywitch - Diretor do Depto. de Medicina e Nutrição

Jean Pierre Verdaguer - edição de arte

Beatriz Medina - revisão de texto

## Participe da Campanha SEGUNDA SEM CARNE

Tire os derivados animais do cardápio  
pelo menos um dia por semana!

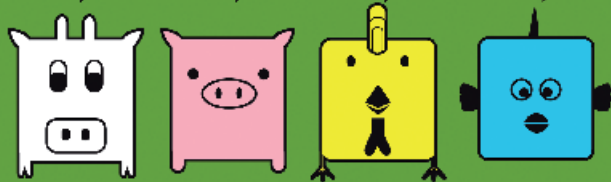
**PELAS PESSOAS** Uma dieta sem carnes favorece a prevenção de doenças crônicas e degenerativas: cardiopatias, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e diversos tipos de câncer. Por ter tantos benefícios, dietas vegetarianas são estimuladas por diversas instituições de saúde de renome internacional, como a Associação Dietética Americana, a Associação de Nutricionistas do Canadá e o Instituto Americano para Pesquisa em Câncer. Desde o início de 2012, o maior Conselho Regional de Nutrição do Brasil (CRN-3) também reconhece os potenciais benefícios da alimentação vegetariana.

**PELA SOCIEDADE** Num planeta em que cerca de um bilhão de pessoas passa fome, as carnes e outros produtos de origem animal são uma fonte de alimento ineficiente – exigem grande volume de recursos naturais cujo aproveitamento seria maior na produção de alimentos vegetais diretamente para o ser humano. A maior parte dos grãos produzidos no mundo vira ração para alimentar animais: cerca de 60% do milho e da cevada e até 97% do farelo de soja.

**PELOS ANIMAIS** Em todo o mundo, são criados e mortos, a cada ano, cerca de 65 bilhões de animais para produzir carnes, laticínios e ovos. Em sua maioria, estes animais sofrem em granjas de confinamento intensivo, muitas vezes sem conseguir sequer se locomover. Privação de comportamentos naturais básicos, aceleração química do crescimento, procedimentos mutilatórios e outros abusos são rotina na indústria pecuária. Os animais são seres sencientes (capazes de sentir dor e prazer) e merecem todo o nosso respeito.

**PELO PLANETA** Para preservar o planeta, precisamos mudar nossos hábitos alimentares. O padrão atual de consumo de carnes, laticínios e ovos demanda um volume enorme de energia, terra e água, causa significativa contaminação ambiental por antibióticos e outros poluentes e emite grande parte dos gases do efeito estufa responsáveis pelas mudanças climáticas. Uma pessoa que deixa de comer carne em um único dia evita o desmatamento de 6 metros quadrados de floresta e economiza mais de 700 litros de água (o equivalente a mais de dez banhos).

**SEGUNDA SEM CARNE**  
descubra novos sabores



Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.



 [FB/segundasemcarne](https://www.facebook.com/segundasemcarne)

 [@segundasemcarne](https://twitter.com/segundasemcarne)

 [@segundasemcarne](https://www.instagram.com/segundasemcarne)

[www.segundasemcarne.com.br](http://www.segundasemcarne.com.br)