



Parecer SVB - Segurança da alimentação vegana na infância - Junho, 2024

A alimentação vegana, se bem planejada, como deve ser qualquer outro padrão alimentar, pode suprir todas as necessidades nutricionais de crianças, desde a infância até a adolescência. Essa prática alimentar é endossada por algumas Organizações Internacionais, tais como: *American Heart Association*, a *Kids Health*, da *Nemours Foundation*, *College of Family and Consumer Sciences*, da Universidade da Georgia, a *Academy of Nutrition and Dietetics*, *Dietitians of Canada*, a Sociedade Italiana de Nutrição Humana, a *American Academy of Pediatrics* e a *Canadian Pediatric Society* como estratégia na prevenção e no tratamento de doenças crônicas. Essas instituições afirmam que dietas vegetarianas, incluindo dietas veganas, são apropriadas para todas as etapas do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, e para atletas. Estudos mostram que dietas veganas podem fornecer uma nutrição adequada e equilibrada, proporcionando menores chances de obesidade e sobrepeso, redução significativa de doenças crônicas não transmissíveis, maior consumo de vegetais, frutas e verduras, menor ingestão de doces e menor ingestão de gordura total e saturada. E que, independente do padrão alimentar, realizem as suplementações recomendadas pelas organizações de saúde, como a Sociedade de Pediatria Brasileira e Ministério da Saúde, além de avaliar a necessidade de vitamina B12 e vitamina D.

No Brasil, o Ministério da Saúde, na Matriz para organização dos cuidados em relação à alimentação e nutrição na atenção básica, traz a seguinte recomendação:

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

Já no Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, o Ministério da Saúde coloca que a dieta vegetariana bem planejada pode ser seguida na infância, visto todos os benefícios que esse padrão alimentar pode proporcionar para a saúde dos indivíduos, inclusive, crianças. Neste contexto, a alimentação vegetariana na infância, pode estimular a melhora de hábitos alimentares e auxiliar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A redução do consumo de alimentos de origem animal, como a carne e embutidos (presunto, mortadela, salame) é uma excelente ferramenta para isso, e está em harmonia com as diretrizes preconizadas pelo Ministério da Saúde, com os princípios do Guia Alimentar da População Brasileira (2014) e do Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos (2019).



No Parecer do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) a respeito Alimentação Vegetariana são feitos os seguintes esclarecimentos aos nutricionistas:

"Considerando o avanço do conhecimento científico sobre alimentação vegetariana, o crescente número de interessados por esse estilo de vida e a necessidade de informar o nutricionista e a sociedade sobre o tema, o CFN esclarece e orienta que:

É possível atingir o equilíbrio e as necessidades nutricionais individuais com uma alimentação ovolactovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana e vegetariana estrita em todos os ciclos da vida [...]. "

Portanto, o respaldo do vegetarianismo por parte da ciência e de organizações internacionais e a incorporação das diretrizes do Ministério da Saúde brasileiro evidenciam um reconhecimento crescente da viabilidade e dos potenciais benefícios desse padrão alimentar. Sendo crucial que as famílias que optam por essa abordagem alimentar sejam não apenas respeitadas em suas escolhas, mas também apoiadas por meio de medidas que garantam o acesso a uma alimentação equilibrada e culturalmente diversificada, em diversos contextos sociais. Garantindo assim uma abordagem mais inclusiva e que promova saúde para as crianças.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) reitera que, para garantir todos os benefícios mencionados, é essencial que a alimentação seja bem planejada, como qualquer outro padrão alimentar deve ser, e quando possível, com o acompanhamento de um nutricionista, para assegurar que todas as necessidades nutricionais de cada fase da infância sejam atendidas adequadamente.

A **Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)** é uma organização sem fins lucrativos que promove, através de campanhas e programas, uma alimentação mais ética, saudável e sustentável.

Departamento de Saúde e Nutrição SVB

Tatiana Consoli CRN 3 65269





Referências:

Academy Of Nutrition Dietetics (AND). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the American Diet Association, v. 116, n. 12, 2016.

Agnoli, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis, v. 27, n.12, p. 1037-1052, 2017

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association. v.103, n.6, p.748-765. 2003.

American Heart Association (AHA). Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets. 2020

Amit, M., et al. Vegetarian diets in children and adolescents. Canadian Pediatric Association, v.15, n.5/6, p. 303-314, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pch/15.5.303>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Matriz para Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Conselho Federal de Nutricionista (CFN). Parecer técnico sobre Alimentação Vegetariana na Atuação do Nutricionista. Parecer n° 9/2022. Brasília. Set. 2022. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf

Weder, S., Keller, M., Fischer, M. et al. Intake of micronutrients and fatty acids of vegetarian, vegan, and omnivorous children (1–3 years) in Germany (VeChi Diet Study). Eur J Nutr (2021). <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02753-3>

