

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

GUIA ALIMENTAR PARA A FAMÍLIA



ORGANIZADORAS:
THAISA SANTOS NAVOLAR
ALINE VIEIRA

2020

SUMÁRIO

Prefácio

1.	Introdução - O que muda após dois anos de vida	4
2.	Fases da infância	6
3.	Macronutrientes	7
4.	Vitaminas e minerais	15
5.	Crescimento e desenvolvimento da criança vegetariana	26
6.	Alimentação escolar e lancheira vegetariana	30
7.	Suplementação na infância e adolescência	35
8.	Adolescência e comportamento alimentar	39
9.	Como montar as refeições diárias da criança vegetariana	51
10.	Planos alimentares calculados por faixa etária	56
11.	Receitas	63

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

GUIA ALIMENTAR PARA A FAMÍLIA

PREFÁCIO

Em tempos de intenso e crescente interesse no vegetarianismo, torna-se imprescindível que profissionais de saúde, especialmente médicos e nutricionistas, ampliem conhecimentos a respeito do assunto e saibam orientar quem busca auxílio na transição alimentar.

São muitos os motivos dessa mudança de hábitos: bebês intolerantes a lactose; crianças que recusam carne desde a introdução alimentar ou, por volta dos 3 anos, não querem comer animais; adolescentes engajados e brilhantes ativistas ambientais; mães e pais que fazem a escolha consciente de oferecer uma alimentação baseada em plantas para seus filhos. Independentemente do motivo, há milhares de famílias mudando os seus hábitos alimentares.

Este guia é dedicado a todos vocês e escrito a muitas mãos por pessoas que também passaram pela transição para o estilo de vida veg e decidiram compartilhar suas pesquisas, experiências práticas e profissionais, suas cozinhas.

Agradeço o convite da SVB para, junto da nutricionista Aline Vieira, organizar mais este guia, que traz continuidade para o livro *Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade — guia para a família*.

Certamente, a leitura inspirará uma alimentação ainda mais saudável para você e sua família: uma alimentação integral e baseada em vegetais ou *whole food plant-based*, já reconhecida como saudável em todos os ciclos da vida.

Thaísa Navolar

1

INTRODUÇÃO



O bebê cresceu e tornou-se uma criança forte, cheia de energia e apta a descobrir infinitas possibilidades. Você deve estar se perguntando, mas e agora?

Por volta de dois anos de vida, a criança já sabe andar, já tem o desenvolvimento motor mais refinado, já se comunica melhor, e faz suas escolhas baseadas em suas experiências adquiridas e em sua curiosidade infinita.

Do ponto de vista fisiológico, sua taxa de crescimento diminui proporcionalmente, ou seja, ela já não cresce com a mesma velocidade e conseqüentemente sua fome e apetite diminuem também, muitas vezes deixando a família de cabelo em pé.

Alguns alimentos, como o sal, já fazem parte do dia a dia. Outros, como os que contêm açúcar ou são ultraprocessados, também podem ser consumidos eventualmente (o mínimo possível, claro!), segundo as recomendações atuais.

Nessa fase, apesar de possível, muitas vezes a criança já não recebe mais leite materno, e a fórmula comercial para lactentes também não precisa ser oferecida. Porém, é importante que a ingesta de nutrientes seja mantida através da alimentação ou da inserção de bebidas vegetais — tudo isso será abordado neste Guia.

Essa criança vai crescer, vai frequentar a escola, festas e ter mais interação social. Isso por si só já é um desafio para as famílias vegetarianas. E, seguindo o fluxo da vida, a criança passará por todas as etapas de seu desenvolvimento chegando à adolescência pronta para fazer suas próprias escolhas e explorar o mundo sob uma nova ótica.

Esse Guia tem como objetivo elucidar grande parte das questões nutricionais relacionadas a esse período tão intenso na vida de qualquer um. Muito mais que passar dicas práticas, o objetivo é ensinar alguns pontos relevantes sobre nutrição e saúde e principalmente no vegetarianismo.

Nós sabemos que o vegetarianismo é alvo de críticas e informações mais embasadas em achismos e preconceitos do que de fato em informações científicas. Porém, diversas instituições já se posicionaram a favor do vegetarianismo, como a Associação Dietética Americana (2016), que ressalta que, além de segura, a alimentação vegetariana na infância pode trazer imensos benefícios à saúde das crianças.

Esse Guia foi elaborado por diversos profissionais, como nutricionistas e pediatras, que usaram em seus textos não somente sua experiência clínica e prática, mas também as evidências científicas sobre o tema, para que cada família ao ler este material se sinta segura e amparada na escolha por uma alimentação sem produtos de origem animal.

Fico muito feliz e grata por compartilhar essas informações com você. Espero que o material ajude na condução de uma alimentação saudável para seu filho.

Com amor,

Aline Vieira
Nutricionista Materno-Infantil

2 AS FASES DA INFÂNCIA

Aline Vieira



A infância é um período que corresponde ao nascimento até os 11 anos de vida. É a fase de maior desenvolvimento físico, intelectual e emocional de um indivíduo.

Os autores da área de desenvolvimento infantil costumam dividir o ciclo da infância em alguns períodos, e cada fase compreende aspectos específicos no desenvolvimento infantil:

- **Primeira infância** (do nascimento aos 3 anos de idade);
- **Segunda infância** (de 3 a 6 anos);
- **Terceira infância** (de 6 a 11 anos), também conhecida como fase escolar;
- **Adolescência** (de 11 a 18 anos);

Você não precisa se apegar a essas questões, pois o que vale mesmo é o olhar individualizado para cada criança, porém pode contribuir para um maior entendimento sobre as mudanças alimentares que elas podem enfrentar em cada fase de seu desenvolvimento. Acolher essas mudanças e saber lidar com elas é importante para ajudar a criança a desenvolver bons hábitos alimentares. Por isso, nos próximos capítulos vamos abordar situações comuns encontradas em diferentes fases da vida da infância.

REFERÊNCIAS

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed, 2006.
SHAFFER, D. R. *Psicologia do desenvolvimento: infância e adolescência*. São Paulo: Pioneira Thomson, 2005.

3 MACRONUTRIENTES

Aline Vieira

→ CARBOIDRATOS FONTES E FUNÇÃO

Os carboidratos são geradores de energia (calorias) para nosso corpo, aproximadamente 45% a 60% das calorias devem vir dessa fonte, mas isso não significa que ele tenha calorias ou energia em excesso.

Veja nessa tabela a porcentagem e calorias que devem ser ingeridas através de carboidratos. Observe que a quantidade de carboidrato é superior aos outros macronutrientes. Então esse grupo é de fundamental importância no desenvolvimento de uma criança.

DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES

Nutrientes	Idade: 1 a 3 anos	Idade: 4 a 18 anos
Carboidratos	45 a 65%	45 a 65%
Proteínas	5 a 20%	10 a 30%
Gordura	30 a 40%	25 a 35%

Fonte: *Institute of Medicine – Dietary Reference Intake, 2002.*

ALIMENTOS FONTES DE CARBOIDRATO

Mandioca	Açúcar de coco	Granola natural com cereais
Farinha de mandioca	Açúcar mascavo	Cará
Pão	Melado de cana	inhame
Milho	Amaranto grão	Quinoa em grão
Fubá	Amaranto em flocos	Quinoa em flocos
Polenta	Painço	Mingau
Farinha de milho	Cuscuz	Aveia em grão
Frutas (laranja, abacaxi, manga, uva etc.)	Leite de arroz	Aveia em flocos finos ou grossos
Frutas secas	Flocos de arroz	Farelo de aveia
Suco de fruta natural	Biscoito de arroz	Leite de aveia
Água de coco	Trigo em grão	Batata-doce
Açaí	Gérmen de trigo	Batata inglesa
Arroz	Farinha de trigo	
	Cevada	



DÚVIDA FREQUENTE

A criança vegetariana consome muito carboidrato?

Não necessariamente. O vegetarianismo por si só não contribui com erros alimentares no sentido do balanceamento de macronutrientes (carboidrato, proteína e gordura). Inclusive, os estudos que avaliaram a ingestão alimentar de crianças vegetarianas mostraram que o consumo de carboidratos não ultrapassa as recomendações.

→ PROTEÍNAS

FONTES E FUNÇÃO

As proteínas são formadas por combinações dos 20 aminoácidos em diversas proporções e cumprem funções estruturais como construção e reparação de tecidos, regulação, defesa, produção de enzimas e transporte de compostos fisiológicos.

Na sua deficiência, todo o funcionamento do corpo fica prejudicado, provocando desde redução da função imune e perda progressiva de massa muscular e dos órgãos até redução de enzimas e hormônios. Quando a deficiência de proteína acontece em crianças, ocorre o déficit de crescimento corporal e da função cerebral (conhecido como Kwashiorkor), com apresentação de alterações bioquímicas, fisiológicas e anatômicas.

Imagine que a proteína é como um quebra-cabeça montado, cujas peças são os aminoácidos! Nós não conseguimos absorver a proteína (o quebra-cabeça) inteira, montada. É preciso desmontá-la para que as peças (os aminoácidos) sejam absorvidas.

Esses aminoácidos são classificados em essenciais e não essenciais. Isso significa que os essenciais devem ser consumidos por meio dos alimentos, enquanto os não essenciais o organismo tem a capacidade de produzir.

Essenciais	Condicionalmente essenciais	Não essenciais
Fenilalanina	Glicina	Alanina
Triptofano	Prolina	Ácido aspártico
Valina	Tirosina	Ácido glutâmico
Leucina	Cisteína e cistina	Asparagina
Isoleucina	Taurina	Serina
Metionina	Arginina	
Treonina	Glutamina	
Lisina		
Histidina		

Os alimentos do reino vegetal possuem todos os aminoácidos essenciais, não faltando nenhum. Porém, é comum ouvirmos que as proteínas vegetais são mais limitadas, que são incompletas ou que crianças vegetarianas podem ingerir menos proteína que o necessário. E isso não é verdade. É muito fácil atingir toda a necessidade de proteínas e todos os aminoácidos essenciais, uma vez seguida a recomendação de ingestão proteica adequada.

Idade	Proteína (g/kg/dia)	Ingestão por dia (g/dia)
7 a 12 meses	1,2	11
1 a 3 anos	1,05	13
4 a 8 anos	0,95	19
9 a 13 anos	0,95	34
14 a 18 anos (meninos)	0,85	52
14 a 18 anos (meninas)	0,85	46

*RDA: *Recommended Dietary Allowances*

ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNA

Feijão-carioca	Feijão-fradinho	Tofu
Feijão-preto	Lentilha	Amendoim
Feijão-branco	Grão-de-bico	Aveia (cereal, mas com bom teor proteico)
Feijão-jalo	Ervilha	
Feijão-verde	Edamame	
Feijão-moyashi	Proteína texturizada de soja sem corante	
Feijão-azuki		
Feijão-roxo		
Feijão-rosinha		



DÚVIDAS FREQUENTES

“Crianças vegetarianas apresentam deficiência proteica?”

Não! Estudos que avaliaram a ingestão de proteína em crianças que recebiam uma alimentação vegetariana balanceada, ingeriam a quantidade correta de proteína. Sabe de onde veio esse mito? Os estudos comparativos (aquelas que comparam crianças vegetarianas com onívoras) muitas vezes interpretam erroneamente os dados encontrados. Isso acontece, e é possível observar, que as crianças onívoras normalmente ingerem mais proteína que o necessário, em altas quantidades, e quando comparadas as crianças vegetarianas, estas parecem ingerir menos. Na verdade, o grupo vegetariano consome a quantidade certa, ideal, e o grupo onívoro tende a consumir em excesso.

“Mas e o valor biológico?”

Valor biológico não é mais usado! E não deve ser mais considerado na hora de avaliar a qualidade de uma proteína. Atualmente em referências, consta que a incorporação da proteína vegetal, apesar de diferente, não é significativamente inferior à proteína animal.

“Pelo menos o ovo!”

Antes de mais nada, é preciso entender que o bebê não precisa consumir ovo. Não há nada no ovo que faça falta ou cause alguma deficiência, quando não consumido. Consumir ovo é uma opção e não uma necessidade.

Essa é uma dúvida comum no consultório. A introdução após 1 ano parece aumentar os riscos de alergia, mas veja bem: aumenta as chances, mas não é uma sentença. Os mecanismos que envolvem a alergia são complexos. Na dúvida, a família deve ser orientada a procurar um médico ou nutricionista para auxiliar.



→ LIPÍDEOS

FONTES E FUNÇÃO

A gordura do nosso corpo estoca energia, permitindo que nos movimentemos e que todas as atividades vitais de nosso organismo sejam mantidas nos momentos em que não estivermos comendo, mas isso não significa que a gordura ingerida vire gordura no corpo.

Os lipídeos também podem ajudar a melhorar a saciedade e controlar a carga glicêmica da refeição. Isso acontece pois quanto mais lento o processo digestivo, mais lentamente o carboidrato entrará na corrente sanguínea.

Os lipídeos (óleos e gorduras) podem ser classificados da seguinte forma:

- Saturados: presentes principalmente nas gorduras animais;
- Insaturados: que incluem os óleos monoinsaturados (presentes no azeite, abacate etc.) e os poliinsaturados, que são importantes pois possuem dois tipos: o ômega-3 (ácido linolênico) e o ômega-6.

Você deve estar se perguntando “E o colesterol?”. Ele possui grande importância metabólica, como síntese hormonal, mas não precisamos consumi-lo, já que nosso corpo é capaz de sintetizar (produzir) em quantidade suficiente. Por isso, é irrelevante que não esteja presente em alimentos de origem vegetal.

Os bebês e as crianças não precisam consumir colesterol nem mesmo gordura saturada. É importante que os bebês recebam lipídeos por meio da alimentação, mas, preferencialmente, os monoinsaturados e os poli-insaturados.

RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO

Nutrientes	4 a 8 anos	9 a 13 anos	14 a 18 anos
Lipídeos % das calorias	25 – 35	25 – 35	25 – 35
Ômega-6 (ácido linoleico) % (g/dia)	5 – 10 (10)	5 – 10 (12)	5 – 10 (16)
Ômega-3 (ácido linolênico) % (g/dia)	0,6 – 1,2 (0,9)	0,6 – 1,2 (1,2)	0,6 – 1,2 (1,6)

Fonte: Dietary Reference Intakes for Energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005).

ALIMENTOS FONTES DE LIPÍDEOS

Castanha-de-caju	Sementes de abóbora	Tahine
Castanha-do-pará	Semente de girassol	Pasta de castanhas
Amêndoa	Semente de gergelim	Manteiga de castanhas
Noz	Semente de linhaça	Abacate
Noz-macadâmia	Semente de chia	Coco
Amendoim	Óleo de coco	Leite de coco
	Azeite de oliva	Leite de sementes e castanhas
	Óleo de linhaça e chia	
	Óleos vegetais em geral	



DÚVIDAS FREQUENTES

“Como ofertar ômega-3 para as crianças vegetarianas?”

O ômega-3 (ácido linolênico) é considerado um ácido graxo essencial, pois não é sintetizado pelo corpo humano; precisamos consumi-lo. Ele desempenha papel fundamental no metabolismo e funções na estrutura de membranas celulares. Porém, precisa ser “quebrado” para gerar o EPA (ácido eicosapentaenóico) e o DHA (ácido docosahexaenóico) conhecidos como ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (LCPUFAs), que são as formas ativas prontas para serem absorvidas.

Os alimentos de origem vegetal como as algas, nozes, chia e a linhaça precisam ser transformados, antes de serem absorvidos, e os estudos apontam que essa conversão é muito baixa, chegando a apenas 0,5 % ou 5 a 10 % em EPA e 2 a 5 % em DHA. Isso traz uma preocupação quanto a ingestão e conversão necessárias para a correta nutrição de indivíduos vegetarianos. Porém com pequenos acertos alimentares, essa necessidade é facilmente atingida.

→

Além de consumir a quantidade correta de ômega-3, consumir uma boa relação entre ômega-3 e ômega-6, para que uma correta transformação de ômega-3 para EPA e DHA aconteça. O balanço ideal é duas a quatro partes de ômega-6 para cada uma de ômega-3. Os vegetarianos tendem a ingerir a mesma quantidade de ômega-3 e mais ômega-6, quando comparados a onívoros. Os veganos quase nada ingerem de EPA e DHA, em suas formas ativas.

Para uma melhor adequação podemos incluir na alimentação da criança o azeite e o óleo de linhaça, principalmente, enquanto ele ainda não é capaz de consumir por meio das sementes e nozes, porém conforme a criança cresce podemos aumentar a ingestão por meio de sementes de linhaça e chia trituradas.

O óleo de linhaça é a fonte vegetal mais rica em ômega-3, em apenas 5 g encontramos 2,7 g. Em uma colher de sopa da semente, cerca de 10 g, temos aproximadamente de 2 g de ômega-3.

Mas não vai faltar gordura para o cérebro?

De forma alguma. É um mito que a carne tem um tipo de gordura especial que desenvolve mais o cérebro. O reino vegetal tem todos os nutrientes fundamentais para o desenvolvimento cerebral de uma criança.

4

VITAMINAS & MINERAIS

Ana Ceregatti

Neste capítulo, vamos falar de minerais como cálcio, ferro e zinco, e também das vitaminas B12 e D. Embora não sejam os únicos nutrientes importantes, esses são os mais enfatizados nos documentos publicados sobre dietas vegetarianas. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) também tem um manual publicado sobre necessidades nutricionais na infância e adolescência e cita exatamente esses nutrientes como pontos de atenção. Detalhe: esse parecer brasileiro vale para crianças e adolescentes em geral, tanto para os que consomem carnes, ovos e laticínios, como para os vegetarianos.

Antes de começar a falar de cada nutriente, precisamos entender o que é biodisponibilidade, um conceito que vale para o ferro, o zinco e o cálcio. Biodisponibilidade é a diferença entre o que é ingerido e o que é realmente absorvido pelo organismo, pois os nutrientes interagem entre si e com substâncias externas (como fitatos, medicamentos etc.). Essa interação pode ser positiva e aumentar a quantidade absorvida, ou negativa, atrapalhando a quantidade do micronutriente aproveitada pelo organismo.

→ FERRO



O papel mais conhecido do ferro é na formação das hemácias (células vermelhas do sangue), responsáveis pelo transporte de oxigênio para todos os órgãos e tecidos. A participação na produção de energia e no sistema imunológico são outras funções importantes desse mineral. Então, em estados de carência de ferro, o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual podem ficar comprometidos.

Isso é particularmente importante se olharmos para a velocidade com que essa turma cresce e para o tanto que eles se movimentam ao longo do dia. Precisa de muito ferro! Por isso, é necessário garantir que a criança e o adolescente recebam tudo de que necessitam para evitar carência.

Idade	Ferro (mg)
1 a 3 anos	7
4 a 8 anos	10
9 a 13 anos (meninas)	8
14 a 18 anos (meninas)	15 (meninas precisam mais devido às perdas menstruais)
9 a 13 anos (meninos)	8
14 a 18 anos (meninos)	11

A SBP coloca o ferro como um grande ponto de cuidado durante essas fases da vida, considerando a grande importância desse mineral para o metabolismo, sem distinção de ser ou não vegetariano. Na dieta vegetariana, as preocupações giram principalmente em torno do quanto o organismo vai conseguir absorver de ferro no intestino, ou seja, para sua biodisponibilidade. Entenda o porquê: o ferro de origem vegetal está totalmente sujeito à interferência de outros elementos da dieta. Uns ajudam, como a vitamina C e o ácido cítrico, encontrados em várias frutas e verduras cruas; Outros atrapalham, como os fitatos, encontrados nas leguminosas, como feijões, grão-de-bico e lentilha. Assim, a composição total da dieta é um fator determinante para a quantidade total de ferro absorvida por cada pessoa.

Para reduzir o teor de fitatos das leguminosas, basta demolhar os grãos em água pura, em temperatura ambiente, por cerca de 12 horas e trocar a água para cozinhar.



As carnes têm um tipo de ferro chamado ferro heme, que não está sujeito à ação dos fitatos e nem da vitamina C. O que é pouco considerado é que apenas 30% do ferro presente nesse grupo é do tipo heme. Os outros 70% são exatamente iguais ao encontrado nos vegetais e, portanto, também estão sujeitos à interferência dos fatores que ajudam e que atrapalham a absorção.

A biodisponibilidade do ferro encontrado nas carnes é maior que a do ferro encontrado nas leguminosas e demais fontes de origem vegetal. No entanto, a quantidade total de ferro dos alimentos vegetais é maior que a dos alimentos de origem animal. Sendo assim, mesmo absorvendo menos (somente 10% do ferro de origem vegetal é aproveitado, contra 18% do ferro de origem animal), as fontes vegetais são mais adequadas.

Carne de aves, de porco e pescados, ovos e laticínios têm uma quantidade muito pequena de ferro. Somente a carne bovina tem algum teor significativo.

Alimento (100 g)	Ferro (mg)	Biodisponibilidade (mg)
Feijões	4,2 (o que consumimos)	0,42 (10%) (o que absorvemos)
Carne de vaca	2,0	0,36 (18%)

Pessoas onívoras (que aceitam na sua rotina alimentar todos os grupos alimentares) não podem contar apenas com o ferro presente nas carnes para receberem tudo que precisam. Elas também precisam — e muito — dos alimentos fontes de ferro de origem vegetal.

A absorção de ferro, inclusive do ferro heme, também é afetada quando houver um teor elevado de cálcio na refeição. Por isso, não se recomenda consumir laticínios na mesma refeição em que se consomem as fontes de ferro. Preparações com leite, creme de leite e queijo devem ser evitadas no almoço e no jantar, quando normalmente as leguminosas estão presentes. Dito de outra forma: se a opção for por uma dieta lactovegetariana, ofereça os laticínios no café da manhã e lanches. Evite o máximo possível oferecê-los no almoço e no jantar. Para os pequenos: leite materno não entra nessa recomendação e pode ser tranquilamente oferecido à criança em livre demanda.

O cálcio de origem vegetal, presente nas folhas escuras, no gergelim, no tofu e nas leguminosas, não atrapalha a absorção de ferro.

A SBP recomenda suplementação de ferro para crianças em aleitamento materno exclusivo, vegetarianas ou onívoras, a partir do 6º mês de vida até os 2 anos. Depois disso, a suplementação deve ser feita com base nos exames laboratoriais e na avaliação clínica.

São alimentos ricos em ferro: leguminosas, gergelim/tahine, temperos (frescos e secos), semente de abóbora, chia, amaranto e quinoa.



DICAS PRÁTICAS

- Um jeito de variar a oferta de leguminosas é prepará-las na forma de sopas, patês, saladas e bolinhos.
- O tahine fica delicioso quando misturado com um pouco de melado de cana ou de geleia.
- Quinoa e amaranto em grão podem ser cozidos com o arroz. Se estiverem em flocos, podem ser misturados às frutas.
- Chia misturada com suco de uva parece sagu. Pode ser consumida na hora do lanche.

→ ZINCO

O zinco é um mineral muito importante para a função de mais de 300 enzimas. É indispensável para o sistema antioxidante, imunológico e renovação de tecidos. Sua falta pode levar à desaceleração do crescimento, a dificuldades na maturação sexual e ao prejuízo na função imunológica.



Vegetarianos ingerem menos zinco que onívoros, pois as carnes são fonte desse mineral. No entanto, a dieta vegetariana composta por alimentos variados, integrais e naturais oferece quantidade suficiente de zinco em todas as fases da vida, inclusive na infância e adolescência.

Os fitatos são os que mais atrapalham a absorção do zinco, assim como do ferro. Eles se ligam aos minerais impedindo sua absorção. Da mesma forma, o elevado teor de cálcio presente nos laticínios também atrapalha o aproveitamento do zinco pelo organismo.

Como vimos acima, basta colocar as leguminosas de molho para que o teor de fitatos seja significativamente reduzido e a absorção não seja prejudicada. E não misturar laticínios especialmente com as leguminosas.

Dentre os alimentos mais ricos, destacam-se: gérmen de trigo, gergelim, semente de abóbora, castanha-de-caju, leguminosas em geral e temperos (frescos e secos). Veja que muitos alimentos ricos em zinco são também ricos em ferro.

Idade	Zinco (mg)
1 a 3 anos	3
4 a 8 anos	5
9 a 13 anos (meninas)	8
14 a 18 anos (meninas)	9
9 a 13 anos (meninos)	8
14 a 18 anos (meninos)	11



DICAS PRÁTICAS

- Gérmen de trigo torrado é delicioso e pode ser feito como se fosse uma farofa para comer com arroz e feijão. Também dá para colocar sobre sopas e saladas. Ou então, misturado com frutas.
- Sementes, como a de abóbora, e oleaginosas, como a castanha-de-caju, podem compor parte dos lanchinhos, entrar em receitas de bolos e pães, serem consumidas junto da salada ou batidas na vitamina e sorvete caseiro de frutas.



CÁLCIO



Importantíssimo para a constituição dos ossos e dentes, onde 99% do cálcio fica armazenado, esse mineral também é necessário para a coagulação sanguínea, para a contração muscular e para a condução dos impulsos nervosos. É por causa dessas funções que sua concentração precisa ficar bem estável no sangue. E é o esqueleto que mantém esse nível sanguíneo constante. Se o cálcio não for ingerido ou absorvido adequadamente, será retirado dos ossos para manter o equilíbrio das funções citadas acima. Crianças e adolescentes estão formando osso, perder cálcio não deve ser uma opção.

O equilíbrio do cálcio depende não só da ingestão de alimentos fontes como da presença da vitamina D, que favorece sua absorção no intestino. Outro fator que melhora a absorção é a composição da flora intestinal, que pode deixar a mucosa do intestino com diferentes graus de acidez: quanto mais ácido, melhor a absorção do mineral. Alimentos de origem vegetal, integrais e frescos, são preferidos pelas bactérias protetoras que regulam a acidez do intestino. Alimentos refinados, ultraprocessados/industrializados, assim como alimentos de origem animal, pioram a acidez intestinal e atrapalham a absorção do cálcio — e de outros nutrientes também.

Excesso de sódio também atrapalha a vida do cálcio, pois faz o rim jogá-lo para fora do corpo mais do que deveria. Tome cuidado com o uso do sal de cozinha em excesso, assim como com o consumo de alimentos industrializados, que contêm aditivos alimentares com sódio, além do próprio sal usado como ingrediente. Lembre-se que até 1 ano de idade a recomendação é não colocar sal na comida da criança.

Ácido oxálico: também conhecido como oxalato, é a substância que mais interfere na absorção do cálcio. Ele tem efeito parecido com o dos fitatos sobre o ferro e o zinco: redução da absorção de cálcio dos alimentos. A diferença é que não há uma forma antes do preparo que reduza esse teor. Simplesmente há que ter cuidado com a ingestão dos alimentos mais ricos, como espinafre, folha de beterraba, acelga e cacau em pó.

A biodisponibilidade de cálcio varia conforme o tipo de alimento. Por isso, é importante uma alimentação variada e rica em alimentos fontes. O leite de vaca, por exemplo, tem maior teor de cálcio, porém sua biodisponibilidade é menor.

Alimento	Teor de cálcio	Quantidade absorvida (% biodisponibilidade)
Leite de vaca (200 ml)	240 mg	77 mg (32 %)
Gergelim (2 colheres de sopa)	165 mg	50 mg (30 %)
Leite vegetal (200 ml)	240 mg	96 mg (40 %)
Brócolis cozido (1,5 colheres de servir)	131 mg	80 mg (61 %)
Couve crua (5 folhas)	131 mg	64 mg (49 %)
Tofu (4 pedaços)	210 mg	65 mg (31 %)
Feijão-branco (1 concha)	150 mg	33 mg (22 %)

ONDE TEM CÁLCIO?

O gergelim é, de longe, o alimento mais rico, podendo ser consumido sob a forma de tahine ou de sementes moídas (pois, se não forem mastigadas, do mesmo jeito que entrar, vai sair!). Lembre-se de que o gergelim também é fonte de ferro e de zinco.

Folhas escuras, como couve, agrião e rúcula, são bem ricas e, como não são muito populares entre crianças e adolescentes, podem ser oferecidas na forma de sucos, de bolinhos ou em sopas. Temperos, como salsinha, coentro, manjeriço também têm bastante cálcio e devem fazer parte do dia a dia.

Outros alimentos que têm cálcio e que valem a pena serem consumidos com regularidade são: amêndoas, feijão-branco, tofu (preparado com sulfato de cálcio), chia e linhaça — esses dois últimos são as principais fontes de ômega-3 de origem vegetal.

Alimentos enriquecidos, como as bebidas vegetais, são ótima opção e podem ser oferecidos a partir do segundo ano de vida, porém nunca em substituição ao leite materno. Para crianças maiores de 2 anos, as bebidas vegetais enriquecidas com cálcio e sem adição de açúcar podem ser uma opção.

Alimento	Medida caseira	Teor de cálcio (mg)
leite vegetal enriquecido com cálcio	2 copos (200 ml)	480
Chia (semente)	2 colheres de sopa (20 g)	126
Tahine	2 colheres de sopa (20 g)	130
Total		736

Observe que apenas três alimentos podem oferecer mais da metade da necessidade de cálcio ao longo de um dia. Dentro de uma dieta que contenha também verduras, legumes, feijões, castanhas e temperos, a quantidade de cálcio tende a ficar equilibrada.

Idade	Cálcio (mg)
1 a 3 anos	500
4 a 8 anos	800
9 a 18 anos	1300



DICAS PRÁTICAS

- Folhas verdes escuras refogadas têm menos volume e cabem mais facilmente no estômago dos pequenos. E dos grandes também!
- Tofu batido com azeitonas pretas ou ervas frescas (hortelã, manjeriço etc.) é uma ótima alternativa para rechear sanduíches — ou, ainda, cortado em pedaços, temperado com sal, cúrcuma, cominho, orégano etc. e grelhado no azeite. Importante: é melhor escolher o tofu firme e lavá-lo antes de usar para retirar bem aquela água que o acompanha (ela pode deixar um sabor meio amargo na receita).
- Leites vegetais podem ser bebidos quentes ou frios; com cacau, canela ou café; batidos com frutas; ou como mingau, misturados a frutas.



VITAMINA D

Importantíssima na manutenção dos níveis de cálcio e de fósforo, a vitamina D é produzida pelo nosso organismo por meio da exposição solar. O processo começa com o contato direto dos raios solares com a pele e tem a contribuição de dois órgãos — fígado e rim — até chegar à forma ativa.

A vitamina D, além de atuar na absorção do cálcio no intestino, ajuda na regulação da quantidade que o rim vai eliminar desse mineral pela urina.

A combinação da falta da vitamina D e de cálcio pode levar ao raquitismo (mineralização deficiente durante a fase de crescimento) e à osteomalácia (“amolecimento” dos ossos no adulto decorrente de uma mineralização deficiente na infância).



A exposição da pele diretamente ao sol, por cerca de 15 minutos diários, é a forma mais eficaz de manter os níveis adequados e evitar carências.

A SBP recomenda suplementação de vitamina D até os 18 meses de vida para as crianças em aleitamento materno que tenham restrição de exposição ao sol e para crianças que recebam menos de 500 ml de fórmula infantil por dia. A suplementação também deve ser feita se a dosagem sanguínea estiver fora da faixa de normalidade por meio de prescrição do pediatra ou do nutricionista que acompanha a criança/o adolescente. A suplementação nunca deve ser feita sem supervisão de um profissional especializado.

Idade	Vitamina D ($\mu\text{g}/\text{UI}$)
1 a 3 anos	5/200
4 a 8 anos	5/200
9 a 18 anos	5/200

→ VITAMINA B12

Importante para a formação do sistema nervoso e das células vermelhas do sangue, a vitamina B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal. Alguns alimentos de origem vegetal contêm formas não ativas da vitamina B12 e, portanto, sem função no metabolismo.



Os sintomas neurológicos da falta de B12 em crianças são inespecíficos e passam redução de tônus (força) muscular, falta de interesse e indiferença. Como essa vitamina é muito importante para o desenvolvimento neurológico, sua deficiência pode levar a danos permanentes. Na parte sanguínea, sua falta pode levar a um tipo específico de anemia.

A melhor forma de saber se está tudo bem com a vitamina B12 é por meio de exames de sangue.

É muito importante que a vitamina B12 seja suplementada durante a gestação e durante a amamentação, pois é por meio da placenta e do leite materno que a criança receberá B12. Quando a mãe não tem bons níveis de B12, pode ser necessária suplementação para a criança. A suplementação em bebês vegetarianos é geralmente recomendada a partir da introdução alimentar, ou seja, a partir dos 6 meses de vida. A avaliação e prescrição deverá ser feita pelo pediatra ou pelo nutricionista.

A falta da B12 ocorre até em pessoas que consomem regularmente os alimentos fontes (carnes, ovos e laticínios). Isso porque o adequado estado nutricional dessa vitamina é mais determinado pela “reciclagem” que acontece entre o fígado e o intestino do que pela ingestão do alimento em si. Quando essa reciclagem não é eficiente, o intestino elimina mais do que deveria, levando à carência.

Idade	Vitamina B12 (µg)
1 a 3 anos	0,9
4 a 8 anos	1,2
9 a 13 anos	1,8
14 a 18 anos	2,4

Para garantir uma boa absorção geral de nutrientes, é necessário oferecer à criança e ao adolescente uma dieta rica, variada, fresca, contendo vários alimentos dos diversos grupos alimentares. Dietas monótonas e restritivas têm baixa qualidade nutricional e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento. Isso pode acontecer com ou sem a presença de alimentos de origem animal.

REFERÊNCIAS

- 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. 1266-1282, 2009.
- 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.
- SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria). **Manual de orientação do departamento de nutriologia: alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola**. Departamento de Nutrologia, 3ª edição. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.
- SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria). **Deficiência de vitamina D em crianças e adolescentes**. Departamento de Nutrologia, 2014. 8 p.
- SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne: guia prático**. São Paulo: Alaúde, 2010.
- SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.
- UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas). **Tabela brasileira de composição de alimentos**. Núcleo de estudos e pesquisas em alimentação – NEPA. 4. ed. Campinas : NEPA-UNICAMP, 2011. 161 p.
- USDA (United States Department of Agriculture). **Food Composition Database (online)**. 2019. Disponível em: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> . Acesso em 23 de julho de 2019.
- VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Editora Rubio, 2014.

5

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA VEGETARIANA

Bianca Mello

O período intraútero e os dois primeiros anos de vida representam a fase de maior velocidade de crescimento (ganho de peso e comprimento) de uma criança. Fica fácil entender isso quando pensamos que o encontro de um espermatozoide e um óvulo leva à formação de um recém-nascido em aproximadamente nove meses. Durante os dois primeiros anos de vida, a velocidade de ganho de comprimento e peso de uma criança costumam atingir valores como ela não fará em outra fase da vida (especialmente quando olhamos o primeiro ano de vida, pico de crescimento pós-natal). O desenvolvimento neurológico também é absolutamente intenso nessa fase.



Isso é esperado, conhecido e facilmente observado. Mas de maneira alguma um ponto em uma curva reflete, isoladamente, o estado de saúde de uma criança ou sua capacidade cognitiva. Por isso é importante entender o que é esperado em cada fase para poder lidar e intervir adequadamente, levando em conta todos os fatores envolvidos no crescimento e desenvolvimento infantil.

Após os 2 anos de idade as crianças continuam se desenvolvendo e crescendo, mas é esperada uma mudança importante no padrão dessa evolução, que precisa ser conhecida a fim de evitar intervenções desnecessárias e até potencialmente prejudiciais.

Após o primeiro ano de vida (mas principalmente após os 2 anos) a velocidade de CRESCIMENTO (ganho de peso e comprimento) cai significativamente, mas o desenvolvimento (ganho de habilidades, mudanças físicas e psicológicas) é extremamente

intenso. É comum os pais/cuidadores estranharem nessa fase o ganho de peso e comprimento mais lentos e se preocuparem, porém isso é esperado dessa fase até por volta da adolescência, quando o padrão volta a se alterar. Isso não acontece porque são crianças vegetarianas com deficit nutricional. Isso acontece com qualquer criança nessa faixa etária.

As curvas de crescimento e IMC desenvolvidas pela Organização Mundial de Saúde nos fornecem um “modelo” do que seria esperado para as crianças de cada faixa etária em questão, mas não devem nunca ser usadas como única ferramenta capaz de refletir o estado de saúde. As curvas são importantes para identificar mudanças bruscas na curva de uma criança ou valores muito diferentes do esperado para a idade sem causa aparente, mas são um “modelo” que não leva em conta muitos fatores importantes que serão descritos a seguir. É possível uma criança estar dentro da curva com diversos problemas de saúde e erros alimentares, assim como é possível estar “fora da curva” com todas as variáveis adequadas. Podem ser apenas variações da normalidade.

A primeira infância, período que compreende desde a gestação até por volta dos 6 anos de idade, é crucial. É um período de intenso desenvolvimento da estrutura emocional e afetiva da criança, além do desenvolvimento de áreas fundamentais do cérebro relacionadas à personalidade, caráter e capacidade de aprendizado. Experiências e intervenções realizadas nessa fase possuem impacto imenso no adulto que irá se desenvolver. É por isso que quando pensamos em prevenção e promoção de saúde boa parte do foco está nessa faixa etária. Problemas relevantes nessa fase da vida (violência, negligência e desnutrição) podem e provavelmente vão interferir no desenvolvimento saudável do cérebro e, conseqüentemente, no potencial que poderia ser atingido.

Seguindo o mesmo raciocínio, estímulos saudáveis e adequados nessa fase da vida geram benefícios imensos desde o aspecto físico quanto emocional dessa criança.

É impossível falar de estímulo adequado na primeira infância sem abordar aleitamento materno, o qual é indicado até os 2 anos ou MAIS (e exclusivo até os 6 meses de vida). Qualquer tempo de aleitamento menor do que dois anos é considerado desmame precoce e tem impacto no crescimento e desenvolvimento infantil. No Brasil, o tempo médio de aleitamento materno exclusivo é entre 1 e 2 meses e o aleitamento misto (leite materno + leite artificial) até por volta dos 10 meses, segundo o Ministério da Saúde. Falar de aleitamento materno também é muito importante após os 2 anos de vida, pois mesmo nessa idade continua possuindo inúmeros benefícios para mãe e bebê, desde que seja vontade do binômio mãe/filho manter o aleitamento materno nessa fase da vida.

Agora que já foi explicado que é realmente esperada uma diminuição na velocidade de crescimento após os 2 anos, mesmo com o desenvolvimento ainda a pleno vapor, e que intervenções nessa primeira fase da vida são cruciais para o desenvolvimento nas demais fases, como ficam as crianças vegetarianas nesse cenário?

Não é novidade que uma alimentação vegetariana (mesmo vegetariana estrita) é compatível com qualquer fase da vida, inclusive na primeira infância, desde que seja conduzida com acompanhamento, orientação e suplementação adequados. Se todos esses

requisitos forem respeitados não existe nenhuma evidência científica de que essas crianças sofrerão algum déficit ou ter qualquer prejuízo no seu desenvolvimento devido a essa escolha alimentar, portanto seguem as mesmas curvas de crescimento e expectativas quanto ao desenvolvimento das demais crianças.


Uma vez que já foi exposto que problemas nessa primeira fase da vida podem ser deletérios na fase adulta e que a alimentação é um dos principais pilares para prevenção e promoção de saúde, o cuidado desses pacientes deveria ser o mesmo de qualquer outra criança. Foco em comida de verdade, variedade, apresentação a uma alimentação variada, formação de hábitos saudáveis e o conhecido “descascar mais alimentos e abrir menos pacotes”.

Arroz e batata frita é tão vegetariano quanto arroz, feijão, legumes, verduras e frutas, por exemplo. Uma dieta infantil à base de proteína animal exclusivamente, sem variedade, também está longe de ser balanceada. Então não se trata somente de rotular o tipo de alimentação como algo saudável ou não, e sim de entender que comida de verdade, aquela com um único ingrediente (o próprio alimento) pode e deve ser oferecida de forma variada desde a introdução alimentar. Quanto maior a variedade de alimentos aos quais a criança for exposta desde o começo, melhor. E uma alimentação infantil vegetariana (mesmo a estrita) realizada de forma saudável e balanceada (e suplementada adequadamente conforme necessidade) comprovadamente fornece todos os nutrientes necessários a essa fase da vida.

Existe uma preocupação muito grande na alimentação vegetariana estrita com a vitamina B12, porém vale lembrar que a porcentagem de pacientes vegetarianos e onívoros com deficiência dessa vitamina é muito semelhante (50 % x 40 %). Todos os outros nutrientes podem e são encontrados em uma dieta vegetariana balanceada e variada. Veja que não se trata de rotular uma criança vegetariana como deficiente em nutrientes, e sim de acompanhar todas as crianças e fornecer educação alimentar de qualidade para que possam atingir o seu potencial máximo.

Essas crianças na primeira infância ainda continuam dependendo dos pais/cuidadores para fazer as escolhas alimentares, porém com o aumento da socialização com as outras crianças, ingresso na escola e da autonomia ao longo dos anos, costumam se tornar mais “vulneráveis” aos estímulos externos. A indústria alimentícia tem como foco essas crianças maiores que já são capazes de se sentir atraídas por embalagens e produtos alimentícios, mas que estão longe de ser comida de verdade. Por isso a importância de se formar uma rotina alimentar desde sempre, é nos primeiros anos de vida que se formam os hábitos alimentares de uma vida inteira.

Se você tiver a curiosidade de procurar sobre o termo “paladar infantil”, vai encontrar bastante material descrevendo crianças e adultos com seletividade alimentar,



dificuldade para se alimentar e preferência por alimentos pouco saudáveis. São as crianças chamadas de “picky eaters” (ou “difíceis para comer”, em português). Sempre me incomodou o uso dessa expressão para descrever adultos e crianças com as características acima. Infelizmente o termo “paladar infantil” descreve um padrão alimentar que está longe de ser o adequado para essa fase da vida e acho que já passou da hora de mudarmos o conceito de “comida de criança”.

Crianças vegetarianas (mesmo as estritas) não seguem uma curva de crescimento diferente da preconizada pela Organização Mundial da Saúde. Nem na teoria e nem na prática de quem está habituado a lidar com esses pacientes. Também não seguem marcos de desenvolvimento diferentes do esperado. Na primeira infância estão sujeitas a todos os benefícios e prejuízos de qualquer outra criança em plena fase de desenvolvimento. Não é preciso temer uma alimentação vegetariana nessa fase da vida, e sim o preconceito, a falta de informação atualizada e a ausência de acompanhamento adequado.

Por isso somos todos mais fortes quando nos unimos para levar informação a quem precisa.

6

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR & LANCHEIRA VEGETARIANA



Thaís Navolar

A chegada do momento de levar seus filhos para a escola é um tema que assusta um pouco os pais. Em especial famílias vegetarianas/vegas pela preocupação com o que será oferecido nos lanches. Entretanto, muita coisa mudou nos últimos anos em relação à alimentação escolar. Diversas escolas oferecem as refeições do dia, não sendo necessário que os pais montem a lancheira, é o caso das escolas públicas. Já nas escolas particulares, o modelo de alimentação escolar pode variar entre os pais enviarem o lanche, refeições servidas pela escola ou ainda as cantinas.

Muito se avançou no Brasil nos últimos anos em relação à alimentação no âmbito escolar. A Portaria interministerial 1.010 de 2006 define a promoção da alimentação saudável nas escolas, com ênfase na educação alimentar e nutricional, no incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras e na restrição ao comércio e à promoção comercial no ambiente escolar de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal (BRASIL, 2019).

Iniciativa de extrema importância e com reconhecimento mundial é a campanha Segunda Sem Carne (SSC). Na cidade de São Paulo teve início em 2011, e atualmente beneficia mais de um milhão de alunos, o que poupa 436 mil quilos de carne em um ano. Mais de 100 municípios do Brasil atuam com o programa SSC nas escolas e é um movimento em expansão.

Outros municípios, como Florianópolis/SC, incorporaram como Lei (Lei municipal número 9.848 de 2015) a inclusão de opção vegetariana e até mesmo vegetariana estrita (sem produtos de origem animal), caso a família seja vegana e solicite essa opção, de forma a respeitar as escolhas alimentares e estilo de vida das crianças.

Em nível Federal, foi publicada em 2019 a Nota Técnica n. 8 que visa assegurar a opção da alimentação vegetariana para adeptos deste estilo de vida: “os estudantes que estão inseridos em hábitos alimentares vegetarianos, por opção pessoal ou familiar ou outras condições especiais, têm assegurado, no âmbito do PNAE, o fornecimento de alimento adequado à sua opção/condição”.

O fato, é que milhares de famílias e crianças são vegetarianas e é fundamental que a inclusão seja trabalhada nas escolas.

Quando falamos em lancheira saudável, estamos englobando crianças que levam seu próprio lanche para a escola, mas as mesmas dicas valem para preparar a lancheira para uma viagem ou passeio em família no fim de semana, por exemplo!

Nutricionalmente e de forma simplificada, é importante que a lancheira inclua fontes de:

PROTEÍNA VEGETAL

Exemplos: tofu, homus (patê de grão-de-bico), snack de grão-de-bico, leite vegetal de oleaginosas ou de soja, panqueca de grão-de-bico, etc.

ENERGIA

Exemplos: aveia, trigo, quinoa, pão integral, bolo simples, muffin, raízes; cuscuz de milho, etc.

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS E MINERAIS

Exemplos: Frutas e/ou vegetais.



DICAS

- Inclua a criança na escolha e montagem da lancheira.
- Evite os descartáveis e dê preferência para utensílios que conservem a temperatura dos alimentos (lancheira térmica, potinhos de inox etc).
- Prefira frutas ao suco de fruta, contém mais fibras e mantém os nutrientes.
- Evite sucos e leites vegetais processados e com adição de açúcar.
- Prefira frutas da época e fáceis de comer ou que possam ser consumidas com a casca, como maçã, pera, tangerina, banana, pêssego, ameixa etc.
- Cuidado na montagem da lancheira para que as preparações fiquem bem conservadas e atraentes até o momento do lanche, evitando frutas passadas.
- Organize a semana de forma que tenha os ingredientes para o preparo ou as preparações prontas no freezer (a maior parte das receitas podem ser congeladas).
- Invista em preparações práticas e saudáveis, e versões veganas de preparações conhecidas, como: muffin, barrinha de cereal caseira, cookies, bolachinhas integrais, pão de queijo vegano etc.
- Planeje a semana de forma a garantir a variedade da lancheira. Exemplo: cada dia da semana 1 fruta diferente, evitar repetir as receitas durante a mesma semana, para evitar que a criança enjoje das preparações.

EXEMPLOS DE LANCHES



Fruta

Água de coco ou suco sem açúcar nem conservantes
Muffin salgado

Frutas secas
(ex.: uva-passa etc.)

Pão de queijo vegano ou sanduíche de pão integral com patê de tofu ou
maionese de inhame ou homus de grão-de-bico
Suco de fruta natural

Fruta

Leite vegetal enriquecido com cálcio
Cuscuz de milho ou quinoa cozida + tofu mexido com cenoura e tomate

Fruta

Água

Panqueca de banana com aveia ou com farinha de grão-de-bico

Fruta

Leite vegetal enriquecido com cálcio
Batata-doce ou inhame/cará/aipim (macaxeira) cozido + tahine

Fruta

Água

Homus + palitos de cenoura ou minicenoura + tomate-cereja
Palitos integrais (tipo biscoito salgado) com linhaça ou gergelim

Fruta

Leite vegetal enriquecido com cálcio
Cookies integrais de aveia com castanhas e frutas secas



REFERÊNCIAS

- ADA Reports. Position of the ADA: vegetarian diets. *J. Amer. Dietetic Association*, v. 109, n.7, p.1266-1282, jul. 2009.
- BRASIL. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO - FNDE. NOTA TÉCNICA N. 8/2019/COSAN/CGPAE/DIRAE. Disponível em: http://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/01/cae_notatecnica-8-Alimentao-Vegetariana-no-Programa-Nacional-de-Alimentao-Escolar-PNAE.pdf. Acesso em 20 de maio de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**: um guia para o profissional da saúde na atenção básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs_10passos.pdf
- BRASIL. PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº 1.010, DE 08 DE MAIO DE 2006. INSTITUI AS DIRETRIZES PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL E NÍVEL MÉDIO DAS REDES PÚBLICAS E PRIVADAS, EM MBITO NACIONAL. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html . Acesso em: 07 de julho de 2019.
- FLORIANÓPOLIS. Diário Oficial Eletrônico de Florianópolis. Lei 9.848/2015: Institui o programa municipal de merenda escolar vegetariana. Disponível em: http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/diario/pdf/11_08_2015_19.06.10.200c883c478388b26db8f9e111aa6b71.pdf . Acesso em: 10 de outubro de 2019.
- HURRELL, E. I. Iron bioavailability and dietary reference values. *Am J Clin Nutr.*; v.91, n.5: 1461S-1467S. Epub 2010 Mar.
- NASEM. Dietary Reference Intakes (DRIs): Estimated Average Requirements Food and Nutrition Board, **Institute of Medicine**, National Academies. Disponível em: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~/media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRI-Tables/5Summary%20TableTables%2014.pdf?la=en> > Acesso em: 15 de abril de 2017.
- SBP, **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.
- SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. 66 p.
- SVB. Campanha segunda sem carne. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2456-segunda-sem-carne-do-brasil-e-a-maior-do-mundo> . Acesso em: 10 de outubro de 2020.

7

SUPLEMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Bruno Shoiti
Maehara



A dieta vegetariana bem planejada fornece nutrientes adequados em todos os ciclos da vida, inclusive na infância. Assim, a suplementação de nutrientes para crianças é individualizada, uma vez que dependerá de vários fatores como: idade, alimentação, absorção, demanda etc. Porém, podemos destacar as principais situações que geram dúvidas para os pais de crianças vegetarianas:



→ FERRO

A anemia ferropriva é a deficiência nutricional mais comum na infância, chegando a 40% em crianças menores de 7 anos no Brasil. Porém, diversos estudos realizados com crianças vegetarianas demonstraram ingestão adequada de ferro e não houve aumento de anemia nesse grupo de pacientes.

Portanto, a atenção ao ferro é idêntica para onívoros e vegetarianos, não sendo indicada maior suplementação de ferro somente por que a criança é vegetariana. Assim, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a suplementação de ferro profilática se dá até os 2 anos de vida, mesmo em crianças vegetarianas. E, após esse período, a necessidade de suplementação precisa ser avaliada individualmente. Portanto, a necessidade de suplementação deve ser avaliada caso a caso.

→ CÁLCIO

O cálcio é um mineral de que o corpo necessita para inúmeras funções, incluindo a construção e manutenção dos ossos e dentes, a coagulação do sangue, a transmissão dos impulsos nervosos e a regulação do ritmo cardíaco. Quando pensamos em cálcio automaticamente já pensamos em leite. Entretanto, as necessidades de cálcio podem ser atingidas em uma dieta vegetariana estrita escolhendo alimentos vegetais ricos nesse mineral. Diversos estudos com crianças vegetarianas não demonstraram diminuição de densidade óssea desses pacientes. Lembrando que o cálcio não é o único determinante de uma massa óssea adequada. Baixa ingestão de sódio, atividade física e níveis adequados de vitamina D, magnésio e vitamina B12 também são fundamentais para a mineralização óssea. Sendo assim, não há indicação de suplementação de cálcio de rotina nos pacientes vegetarianos, e essa indicação deve ser avaliada individualmente.

→ ZINCO

O zinco é um nutriente fundamental para o crescimento e desenvolvimento do organismo. Além disso, é muito importante para o sistema imunológico, exerce um papel significativo em processos de cicatrização da pele e é fundamental para a maturação e desenvolvimento sexual. Os estudos populacionais não revelam prevalência maior da deficiência de zinco em crianças vegetarianas e a necessidade desse nutriente pode ser suprida com uma dieta vegetariana bem planejada. Portanto, não há necessidade de suplementação de rotina, sendo avaliada a necessidade individual pelo profissional que acompanha.



→ IODO

O iodo é um mineral necessário para a síntese dos hormônios tireoidianos que irão regular as funções do organismo. Sua deficiência pode levar ao bócio e seu excesso pode causar intoxicação. As crianças são um grupo de risco para a deficiência de iodo. Porém, no Brasil, desde 1953 o sal é aditivado com iodo. Uma ingestão diária de 3 g de sal iodado por dia já fornece a necessidade diária de iodo para essas crianças de 90 a 155 µg. Logo, também não é recomendada a suplementação de rotina.

→ VITAMINA B12



A Vitamina B12 é fundamental para a manutenção da saúde do organismo e é um dos principais motivos de preocupação, principalmente em veganos, já que as principais fontes ativas e seguras de B12 são de origem animal. Ela participa de mais de 100 reações químicas do organismo e desempenha um importante papel na produção do DNA, de células vermelhas do sangue, células do sistema nervoso e neurotransmissores. Por isso, a vitamina B12 é fundamental para o desenvolvimento neurológico da criança e sua deficiência pode causar danos severos permanentes. Os estudos que analisam tanto a ingestão de B12 quanto níveis sanguíneos, mostram que crianças veganas além de ingerirem menos essa vitamina, também estão mais propensas a apresentar a deficiência sanguínea. De todos os nutrientes, apenas a vitamina B12 não será encontrada na dieta vegetariana estrita.

Portanto, as crianças que seguem uma alimentação vegetariana estrita deverão receber suplementação dessa vitamina. Não há um consenso quanto a dose de suplementação na infância, mas varia inicialmente entre 10 a 40 µg por dia de vitamina B12. É muito importante o acompanhamento com um profissional de saúde pois essa dose é individualizada e dependerá de inúmeros fatores como: nível sanguíneo dessa vitamina, anamnese, exame clínico e faixa etária, uma vez que cada criança tem uma absorção e uma demanda diferente.

Isso posto, é importante ressaltar que todos, sendo onívoros ou vegetarianos, deveriam se atentar para os níveis de vitamina B12, já que a incidência de sua deficiência é de 40% em onívoros e 50% em vegetarianos, em estudo da população da América.

Portanto, a vitamina B12 depende principalmente desse metabolismo individual e não somente da ingestão, sendo a sua deficiência também comum entre os onívoros.

→ ÔMEGA-3 E DHA

A ingestão adequada de ômega-3 na dieta vegetariana não costuma ser um problema. Boas fontes são o óleo de linhaça, a chia e as nozes. Entretanto, a conversão de ômega-3 em DHA (Ácido-Docosahexaenóico) é diminuída na infância. O DHA é um nutriente fundamental para o desenvolvimento neurológico da criança e sua demanda é aumentada nessa fase

da vida. Logo, a suplementação diária de DHA é sugerida para as crianças, incluindo as veganas, de 6 meses até 3 anos de vida. O DHA derivado de algas, em geral de microalgas *Schizochytrium sp.* é uma opção segura e eficaz para suplementação nesses casos. Também não existe um consenso quanto a dose ideal, que deve ser definida individualmente. Por exemplo, a FAO (Food and Agriculture Organization) sugere a dose diária de DHA de 150 mg. Já a EFSA (European Food Safety Authority) sugere uma dose de 100 a 200 mg ao dia. A FFSA (French Food Safety Agency) recomenda uma dose de 70 mg ao dia para crianças de 6 meses até 3 anos de vida. E artigos de revisão sugerem uma dose de 100 mg ao dia. Portanto, ao revisar a literatura sobre o assunto, encontramos a recomendação de dose que varia de 70 a 200 mg de DHA ao dia.

→ VITAMINA D



A deficiência de vitamina D é um dos distúrbios nutricionais mais frequentes em todo o mundo, estimando-se que 1 bilhão de pessoas sofram de insuficiência ou deficiência dessa vitamina.

Porém, o nível de vitamina D depende mais de exposição solar do que da alimentação. Aproximadamente 90% é provenientes da síntese cutânea após exposição solar e menos de 10% de fontes alimentares. O ergocalciferol ou vitamina D₂ é a forma proveniente das plantas e fungos e é tão eficaz quanto a vitamina D₃ para manter os níveis adequados. Ainda é possível obter vitamina D₃ vegana do líquen, e já é possível encontrar no Brasil.

Por isso, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda a suplementação de vitamina D para todas as crianças de forma profilática a partir da primeira semana de vida na dose de 400 UI por dia até os 12 meses. E dos 12 aos 24 meses, 600 UI por dia de vitamina D com monitoramento periódico após e reajuste da dose quando necessário.

Em resumo, a dieta vegetariana bem planejada é apropriada para indivíduos em todos os estágios da vida incluindo as crianças e adolescentes, sendo a suplementação uma medida importante para o desenvolvimento adequado. Recomendamos que essa suplementação seja prescrita por um nutricionista ou médico, uma vez que é individualizada e necessita de acompanhamento regular.

REFERÊNCIAS

- ALLEN, Lindsay H. Folate and Vitamin B 12 Status in the Americas. *Nutrition Reviews* vol. 62, 6 Pt 2 (2004): S29-33.
- AMIT, M. Vegetarian diets in children and adolescents. *Paediatrics & Child Health* 2010;15(5): 303-314. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21532796/>
- ANSES. OPINION of the French Food Safety Agency on the update of French population reference intakes (ANCs) for fatty acids, 2010. Disponível em <https://www.anses.fr/en/content/opinion-french-food-safety-agency-update-french-population-reference-intakes-ancs-fatty>
- APCN. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Nutritional Aspects of Vegetarian Diets. In *Pediatric Nutrition*, 7th ed. American Academy of Pediatrics, 2013.
- BARONI, Luciana et. al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. In *Nutrients*. 2018. 20; 11 (1):5. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30577451/>
- CRAIG, Winston J.; MANGELS, Ann Reed. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 2009 Jul; 109 (7): 1266-82. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>
- DAVIS, Brenda; MELINA, Vesanto. *Becoming Vegan: Comprehensive Edition: The Complete Reference to Plant-Based Nutrition*. Summertown: Book Publishing Company, 2014.
- EFSA. Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA), EFSA Journal 2012. Disponível em <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2012.2815>
- FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, 10-14 November, 2008, WHO, Geneva. Disponível em https://www.who.int/nutrition/topics/FFA_interim_recommendations/en/
- FEWTRELL, Mary et. al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*. 2017 Jan; 64 (1): 119-132. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28027215/>
- SBP. Deficiência de vitamina D em crianças e adolescentes. *Documentos Científicos Departamentos Científicos Sociedade Brasileira de Pediatria*. Disponível em https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2015/02/vitamina_d_dcnutrologia2014-2.pdf

8 ADOLESCÊNCIA

8

E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Natália Utikava



A adolescência é o período entre os 10 e os 20 anos incompletos, que se caracteriza por um intenso crescimento físico e profundas transformações psicológicas e sociais ^(1,2).

Enquanto a alimentação das crianças é, geralmente, planejada e moldada pela família, na adolescência os hábitos alimentares são fortemente influenciados por anseios de autonomia e independência ^(3,4). O ambiente social ganha mais importância que os aspectos nutricionais, modificando o comportamento alimentar nessa fase ⁽⁵⁾.

É comum observar a preferência por alimentos ultraprocessados e fast-food, e mudanças em relação à frequência das refeições, ora pulando refeições importantes, como o café da manhã ou o jantar, ora optando por diversos lanches intermediários e petiscos (snacking) ^(2,4). As escolhas alimentares, nessa fase, também são influenciadas pela elevada carga de atividades curriculares e extracurriculares, por questões afetivas, e por aspectos relacionados à imagem corporal ⁽⁴⁾.

Devido à familiaridade com a tecnologia e a facilidade de acesso à informação, os adolescentes são, frequentemente, atraídos por questões de direitos dos animais e por preocupações socioambientais relacionadas ao consumo de animais ⁽⁴⁾. A adesão à alimentação vegetariana nessa fase pode deixar alguns pais inseguros, pois apenas retirar os alimentos de origem animal do cardápio ou substituí-los pelas versões vegetarianas ultraprocessadas e fast-food não é suficiente para atingir as necessidades nutricionais, além de trazer prejuízos à saúde a médio e longo prazo ^(1,3).

No entanto, adolescentes vegetarianos tendem a ter uma melhor qualidade geral da dieta que os onívoros, com menor ingestão de gorduras saturadas e açúcar, o que contribui para índices de obesidade reduzidos nesse grupo ⁽⁴⁾. Independente do fato de a dieta incluir ou não alimentos de origem animal, sempre é necessário que haja um planejamento alimentar adequado às necessidades de cada adolescente, conforme sua rotina, preferindo alimentos in natura, e incluindo uma ampla variedade de cereais integrais, feijões e outras leguminosas, castanhas e sementes oleaginosas, frutas, legumes, raízes e verduras.



VEGETARIANISMO NA ADOLESCÊNCIA E CRESCIMENTO

A velocidade de crescimento durante a adolescência é muito maior do que no início da infância. Durante a puberdade, os adolescentes ganham, em média, cerca de 20% da estatura e 40 a 50% do peso corporal que terão na idade adulta ⁽⁶⁾.

O estirão de crescimento é o período em que ocorre a maior porcentagem de ganho de estatura ⁽⁶⁾. Para adolescentes do sexo feminino, ele ocorre, geralmente entre 9 e 11,5 anos, com a maior taxa de crescimento observada no ano que precede a menarca (primeira menstruação). Já no sexo masculino, o estirão costuma ocorrer mais tarde, entre 11 e 15 anos ⁽⁴⁾.

Devido ao crescimento linear, ao desenvolvimento corporal e à maturação sexual, os nutrientes apresentam requerimentos aumentados na adolescência, assim como a necessidade de calorias. Como consequência, ocorre um aumento fisiológico do apetite, a fim de suprir a necessidade de energia e nutrientes dessa fase ⁽⁴⁾.

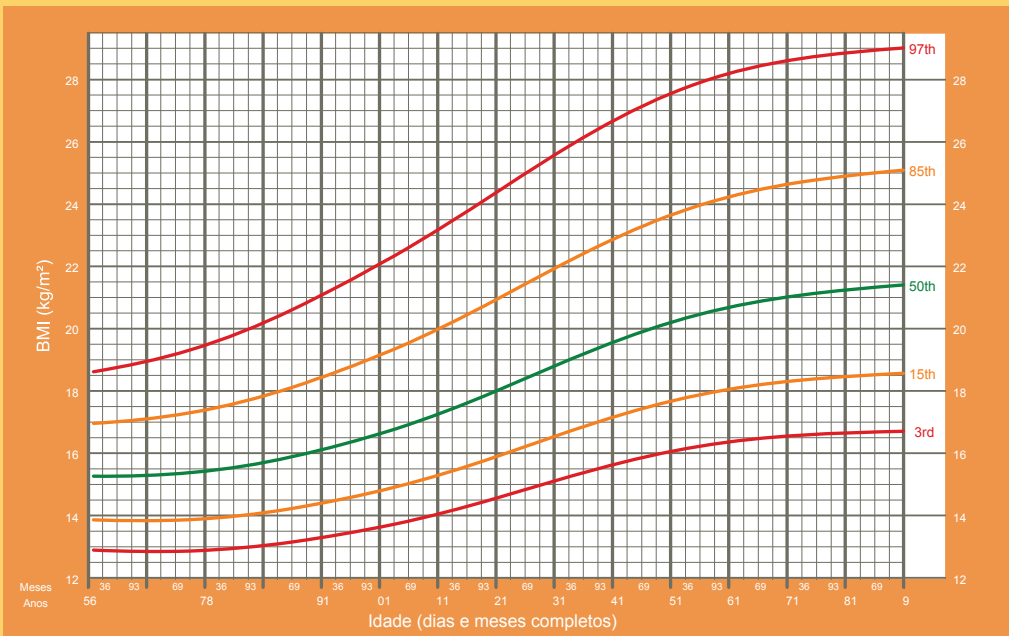
Os estudos científicos que avaliaram o crescimento de adolescentes vegetarianos ainda são escassos e foram realizados em grupos com diferentes hábitos e estilos de vida, o que pode não representar a nossa realidade brasileira. Contudo, a maioria deles não observou diferenças no crescimento entre adolescentes vegetarianos e onívoros ^(4,7).

Para avaliar o crescimento e o peso corporal de adolescentes, o Ministério da Saúde adota o indicador IMC por idade, conforme orientações das curvas de crescimento da Organização Mundial de Saúde ^(8,9). Para o cálculo do IMC utiliza-se a seguinte fórmula:

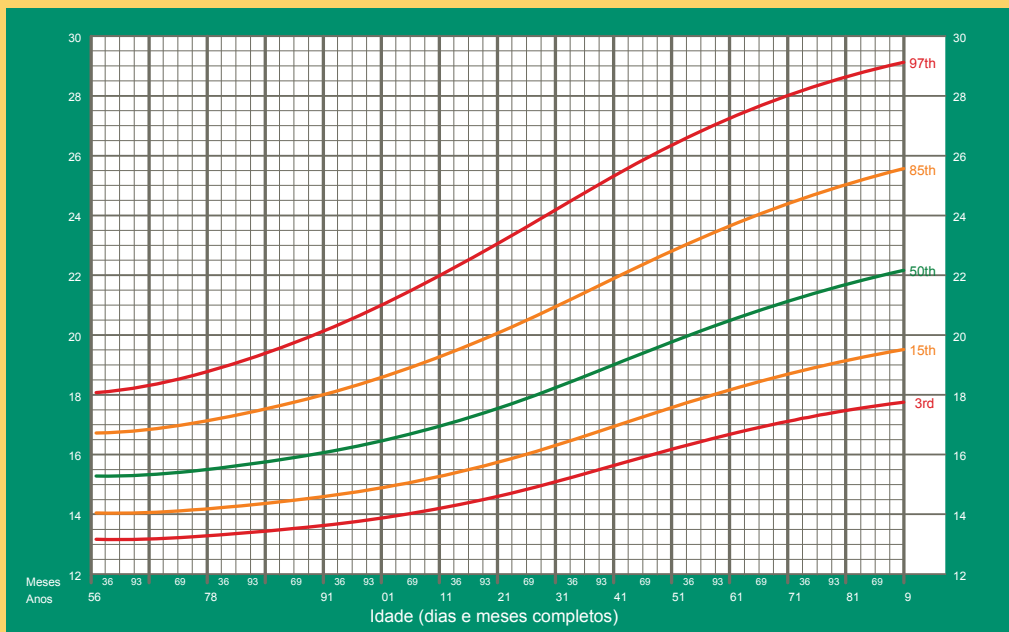
$$\text{Índice de Massa Corpórea IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

De acordo com o valor obtido, inserimos no gráfico o IMC, conforme a idade do adolescente, e comparamos com os valores de ponto de corte. É recomendável que o IMC esteja entre o Percentil 3 e o Percentil 85 ^(8,9). Veja a seguir as curvas de crescimento de adolescentes do sexo feminino e masculino:

IMC-POR-IDADE (SEXO FEMININO - 5 A 19 ANOS - PERCENTIS)



IMC-POR-IDADE (SEXO MASCULINO - 5 A 19 ANOS - PERCENTIS)



Fonte: Organização Mundial da Saúde, 2007 ^(9,10).

NECESSIDADES NUTRICIONAIS NA ADOLESCÊNCIA VEGETARIANA

Os principais nutrientes de atenção em dietas vegetarianas na adolescência são proteínas, ômega-3, cálcio, ferro, zinco, vitamina D e vitamina B12. Os requerimentos diários são apresentados no anexo 1.

ENERGIA E MACRONUTRIENTES

As recomendações de energia, carboidratos, proteínas e gorduras para adolescentes que seguem dietas vegetarianas são as mesmas que para os onívoros e, em geral, não são observadas deficiências desses nutrientes nessa fase ^(11,12).

Em relação às proteínas, os requerimentos diários são maiores na adolescência do que na fase adulta, independentemente do tipo de dieta, modificando, também, conforme o nível de atividade física ^(11,12). Alguns aminoácidos, como a lisina, a treonina, e os aminoácidos sulfurados metionina e cisteína, podem ocorrer em menor quantidade nos alimentos de origem vegetal. Entretanto, dietas vegetarianas que incluem misturas complementares de proteínas vegetais, tais como cereais (arroz, milho, trigo, centeio, cevada, cevadinha, painço, sorgo, quinoa, amaranto, aveia) e leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha, soja, edamame, favas, amendoim), são suficientes para obter todos os aminoácidos essenciais, sem a necessidade de consumir mais proteínas do que se preconiza para uma dieta onívora ^(11,13,14).

Ainda entre os macronutrientes, merece destaque o ácido linolênico (ALA), que é um ácido graxo essencial do tipo ômega-3, precursor de outros dois ômega-3 (EPA e DHA), importantes para a saúde ocular, mental e cardiovascular ⁽¹⁵⁾. Embora não haja alterações em termos de quantidades recomendadas para adolescentes e adultos, o ômega-3 pode estar em menor teor em dietas vegetarianas e, por isso, recomenda-se o dobro da ingestão de ALA, isto é, 2,0 a 2,2 g/dia, usualmente prescrita para onívoros ⁽¹⁶⁾. Essa quantidade pode ser facilmente obtida consumindo-se cerca de 1 colher de sopa de farinha de linhaça ou de chia, por exemplo, todos os dias ⁽¹⁷⁾.

MICRONUTRIENTES

→ CÁLCIO E VITAMINA D

É na adolescência em que ocorre a maior deposição de minerais nos ossos, sendo o cálcio o de maior cautela, principalmente nas dietas vegetarianas estritas, ⁽⁴⁾. Como os requerimentos de cálcio nessa fase são aumentados, o consumo de alimentos vegetais com maiores teores de cálcio é recomendado, tais como vegetais de folhas verde-escura (agrião, couve, rúcula, mostarda, brócolis, almeirão, catalonha), leguminosas (feijão, grão-de-bico, tofu coagulado com sulfato de cálcio), oleaginosas (gergelim triturado ou na forma de tahine, amêndoas, castanhas, nozes, linhaça, chia), ervas (manjerição, salsinha, coentro) e quiabo ⁽¹⁶⁻¹⁸⁾.

Leites vegetais fortificados com cálcio contribuem muito com a ingestão de cálcio e podem ser usados em preparações como vitaminas, mingaus, aveia dormida (overnight oats), pudim de chia, pães, tortas. É interessante olhar a lista de ingredientes desses produtos e preferir os que não possuem aditivos sintéticos e açúcar na composição.

Em relação à vitamina D, responsável por aumentar a absorção e a fixação de cálcio nos ossos, o sol continua sendo a principal forma de obtenção, independentemente do tipo de dieta ⁽¹⁶⁾. É recomendável dosar periodicamente a vitamina no sangue e, em caso de insuficiência, suplementar com alternativas à base de leveduras ou líquens que já estão disponíveis no Brasil, cujas doses e posologia devem ser recomendadas por um médico ou nutricionista.

SAÚDE ÓSSEA NÃO DEPENDE SÓ DE CÁLCIO E VITAMINA D

Outros fatores devem ser considerados na adolescência a fim de promover uma adequada saúde óssea na vida adulta ^(4,14,16,18-20). Podemos citar:

- Exercício físico regular, que favorece a deposição de minerais nos ossos.
- Moderação do consumo de sal, cafeína (café, alguns chás, cacau) e refrigerantes fosfatados, que quando consumidos em excesso podem aumentar a excreção urinária de cálcio.
- Ingestão de uma boa variedade de frutas e hortaliças, fontes de potássio, que reduz a excreção urinária de cálcio.
- Consumo equilibrado de proteínas, uma vez que o excesso de proteínas parece aumentar a excreção urinária de cálcio.

→ FERRO

Adolescentes do sexo feminino, em particular, precisam ter maior atenção com a ingestão de ferro. Isso porque com a chegada da menstruação, as perdas de sangue levam a uma necessidade aumentada do mineral, que é essencial na formação das células vermelhas (4).

Na faixa dos 14 aos 18 anos, as necessidades de ferro aumentam de 8 mg/dia para 15 mg/dia no sexo feminino e para 11 mg/dia no sexo masculino (11). Entretanto, devido ao fato de o ferro dos alimentos vegetais apresentar uma menor biodisponibilidade, é recomendável que a sua ingestão seja de 1,8 a 2 vezes maior por adolescentes que adotarem uma alimentação vegetariana (1,11,16).

As principais fontes vegetais de ferro são as leguminosas e os vegetais de folha verde-escura. Os fitatos, presentes nas leguminosas, o cálcio em quantidades elevadas, e os polifenóis presentes no café, nos chás verde, mate ou preto, e no cacau diminuem a absorção do ferro, enquanto a vitamina C, aumenta sua absorção (1). Deixar o feijão de molho por 12 horas e desprezar esta água para o cozimento reduz a concentração de fitato e aumenta a biodisponibilidade do ferro (1). Evitar alimentos fontes de cálcio (laticínios e leites vegetais fortificados com cálcio) e dos polifenóis na mesma refeição rica em ferro, e introduzir frutas cítricas nesta refeição (fontes de vitamina C) também favorecem a absorção do mineral.

É fundamental o monitoramento periódico dos níveis de ferro, ferritina e hemoglobina de todos os adolescentes, (independente da dieta adotada), pois a deficiência de ferro, mesmo na ausência de anemia, está associada a alterações do desenvolvimento neuropsicomotor, da função cognitiva, e com o comprometimento do sistema imunológico (1,4).

→ ZINCO

O zinco é necessário para o crescimento e maturação sexual, sendo essencial na fase da adolescência. Os requerimentos nessa fase aumentam bastante em relação aos da infância, principalmente para os adolescentes do sexo masculino.

As dietas vegetarianas são ricas em fibras, que juntamente com a presença de fatores antinutricionais, tais como os fitatos e oxalatos, reduzem a biodisponibilidade de zinco. Por isso, adolescentes vegetarianos estritos devem consumir cerca de 50% a mais da necessidade diária, isto é, de 12,0 a 13,5 mg/dia, através de leguminosas (sempre demolidas), cereais integrais, castanhas e sementes oleaginosas (4,11). Caso consumam laticínios, estes também são alimentos ricos em zinco (1,4).

VITAMINA B12

As necessidades de vitamina B12 na adolescência aumentam em relação à infância e os mesmos cuidados que devemos ter com as crianças são aplicáveis nesta fase em relação ao monitoramento e suplementação da vitamina, que devem ser prescritos pelo médico ou nutricionista. Até o momento não há valores de referência específicos para a dosagem de vitamina B12 sérica nesta fase, sendo mantidos os mesmos valores de adultos.

Baixas dosagens de vitamina B12 em adolescentes têm sido associadas com prejuízos na função cognitiva, na marcha e no estado mental (4). A deficiência desta vitamina pode ser causada por diferentes fatores, não apenas relacionados à dieta, e adolescentes não vegetarianos também estão suscetíveis.

TRANSTORNOS ALIMENTARES E VEGETARIANISMO NA ADOLESCÊNCIA

A busca por autonomia, praticidade e interações sociais na adolescência, como vimos, influenciam o comportamento alimentar dos adolescentes. Ao mesmo tempo, com o despertar da sexualidade e as pressões das mídias e da cultura para que se tenha um peso e um corpo “ideais”, pode haver um risco aumentado para criarem modelos irreais e até perigosos de peso, corpo e dieta (21).

É nesta fase, portanto, em que se observam as maiores incidências de transtornos alimentares (TA), definidos como quadros psiquiátricos, caracterizados por profundas alterações no comportamento alimentar e disfunções no controle de peso e forma corporal, que levam a prejuízos clínicos, psicológicos e de convívio social (21,22). A anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar são reconhecidos atualmente como TA pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), mas há também os outros transtornos alimentares especificados, que não se enquadram completamente em uma dessas três classificações, mas que apresentam algumas características delas (21,22).

Cerca de 50% das pessoas diagnosticadas com anorexia ou bulimia nervosa se definem vegetarianas, entretanto, a associação entre vegetarianismo e TA ainda é controversa (23). Como as causas dos TA são complexas e multifatoriais, não se pode dizer que a adesão ao vegetarianismo leve a restrições alimentares intensas que culminem no desenvolvimento de algum TA, como anorexia nervosa, por exemplo.

Contudo, alguns adolescentes podem se definir vegetarianos para limitar a ingestão alimentar sem despertar a atenção das pessoas que os cercam para suas dietas restritivas ⁽⁴⁾. Nesse sentido, o vegetarianismo parece ser mais um efeito do que uma causa dos transtornos alimentares.

De qualquer maneira, vale mencionar que em uma alimentação vegetariana bem planejada é possível atingir o mesmo teor de nutrientes e calorias que em uma dieta onívora, e que, caso haja o diagnóstico médico de algum TA, o acompanhamento terapêutico com nutricionista, psicoterapia e com a equipe médica é fundamental.

Se este é o seu caso, ou se você conhece algum adolescente que possa estar enfrentando essas questões, tenha a certeza de que é possível alcançar a recuperação total sem abrir mão dos valores e sentimentos em relação ao vegetarianismo. Inclusive, o próprio vegetarianismo pode, também, ser parte do processo terapêutico, à medida que se passa a olhar para o sofrimento de uma forma mais cuidadosa, e com compaixão para os animais e para si mesmo.

ONDE BUSCAR INFORMAÇÕES EXTRAS E SUPORTE PARA DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES



PROATA - Programa de Orientação e Assistência a Pacientes com Transtornos Alimentares (SP)

<https://www.proata.com.br>

AMBULIM - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (SP)

<http://www.ambulim.org.br>

GETA – Grupo Interdisciplinar de Assistência e Estudos em Transtornos Alimentares da UNICAMP (SP)

<https://www.hc.unicamp.br>

GENTA – Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (SP)

<https://www.genta.com.br/>

CETTAO – Clínica de Estudos e Tratamento em Transtornos Alimentares e Obesidade (RJ)

<http://www.cettao.com.br/>

GEATA – Grupo de Estudos e Assistência em Transtornos Alimentares (RS)

<http://www.geata.med.br>

REQUERIMENTOS NUTRICIONAIS NA ADOLESCÊNCIA

Tabela 1 – Requerimentos de proteínas na adolescência, independentemente da escolha alimentar, conforme a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007) e o Institute of Medicine (IOM, 2006)

Sexo	Idade									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Feminino										
WHO ^a	0,92	0,89	0,89	0,89	0,89	0,84	0,84	0,84	0,84	0,83
IOM ^b	0,95	0,95	0,95	0,95	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,84
Masculino										
WHO ^a	0,92	0,90	0,90	0,90	0,90	0,87	0,87	0,87	0,87	0,83
IOM ^b	0,95	0,95	0,95	0,95	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,80

^aWorld Health Organization, 2007⁽¹²⁾; ^bInstitute of Medicine, 2006⁽¹¹⁾. Os dados estão expressos em gramas de proteínas por quilograma de peso corporal ao dia (g/kg/dia), para indivíduos sedentários.

Tabela 2 – Requerimentos de micronutrientes na adolescência para indivíduos vegetarianos, conforme o Institute of Medicine (IOM, 2006)

Sexo	Faixa etária		
	9 - 13	14 - 18	19
Feminino			
Cálcio (mg)	1300	1300	1000
Vit. D (UI)	600	600	600
Ferro (mg)^c	14,4	27,0	32,4
Zinco (mg)^d	12,0	13,5	12,0
Vit. B12 (µg)	1,8	2,4	2,4
Ômega-3 (g)^e	2,0	2,2	2,2
Masculino			
Cálcio (mg)	1300	1300	1000
Vit. D (UI)	600	600	600
Ferro (mg)^c	14,4	19,8	14,4
Zinco (mg)^d	12,0	19,8	19,8
Vit. B12 (µg)	1,8	2,4	2,4
Ômega-3 (g)^e	2,4	3,2	3,2

^cFoi acrescido 1,8x na necessidade, conforme orientam as DRIs⁽¹¹⁾.

^dFoi acrescido 1,5x na necessidade, conforme orientam as DRIs⁽¹¹⁾.

^eFoi acrescido 2,0x na necessidade, conforme orienta o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos⁽¹⁶⁾.

1. Sociedade Brasileira de Pediatria. Vegetarianismo na infância e adolescência [Internet]. Sociedade Brasileira de Pediatria; 2017 [citado 25 de junho de 2019]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Nutrologia_-_Vegetarianismo_Inf_e_Adolesc.pdf
2. Carvalho C. M. R. G. Nogueira, A. M. T.; Teles, J. B. M.; Paz, S. M. R.; Sousa, R. M. L. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Rev Nutr**. 2001;14(2):85-93.
3. Menal-Puey, S.; Martínez-Biarge, M.; Marques-Lopes, I. (2018). Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. **Nutrients**, 11(1), 43.
4. Mangels, R.; Messina, V.; Messina, M. The dietitian's guide to vegetarian diets: issues and applications. 3o ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett; 2011. 596 p.
5. Corrêa, R. S.; Vencato, P. H.; Rockett, F. C.; Bosa, V. L. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciência & Saúde Coletiva**. 2017;22:553-62.
6. Mahan, L. K.; Escott-Stump, S.; Raymond, J. L.; Coana, C. (Org.). **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. 8a tiragem. Rio de Janeiro: Elsevier; 2013. 1228 p.
7. Schürmann, S.; Kersting, M.; Alexy, U. Vegetarian diets in children: a systematic review. **Eur J Nutr**. 2017;56(5):1797-817.
8. Ministério da Saúde, Brasil, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de vigilância alimentar e nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Série G: Estatística e Informação em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.
9. Onis, M.; Onyango, A. W.; Borghi, E.; Siyam, A.; Nishida, C.; Siekmann, J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bull World Health Organ**. 2007;85(9):660-7.
10. World Health Organization. WHO | BMI-for-age (5-19 years) [Internet]. WHO. [citado 26 de junho de 2019]. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/
11. Institute of Medicine. **Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements** [Internet]. Washington, D.C.: National Academy of Sciences, 2006 [citado 9 de março de 2018]. 1329 p. Disponível em: <https://www.nap.edu/read/10490/chapter/1>
12. Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation on Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Protein and amino acid requirements in human nutrition : report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO; 2007. (WHO technical report series).
13. Agnoli, C.; Baroni, L.; Bertini, L.; Ciappellano, S.; Fabbri, A.; Papa, M.; et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. **Nutr Metab Cardiovasc Dis NMCD**. 2017;27(12):1037-52.
14. Melina, V.; Craig, W.; Levin, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **J Acad Nutr Diet**. 2016;116(12):1970-80.
15. Arterburn, L. M.; Hall, E. B.; Oken, H. Distribution, interconversion, and dose response of n-3 fatty acids in humans. **Am J Clin Nutr**. 2006;83(6):1467S-1476S.
16. Slywitch, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012. 65 p.
17. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos 4a. edição revisada e ampliada [Internet]. Campinas: Unicamp; 2011 [citado 26 de novembro de 2015]. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/>
18. Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D [Internet]. Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, Del Valle HB, organizadores. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011 [citado 22 de maio de 2018]. (The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56070/>
19. Pereira, G. A. P.; Genaro, P. S.; Pinheiro, M. M.; Szejnfeld, V. L.; Martini, L. A. Cálcio dietético: estratégias para otimizar o consumo. **Rev Bras Reumatol**. 2009;49(2):164-71.
20. Hansen, T. H.; Madsen, M. T. B.; Jørgensen, N. R.; Cohen, A. S.; Hansen, T.; Vestergaard, H.; et al. Bone turnover, calcium homeostasis, and vitamin D status in Danish vegans. **Eur J Clin Nutr**. 2018; 72:1046-54.
21. Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C. **Nutrição comportamental**. Barueri, SP: Manole, 2015. 549 p.
22. Alvarenga, M. S.; Koritar, P.; Pinzon, V. D.; Figueiredo, M.; Fleitlich-Bilyk, B.; Philippi, S. T.; et al. Validation of the Disordered Eating Attitude Scale for adolescents. **J Bras Psiquiatr**. março de 2016;65(1):36-43.
23. Davis, B.; Melina, V. **Becoming Vegan: The Complete Reference to Plant-Based Nutrition**, Comprehensive Edition. Book Publishing Company, 2014. 924 p.

COMO MONTAR AS REFEIÇÕES DIÁRIAS



DA CRIANÇA VEGETARIANA

Thaís Navolar

A partir dos dois anos o ideal é que a alimentação da criança seja igual à da família. É por esse motivo que muitos pais transformam sua alimentação após ter filhos! A preocupação em oferecer refeições de qualidade para a criança passa a ser para toda a família.

A criança aprende muito por observação e será sempre estimulada a comer o que nos vê comendo. Oferecer algo saudável para ela no café da manhã, mas comer outra coisa na sua frente se torna quase impossível! As crianças são curiosas e pedem para comer o que comemos. Dessa forma, a alimentação dos filhos pode ser uma grande oportunidade de educação alimentar para toda a família.

Apesar da orientação de restringir alimentos ultraprocessados e açúcar até os 2 anos, devemos fazer a pergunta inversa: Qual o motivo para oferecer tais produtos após esta idade? O açúcar está relacionado diretamente às cáries, ao diabetes, ao excesso de peso e a outros desequilíbrios metabólicos. Da mesma forma com os produtos ultraprocessados, como bolachas, entre outros, que não devem ser oferecidos com frequência.

A seletividade e recusa alimentar pode estar mais presente a partir dos 2 anos, e os pais/cuidadores devem ter muito cuidado para não forçar a criança a se alimentar; evitar recompensas relacionadas à comida (ganhar uma sobremesa, um presente etc.); evitar estímulos como TV/celular na refeição; criar um ambiente leve no momento das refeições; estimular a criança a comer sozinha; manter a oferta de alimentos que a criança recusa (sem insistir, mas continuar oferecendo de formas diferentes); envolver a criança na compra e preparo da comida, despertando a curiosidade e participação no ato de se alimentar. Todos estes fatores contribuem para a construção de uma alimentação mais consciente desde a infância.

Neste capítulo, mostraremos alguns exemplos de planos alimentares com objetivo de ilustrar as inúmeras possibilidades de refeições das crianças a partir de 2 anos. Esses modelos de planos alimentares não substituem a importância de procurar um nutricionista que desenvolverá um cardápio individualizado, de acordo com as especificidades de cada criança.

Algumas orientações gerais sugeridas no livro *“Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade — Guia alimentar para a família”* da SVB, podem ser mantidas após os 2 anos, tais como:

- Ofereça sempre uma fruta após o almoço e o jantar, para aumentar a absorção de ferro vegetal, presente nos vegetais verde-escuros e leguminosas.
- Inclua 1 colher de chá de óleo de linhaça ou chia no pratinho (almoço e jantar).
- Sempre oferecer cereal + leguminosa no almoço e no jantar, procurando variar os tipos ao longo da semana.

Os esquemas alimentares sugeridos podem ser adaptados de acordo com os alimentos da época, da sua região e dos hábitos alimentares da família.

O aleitamento materno pode ser mantido após os 2 anos, como já tratado anteriormente neste guia.

EXEMPLO DE ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS:

Refeição	Alimentos
Café da manhã	Mingau de aveia ou fubá ou amaranto ou quinoa em flocos com fruta OU panqueca matinal sem açúcar OU batata-doce/inhame/cará/mandioca (aipim, macaxeira) cozidos OU cuscuz de milho OU pão integral caseiro ou não processado: puro ou com pasta de abacate ou homus (patê de grão-de-bico) ou geleia sem açúcar ou patê de tofu ou pasta de oleaginosa sem açúcar (amendoim ou castanha-de-caju ou amêndoas ou tahine)
Lanche	Fruta da época
Almoço	1 verde escuro: couve, brócolis, rúcula, agrião, cozidos ou refogados (variar) Legumes variados Arroz integral ou quinoa cozida ou amaranto cozido ou fubá orgânico ou milho verde cozido ou painço cozido ou macarrão (preferir integral) ou batata-doce/aipim/inhame/batata cozido Feijão-preto ou carioca ou azuki ou branco ou lentilha ou grão-de-bico ou ervilha partida cozida Óleo de linhaça Fruta fresca em pedaços
Lanche	Frutas frescas + 1 das opções: OU mingau de aveia ou fubá ou amaranto ou quinoa em flocos com fruta OU panqueca de aveia/banana sem açúcar OU batata-doce ou inhame/cará/aipim (macaxeira) cozidos OU vitamina de frutas com leite vegetal e gergelim OU homus com palitos de cenoura e/ou tomate fatiado ou cereja cortado ao meio OU bolo simples sem açúcar (sem cobertura)
Jantar	Seguir o mesmo esquema do almoço, mas variar os alimentos se possível + Fruta em pedaços
Ceia*	Vitamina (leite vegetal caseiro + frutas) OU mingau de aveia com maçã ou pera – se não comeu em outra refeição no dia

* A ceia é opcional e depende muito da rotina da criança e da família. Caso a criança jante mais cedo (17-18h) e vá dormir um pouco mais tarde, a ceia se torna uma refeição importante para que a criança não sinta fome durante a noite.

EXEMPLO DE ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MAIORES DE 5 ANOS:

Refeição	Alimentos
Café da manhã	<p>1 fruta + Suco natural ou leite vegetal sem açúcar Opção 1: Pão integral ou de milho/abóbora/batata-doce com geleia sem açúcar (100% fruta) ou tahine ou azeite de oliva Ou com abacate e tomate Ou homus Ou patê de tofu Opção 2: Mingau com leite vegetal + 1 fruta picada + aveia ou quinoa ou amaranto em flocos ou fubá Opção 3: Tapioca com: Tahine ou azeite de oliva ou pasta de oleaginosa sem açúcar Ou com abacate e tomate Ou homus Ou patê de tofu Opção 4: Panqueca de banana com aveia ou com farinha de grão-de-bico Opção 5: Batata-doce ou inhame/cará/aipim (macaxeira) cozidos Opção 6: Cuscuz de milho</p>
Lanche	<p>Frutas da época + 1 das opções: Ou vitamina de leite vegetal enriquecido com cálcio com fruta Ou suco de açaí (sem xarope de guaraná batido com frutas) Ou palitos de cenoura e de pepino com homus de grão-de-bico</p>
Almoço	<p>Salada e verduras Arroz integral ou quinoa em grão cozida ou milho cozido ou polenta ou macarrão integral ou batata-doce/aipim/inhame/batata cozido* Feijão ou lentilha ou grão-de-bico (testar novas receitas em anexo) ou ervilha partida cozida ou congelada refogada com legumes ou hambúrguer de leguminosa Legumes cozidos ou no vapor ou refogados Óleo de linhaça com azeite de oliva (1 colher de chá de cada) Fruta fresca</p>

Lanche	Frutas da época + 1 das opções: Muffin salgado Ou muffin de frutas Ou pão de queijo vegano Ou pipoca de panela com pouco sal Ou frutas secas + 1 tipo de oleaginosa sem sal: castanha ou nozes ou amêndoas etc. (variando o tipo) Ou lanche da escola
Jantar	Idem almoço Óleo de linhaça com azeite de oliva Fruta fresca

*não tem problema se tiver mais de 1 opção na mesma refeição

REFERÊNCIAS

VIEIRA, A. NAVOLAR, T.S. *Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade, guia para a família*. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018.

10

PLANOS ALIMENTARES

Milena Dias
Brandão

CALCULADOS POR FAIXA ETÁRIA

Todo esse aprofundamento dos diferentes tópicos que envolvem a alimentação e nutrição da criança e do adolescente vegetarianos deve ter despertado em vocês o interesse em ver, na prática, como é possível atingir essas necessidades.

É importante ressaltar que cada criança/adolescente precisa ser avaliado de forma individual, dentro do seu contexto de peso, altura, atividades diárias e estado metabólico. Por esse motivo, pedimos licença aos leitores para direcionar essa parte do Guia para nutricionistas.

NUTRIS, DECIDIMOS ACRESCENTAR A ESTE GUIA CARDÁPIOS CALCULADOS PARA COLABORAR COM A SUA PRÁTICA

Os cálculos apresentados aqui são para mostrar, em números, que é possível atingir as necessidades nutricionais com alimentação vegetariana estrita, exceto vitamina B12 que só estará presente nesse padrão alimentar através de alimentos industrializados fortificados ou suplementação.

Como modelo, escolhemos um menino da segunda infância, 5 anos, e uma menina da terceira infância, 10 anos.

Utilizamos peso de acordo com P50 das curvas de crescimento da OMS 2006, distribuição de macronutrientes baseado nas recomendações do Institute of Medicine, 2002 e distribuição de micronutrientes baseado nas DRIs (Dietary Reference Intake) do Institute of Medicine.

Sabemos que realizar seis refeições por dia não é comum para todos, portanto os cardápios contêm diferentes quantidades de refeições. Todos contêm café da manhã, almoço e janta, oscilando entre lanche da manhã, lanche da tarde e/ou ceia.

Para os cálculos, utilizamos o programa Diet Smart. A Tabela TACO foi a referência de preferência e na ausência de algum alimento nessa tabela utilizamos os dados da USDA ou as informações nutricionais direto do rótulo do alimento em questão.

Mantenham em mente que aqui deixamos apenas alguns exemplos. É imprescindível ouvir o paciente para montar o planejamento alimentar da forma mais próxima da realidade dele, englobando as questões culturais, socioeconômicas e gustativas.

5 ANOS MENINO - CARDÁPIO 1

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Mingau	1 porção	-
Lanche da manhã	Maçã	1 unid. pequena	130 g
Almoço	Arroz integral	3 colheres de sopa	63 g
	Feijão-preto	1 concha	165 g
	Brócolis	1 colher de sopa	11 g
	Tomate	2 fatias	30 g
	Óleo de linhaça	1 colher de chá	5 g
	Abacaxi	2 rodelas	180 g
Lanche da tarde	Hamburguinho de lentilha	2 unidades	-
Jantar	Arroz branco	3 colheres de sopa	63 g
	Lentilha	6 colheres de sopa	186 g
	Couve	1 colher de sopa	11 g
	Cenoura	1 colher de sopa	27 g
	Azeite de oliva	1 colher de chá	6 g
	Laranja-lima	1 unidade	70 g
Ceia (Vitamina)	Leite vegetal fortificado com cálcio	1 copo americano	150 ml
	Abacate	1 fatia	25 g
	Tâmara	1 unidade	10 g

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1441	224	52	38,5	57,5	12	833	6,5	1,5
Necessidade	1440	216	45,5	42	25	10	800	5	1,2

5 ANOS MENINO - CARDÁPIO 2

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Pão integral	2 fatias	50 g
	Geleia de frutas	1 colher de sopa	25 g
	Pasta de amendoim	1 colher de sopa	18 g
	Leite vegetal fortificado com cálcio	1 xícara	200 ml
	Mamão	1 fatia	92 g
Almoço	Arroz branco	3 colher de sopa	63 g
	Feijão-branco	1 concha	150 g
	Abóbora	1 pedaço pequeno	11 g
	Espinafre	1 colher de sopa	30 g
	Coentro	1	5 g
	Óleo de linhaça	1 colher de chá	5 g
	Mexerica	1 unidade	90 g
Lanche da tarde (suco verde + tapioca)	Abacaxi	1 rodela	90 g
	Couve	2 folhas	50 g
	Gengibre	1 rodela de 2 cm	10 g
	Canela	½ colher de chá	2 g
	Tapioca	2 colheres de sobremesa	20 g
	Homus	1 colher de sobremesa	15 g
Jantar	Macarrão	1 escumadeira	75 g
	Tofu	2 fatias	120 g
	Brócolis	1 colher de sopa	11 g
	Alho-poró	1 colher de sopa	20 g
	Gergelim triturado	1 colher de sobremesa	10 g
	Azeite	1 colher de sobremesa	10 g
	Manga	½ unidade	100 g

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1491	231,5	50	42	31	13,5	824	5	0,96
Necessidade	1440	216	45,5	42	25	10	800	5	1,2

5 ANOS MENINO - CARDÁPIO 3

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Cuscuz de milho	3 colheres de sopa	100 g
	Homus	2 colheres de sopa	30 g
	Banana	1 unidade	100 g
Almoço	Quinoa mista	3 colheres de sopa	48 g
	Grão-de-bico	2 colheres de sopa	66 g
	Agrião refogado	1 xícara	25 g
	Quiabo	2 unidade	35 g
	Óleo de linhaça	1 colher de chá	5 g
	Melancia	1 fatia	100 g
Lanche da tarde	Aveiça	1 unidade	-
	Tofu	1 fatia	80 g
	Azeite de oliva	1 colher de chá	6 g
Jantar (sopa)	Macarrão integral	½ pegador	25 g
	Feijão-carioca	1 concha	77 g
	Couve	1 folha	20 g
	Cenoura	1 colheres de sopa	14 g
	Batata	1 colheres de sopa	17 g
	Abobrinha	1 colher de sobremesa	10 g
	Salsinha	1 colher de sobremesa	5 g
	Azeite de oliva	1 colher de chá	6 g
	Pão de forma integral	1 fatia	25 g
	Morango	5 unidades	45 g
Ceia	Pera	1 unidade	200 g

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1442	218	49	42,5	37	13,5	953	6,7	0
Necessidade	1440	216	45,5	42	25	10	800	5	1,2

10 ANOS MENINA - CARDÁPIO 1

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Grãoomelete Leite vegetal fortificado com cálcio	1 unidade 1 xícara	- 200 ml
Lanche da manhã	Maçã	1 unidade	100 g
Almoço	Arroz integral Feijão-carioca Bolinho de milho Rúcula Pepino Chia Manga Óleo de linhaça	5 colheres de sopa 1 concha 2 unidades ½ xícara 1 colheres de sopa 1 colher de sobremesa ⅓ unidade 1 colher de chá	90 g 130 g - 25 g 22 g 12 g 70 g 5 g
Lanche da tarde	Banana Pasta de amendoim Aveia em flocos Chia Melado	1 unidade 1 colher de sopa 1 colher de sopa 1 colher de sobremesa 1 colher de sobremesa	100 g 15 g 14 g 12 g 10 g
Jantar	Quiche Alface Tomate	1 unidade 3 folhas 5 unidades	- 15 g 50 g
Ceia	Abacate Canela	1 fatia à vontade	30 g -

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1688	265	63	53,5	61	38	1341	10	0,96
Necessidade	1760	264	66	49	26	8	1300	8	1,8

10 ANOS MENINA - CARDÁPIO 2

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Mamão	1 fatia	20 g
	Manga	1/3 unidade	90 g
	Abacate	1 fatia	40 g
	Banana	1/2 unidade	50 g
	Granola caseira	3 colheres de sopa	-
	Leite vegetal fortificado com cálcio	1 xícara	240 ml
Almoço	Arroz branco	4 colheres de sopa	84 g
	Feijão-preto	1 concha	110 g
	Quiabo	3 unidades	50 g
	Panqueca de aveia (massa aveioca)	1 unidade	-
	PTS refogada (recheio aveioca)	2 colheres de sopa	-
	Molho de tomate	2 colheres de sopa	-
Lanche da tarde	Pão de forma integral	2 fatias	50 g
	Tahine	1 colher de sopa	15 g
	Melado	1 colher de sobremesa	10 g
	Banana	1 unidade	80 g
	Canela	à vontade	-
Jantar	Couve folha crua	4 unidades	80 g
	Homus	3 colheres de sopa	60 g
	Quinoa	2 colheres de sopa	32 g
	Cenoura	2 colheres de sopa	10 g
	Salsinha	1 colher de chá	5 g
	Kiwi	2 unidades	122 g

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1779	259	69,5	53	56	21	1236,5	9	1,2
Necessidade	1760	264	66	49	26	8	1300	8	1,8

10 ANOS MENINA - CARDÁPIO 3

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)
Café da manhã	Tofu mexido	3 colheres de sopa	-
	Batata-doce	3 colheres de sopa	76g
	Leite vegetal fortificado com cálcio	1 xícara	240ml
Lanche da manhã	Pera	1 un	160g
Almoço	Grão-de-bico	1 concha	100g
	Arroz integral	4 colheres de sopa	72g
	Almondega	3 unidades	-
	Beterraba	1 colher de sopa	26g
	Melancia	1 fatia	100g
Lanche da tarde	Leite vegetal fortificado com cálcio	1 xícara	240ml
	Mamão papaia	½ unidade	100g
Jantar	Creme de ervilha partida	2 conchas	-
	Quinoa	2 colheres de sopa	30
	Tofu em cubos	2 fatias em cubos	50g
	Semente de abóbora	1 colher de sobremesa	10g
	Couve	2 colheres de sopa	
Ceia	Açaí com banana	1 xícara	200ml
	Granola	2 xícaras	-

	Energia	CHO (g)	Ptn (g)	Gord (g)	Fibra (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	B12 (µg)
Calculado	1830	270	63,5	57	53	16,5	1508	8	2,3
Necessidade	1760	264	66	49	26	8	1300	8	1,8

11

RECEITAS



As receitas deste Guia foram desenvolvidas com muito amor pelas nutricionistas Thaisa Navolar e Milena Dias Brandão, e as culinárias Nah Valli, Ana Locoselli, Suzan Zacchi e Adriele Madana.

Todas as receitas deste material são apropriadas para o consumo de crianças **acima de dois anos de idade**.

PARTE 1

RECEITAS DOS PLANOS ALIMENTARES (CAPÍTULOS 7 E 10)

MUFFIN SALGADO DE GRÃO-DE-BICO

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes da Massa

- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de cominho em pó e de cúrcuma/açafrão-da-terra
- 1 pitada de páprica doce
- 1 colher de chá de manjerição ou orégano desidratado
- 1 ½ xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Ingredientes do Recheio

- 1 xícara de brócolis picadinho
- 1 outro legume: cenoura pequena, abobrinha, berinjela etc.
- ½ xícara de ervilha congelada
- ½ cebola pequena picada
- tempero verde a gosto
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de café rasa de sal

Modo de Preparo

Em uma vasilha, misture a farinha de grão-de-bico, o sal, os temperos e misture.

Adicione a água e o azeite de oliva até que a massa fique homogênea.

Cozinhe os legumes e corte em cubinhos, misture com o tempero verde.

Refogue a cebola picada no azeite de oliva, adicione o sal e os legumes.

Misture com a massa, coloque nas forminhas de muffin e asse por 20 minutos (180 graus) em forno preaquecido. Pode congelar!

Rendimento: 10 unidades



MUFFIN DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes da Massa

- 3 xícaras de aveia em flocos finos ou médios
- 1/3 xícara de óleo (girassol, milho, soja, arroz)
- 1/2 xícara de leite vegetal caseiro (amêndoas ou outro)
- 1/2 xícara de calda de tâmara ou uva-passa (2-3 colheres de sopa de fruta seca, deixar de molho em 1/2 xícara de água morna, tirar as sementes e bater no liquidificador)
- 2 maçãs sem sementes
- 1 banana média madura
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou linhaça triturada
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- canela em pó a gosto

Modo de Preparo

Deixe a linhaça de molho com água o suficiente para cobrir por 5 minutos. Bata no liquidificador o óleo, leite vegetal, as maçãs em cubos e a banana. Em uma tigela, misture a aveia, a canela e a água de tâmara. Adicione a mistura das bananas e a linhaça hidratada. Mexa bem com uma espátula. Por último, adicione o fermento. Unte as forminhas de muffin e disponha na forma. Asse em forno preaquecido por 20 minutos.

Rendimento: 10 unidades

PATÊ DE TOFU

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 1 xícara de tofu fresco
- tempero verde a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo

Amasse o tofu com um garfo, tempere com tempero verde, sal, azeite e refogue rapidamente.

Opcionais: cenoura ralada, tomate picadinho, semente de girassol ou de abóbora descascadas.

Rendimento: 4 porções

PASTA DE ABACATE

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 1 ou ½ xícara abacate maduro
- suco de ½ limão
- 1 colher de café rasa de sal
- 1 colher de chá cheia de salsinha picadinha

Modo de Preparo

Amasse o abacate e misture com os demais ingredientes.

Rendimento: 2 porções

PANQUECA DE GRÃO-DE-BICO

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- ½ xícara de abóbora ou cenoura ou beterraba cozidas
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos ou farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico
- água (somente se precisar para a massa ficar mais cremosa)
- 1 pitadinha de sal
- alecrim ou outro tempero.

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes. Unte uma frigideira antiaderente com azeite de oliva ou óleo de coco e asse dos dois lados.

Rendimento: 2 unidades

HAMBÚRGUER OU ALMÔNDEGAS DE LENTILHA/ GRÃO-DE-BICO/FEIJÃO

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 2 conchas cheias de lentilha ou grão-de-bico ou ervilha cozido sem caldo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz integral ou de trigo integral ou de mandioca
- 1 cebola
- tomilho, orégano ou outros temperos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto

Modo de Preparo

Amasse a lentilha/grão-de-bico/ervilha com um garfo. Misture as farinhas até formar uma massa. Adicione os temperos e molde a massa na forma de hambúrguer ou faça bolinhas. Unte a forma e asse em forno preaquecido por 25-30 minutos. Os hambúrgueres/bolinhas podem ser congelados antes de assar (separe-os um a um com papel-manteiga).

Rendimento: 6 unidades médias



CREME DE ERVILHA PARTIDA

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 500 g de ervilha partida
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá cheia de sal marinho
- 2 tomates sem pele picadinhos
- 2 folhas de louro
- 1 cebola pequena
- tempero verde a gosto

Modo de Preparo

Coloque a ervilha de molho por pelo menos 12 horas. Depois, coloque-a em uma panela de pressão com água, 2 folhas de louro, sal e deixe cozinhar durante 20-30 minutos (após iniciar a pressão) ou até que a ervilha fique bem macia, na consistência de um creme. Pique o tomate, refogue com a cebola no azeite e adicione na preparação.

Rendimento: 6 porções

HOMUS

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 500 g de grão-de-bico cozido
- suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- 1-2 colheres de sopa de tahine
- água
- sal

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 12-24 horas. Escorra e depois cozinhe em panela de pressão. Quando cozido, retire o excesso das peles (casca) que se soltam dos grãos. Triture no liquidificador com o sal marinho, um pouco de água, o limão e o tahine (pasta de gergelim). Guarde em um vidro na geladeira e consuma em até 2 dias.

Rendimento: 8 porções



LEITE DE AVEIA

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos
- 4 xícaras de água



Modo de Preparo

Hidrate a aveia por pelo menos 2 horas (1 xícara de aveia para 2 xícaras de água). Bata no liquidificador a aveia com a água do molho e mais 2 xícaras de água. Coe em coador de tecido ou peneira fina e liquidifique com frutas da sua preferência ou misture com cacau em pó, alfarroba, canela etc. Você também pode utilizá-lo como substituto ao creme de leite (receitas doces ou salgadas) ou para fazer molho branco.

Rendimento: 1 litro



LEITE DE OLEAGINOSA

amêndoa ou castanha

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- ½ xícara de amêndoas hidratadas
- 2 copos de água

Modo de Preparo

Hidrate as amêndoas por pelo menos 2 horas. Dispense a água. Bata no liquidificador as amêndoas com água e coe. Com a polpa das amêndoas, faça uma pasta salgada, adicionando sal marinho, azeite de oliva e tempero verde.

Rendimento: 500 ml

PANQUECA DE BANANA

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- 3 bananas médias
- ½ xícara de água
- 2 colheres de chá de gergelim triturado
- 1 colher de chá de semente de abóbora ou girassol, descascadas e sem sal
- canela em pó
- óleo de coco para untar

Modo de Preparo

Amasse a banana, misture a água e os demais ingredientes. Em uma frigideira, aqueça 1 fio de óleo de coco e coloque 1 concha da massa da panqueca. Espere 2 minutos e vire. Cozinhe por mais 1 minuto. Sirva com canela e frutas.

Rendimento: 3 unidades

.....



MINGAU

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos
- ½ xícara de água ou leite vegetal caseiro ou sem açúcar
- 1 fruta (½ maçã ou pera ralada ou 1 banana amassada)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e aqueça na panela mexendo sempre.

Rendimento: 1 pratinho

PÃO DE QUEIJO VEGANO

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 2 xícaras de batata-salsa
- 200 g de polvilho azedo
- 400 g de polvilho doce
- 100 g de farinha de grão-de-bico
- 1 copo de água morna
- 1 colher de sopa de chia em grão
- 2 colheres de café de sal
- 1 colher de chá de cúrcuma
- ¼ xícara de azeite de oliva
- orégano desidratado ou outras ervas a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas. Após o cozimento, escorra e amasse com um garfo e misture com os demais ingredientes até formar uma massa. Enrole as bolinhas do pãozinho e coloque em uma forma (não precisa untar), deixando uma bolinha afastada da outra. Asse em forno preaquecido médio por 20-30 minutos.

Você também pode colocar as formas no freezer, retirar depois de 10 minutos e colocar os pãezinhos em potinhos para congelar.

Rendimento: em torno de 50 unidades pequenas.

QUINOA COM CENOURA

(Por Thaisa Navolar)

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa em grãos
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá rasa de sal marinho
- 1 cenoura pequena
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- tempero verde
- 1 colher de sopa de castanha-do-pará ralada

Modo de Preparo

Cozinhe a quinoa em fogo baixo com sal e a cenoura ralada. Ao final do cozimento, adicione a castanha-do-pará e misture. Ao desligar o fogo, coloque a mistura em recipiente de vidro e regue com o azeite de oliva e tempero verde.

Rendimento: 2 porções



MINGAU

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de uva-passa
- 150 ml de leite vegetal fortificado com cálcio

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo e mexa bem até obter a consistência desejada.

Rendimento: 1 porção

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de lentilha cozida e drenada
- 1 colher de sopa de batata cozida
- 1 colher de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de tahine
- 1 colher de sopa de coentro
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes em um processador e leve à geladeira por uma hora.

Molde os hamburguinhos e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Rendimento: 4 unidades

BOLINHO DE MILHO

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de milho
- 1 colher de sopa de farinha de milho
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sobremesa de cebolinha
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes em um processador e leve-os à geladeira por uma hora. Depois, molde os hamburguinhos e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Rendimento: 3 unidades

AVEIOCA

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa farinha de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de gergelim triturado
- cúrcuma a gosto
- orégano a gosto
- sal a gosto
- ½ xícara de água ou leite vegetal sem sabor, açúcar ou adoçante

Modo de Preparo

Em um tigela, misture todos os ingredientes e deixe descansar por 3 minutos.

Misture novamente e leve para uma frigideira untada e espalhe a massa com uma colher, para ficar fininha. Quando as bordas levantarem e soltarem da panela, vire.

Rendimento: 1 unidade



GRÃOMELETE

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- orégano a gosto
- 1 colher de sopa de gergelim triturado
- 1 colher de sopa cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres de sopa de tomate em cubos
- 1 colher de sopa de espinafre
- Sal a gosto
- 100 ml de água
- 1 colher de chá de azeite

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 200° C. Misture os ingredientes secos, acrescente a água e reserve.

Em uma panela, aqueça o azeite para refogar a cebola e, em seguida, acrescente o espinafre. Misture todos os ingredientes.

Em uma frigideira untada, coloque a massa e espalhe com uma colher, para ficar fina. Coloque no fogo baixo, tampe a panela e vire quando estiver soltando da panela. Em seguida, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 5 minutos.

Rendimento: 1 unidades

TORTA DE FORNO

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes da massa

- 1 concha de feijão-branco cozido e drenado
- 1 colher de sopa farinha de arroz
- 1 colher de sopa amaranto ou aveia em flocos
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo para a massa

Bata todos os ingredientes em um processador e leve-os à geladeira por uma hora. Molde em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200° C por 20 minutos.

Ingredientes do recheio

- 1 fatia grossa de tofu
- ½ colher de chá salsinha desidratada
- 2 colheres de sopa de alho-poró
- 2 colheres de sopa de brócolis
- Sal a gosto
- 20 ml de água

Modo de preparo para o recheio

Bata o tofu no liquidificador com água e sal. Depois, refogue alho-poró e o brócolis. Misture os ingredientes, acrescente à massa e retorne ao forno por mais 15 minutos.

GRANOLA CASEIRA

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de flocos de arroz
- 1 xícara de castanha-de-caju (pode quebrar a castanha inteira em casa, se preferir)
- ½ xícara de amêndoa picada
- 2 colheres de sopa de coco fresco ralado ou lascas finas
- 1 colher de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 colher de chá de azeite
- 1 pitada de sal
- 1-2 colheres de sopa de fruta seca opcional (uva-passa, gojiberrys, cranberries, blueberries etc.)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180° C. Em uma assadeira grande, misture todos os ingredientes, exceto as frutas secas (fique à vontade para misturar tudo com as mãos). Espalhe a mistura na assadeira e leve para ao forno por 12 minutos. Retire, misture novamente e retorne a assadeira para o forno por mais 8-10 minutos. Retire, misture, espere esfriar e acrescente as frutas secas. Quando tiver em temperatura ambiente, transfira para um recipiente de vidro com tampa.

*Você pode substituir castanhas e sementes conforme a disponibilidade e preferência.

Rendimento: 4 xícaras



TOFU MEXIDO

(Por Milena Dias Brandão)

Ingredientes

- 250 g tofu drenado amassado com as mãos ou garfo
- 2 folhas de couve picadas
- 1 xícara de repolho verde ou roxo picado
- ½ xícara de brócolis picado
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate em cubos
- 1 colher de sopa pimentão de qualquer cor em cubos (opcional)
- 1 colher de sopa de alho-poró fatiado
- Coentro ou salsinha picado a gosto
- 1 colher de sopa de semente de girassol ou gergelim
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma frigideira antiaderente, refogue o alho-poró e o tomate, mexendo com frequência pela ausência de óleo. Acrescente o tofu e temperos secos. Após aproximadamente 3 minutos, adicione os demais ingredientes, exceto as sementes, mexendo sempre. Se preferir a preparação mais molhadinha, desligue após aproximadamente 5 minutos. Se preferir mais sequinha, deixe no fogo por aproximadamente 15 minutos, mexendo com frequência. Acrescente as sementes faltando 1 minuto para desligar o fogo.

*Fique à vontade para substituir legumes e temperos conforme disponibilidade e preferência

Rendimento: 3 porções

PARTE 2

MAIS RECEITINHAS INCRÍVEIS PARA TODA A FAMÍLIA

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

IOGURTE DE COCO (Por Suzan Zacchi)

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco bem grosso
- 1 colher de chá de ágar-ágar
- 1 sachê de probiótico vegano

Rendimento: 400ml de iogurte

Modo de preparo

Ferva o ágar-ágar com o leite de coco por 5 minutos. Deixe amornar e acrescente o probiótico. Mexa com uma colher de pau e passe para um pote de vidro bem limpo e seco. Deixe descansar de 15 a 24 horas fora da geladeira. Depois, deixe por duas horas na geladeira e está pronto. Dura 5 dias na geladeira.

GRANOLA (Por Nah Valli)

Ingredientes

- 200 g de aveia em flocos finos (2 xícaras)
- 2 xícaras de coco em fitas (sem açúcar)
- 2 xícaras de castanha-de-caju
- 1 xícara de castanha-do-pará
- 1 xícara de amêndoas
- 1 xícara de avelã
- ½ xícara de semente de abóbora torrada
- ½ xícara de semente de girassol torrada
- ⅛ xícara de chia
- ⅛ xícara de linhaça
- ⅛ xícara de gergelim
- ½ xícara de óleo de coco
- 200 g de melado

Modo de preparo

Corte, grosseiramente, as oleaginosas e depois misture todos os ingredientes. Coloque na assadeira e asse em forno baixo (150 °C), mexendo de leve a cada 5-10 min. Quando estiverem douradas, está pronto! Espere esfriar e guarde em um recipiente bem vedado!

Assar em assadeira antiaderente ou com papel Dover

PATÊ DE AMÊNDOAS

(Por Adriele Madana)

Ingredientes da massa

- ½ xícara de chá do resíduo do leite de amêndoas
- ¼ xícara de semente de girassol
- ¼ xícara de gergelim branco torrado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá (rasa) de levedura
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de manjericão
- suco de 1 limão pequeno
- sal a gosto

Modo de preparo para a massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o sal e a cebolinha.

Transfira para um recipiente, adicione o sal e a cebolinha e misture bem.

Sirva com pães e torradas.

Rendimento:
aproximadamente 300 g



CHOCOLATE QUENTE DE AMÊNDOAS

(Por Adriele Madana)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de amêndoas
- 3 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- ½ colher de café de essência de baunilha

Modo de preparo

Deixe as amêndoas de molho por 12 horas. Escorra a água e, em um liquidificador, bata as amêndoas com as 3 xícaras de água filtrada. Coe com um tecido fino e reserve o resíduo. Em uma panela, leve o leite ao fogo médio, adicione o cacau, a essência de baunilha e o açúcar mascavo, deixe por 3 minutos, mexendo sempre para que misture por completo. Sirva quente.

Dica 1: Pode-se utilizar um coador de voil.

Dica 2: Utilize o resíduo para fazer a receita de patê de amêndoas.



BARRINHA DE FRUTAS

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- ½ xícara de chá de amêndoas
- ½ xícara de chá de castanha-de-caju
- 1 xícara de chá de uva-passa
- 1 e ½ xícaras de chá aveia em flocos médios
- 2 colheres de sopa de gergelim integral branco
- 3 colheres de sopa de semente de abóbora sem casca e sem sal
- 3 colheres de sopa de melado
- ⅓ de xícara de chá de água

Modo de preparo

Coloque a uva-passa em um *bowl*, cubra com água e deixe hidratar por pelo menos 2 horas. Dispense a água do demolho, leve a uva-passa ao processador de alimentos até obter uma massa uniforme. Reserve.

Pique as castanhas e as amêndoas em pedaços pequenos. Coloque em um *bowl* a aveia, o gergelim, a semente de abóbora, as castanhas e as amêndoas picadas, adicione a pasta de uva-passa e misture.

Dissolva o melado em ⅓ de xícara de chá de água e acrescente à mistura de frutas. Mexa com as mãos integrando os ingredientes.

Forre uma assadeira com um tapetinho de silicone ou papel dover e distribua a massa de frutas sobre o tapetinho, forme um bloco da altura que desejar, bem compacto. Com auxílio de uma faca sem serra, corte as barrinhas do tamanho que desejar.

Leve ao forno, preaquecido 180 °C, por 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

Rendimento: 8 unidades



BOLINHO DE CHOCOLATE

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha de amêndoas
- ¼ de xícara de chá + 1 colher de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ¼ de xícara de chá de melado
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- ½ xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 80 g de chocolate 70 % picado



Modo de preparo

Em um *bowl* pequeno, misture a água, o melado, o óleo de coco e o vinagre de maçã. Reserve.

Em um *bowl* grande, acrescente a farinha de amêndoas, o cacau, a fécula de batata, o sal e a canela. Mexa misturando os ingredientes secos. Acrescente a mistura líquida e misture integrando todos ingredientes. Adicione o fermento e misture.

Distribua a massa em 12 forminhas de mini-*cupcake* sobre uma assadeira para *cupcakes*.

Acrescente a massa em cada forminha, preenchendo apenas ¾ dela, deixando espaço para os bolinhos crescerem.

Adicione pedacinhos de chocolate sobre cada bolinho. Leve ao forno, preaquecido a 180 °C, por cerca de 25 minutos. Retire do forno e se delicie.

Rendimento: 12 unidades

COOKIES DE CACAU

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de café de canela em pó (opcional)
- ½ de xícara de chá de leite de amêndoas
- 80 g de chocolate 70 % cacau picado

Modo de preparo

Coloque em um *bowl* a aveia em flocos e o leite de amêndoas e deixe hidratar por cinco minutos. Acrescente a farinha de aveia, o açúcar, o óleo de coco, o cacau e a canela e misture com as mãos integrando os ingredientes.

Unte uma assadeira com óleo de coco, modele os *cookies* com as mãos e distribua espaçadamente sobre a assadeira. Leve para assar em forno preaquecido 180 °C, por cerca de 20 minutos.

Retire os *cookies* da assadeira e disponha sobre uma grade, para esfriarem.

Coloque o chocolate picado em um *bowl*, leve uma frigideira com água ao fogo baixo, coloque o *bowl* sobre a frigideira e derreta o chocolate. Retire do fogo e finalize os *cookies* distribuindo fios de chocolate derretido sobre eles.

Deixe esfriar, até que o chocolate fique firme. Depois de frios, armazene em pote de vidro com tampa de rosca.

Rendimento: 12 unidades



CREME DE AVOCADO COM LEITE DE COCO

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 2 avocados
- 150 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de melado
- Suco de meio limão

Modo de preparo

Leve ao liquidificador a polpa do abacate, o leite de coco, o suco de meio limão e o melado. Liquidifique até integrar todos ingredientes. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 5 bananas maduras
- 2 caixas de morango
- 200 g de amora congelada
- 800 ml de água

Modo de preparo

Descasque as bananas, corte-as em rodela e leve ao congelador por pelo menos uma hora.

Leve as bananas congeladas, o morango, a amora e a água ao liquidificador até ficar cremoso. Sirva a seguir.

Rendimento: 800 ml

LEITE DE COCO

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 600 g de coco seco fresco sem casca cortado em pedaços medianos
- 1 litro de água



Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo médio com a água e os pedaços de coco por 20 minutos.

Retire e leve o coco com a água da fervura ao liquidificador por 5 minutos.

Coe com o auxílio de um tecido fino (voil) ou com uma “panela furada”, sobre um *bowl*, espremendo o tecido com as mãos para extrair o leite. Utilize a seguir ou armazene na geladeira, em uma embalagem de vidro, por até 3 dias.

Este leite pode ser utilizado para fazer vitaminas, chocolate quente ou compor qualquer receita que peça por leite, trazendo um leve sabor de coco.

Rendimento: 1 litro

Dicas

- Caso o leite armazenado separe o creme do soro, sacuda a garrafa para misturar.
- Você pode congelar o leite excedente por até um mês.
- Para *smoothies* e receitas doces, opte por substituir a água por água de coco natural, trazendo o sabor adocicado naturalmente.
- A polpa que sobra no coador pode ser transformada em farinha de coco.
- Para fazer a farinha de coco, distribua o resíduo retido na panela furada sobre uma assadeira e leve ao forno 180 °C até secar, mexendo de vez em quando.
- Você pode fazer sua panela furada ou adquiri-la em diversos locais, é só buscar na internet que você encontra o tutorial ensinando a fazer a panela, assim como onde comprá-la.

MAIONESE DE CENOURA

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 1 cenoura grande (200 g)
- 1 colher de chá de orégano (fresco ou desidratado)
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

Descasque a cenoura e corte-a em rodela grandes.

Leve uma panela ao fogo médio, acrescente as cenouras e cubra com 500 ml de água. Tampe a panela e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia. Retire do fogo e reserve.

Leve ao liquidificador o suco de limão, a cenoura cozida, o azeite, o orégano e o sal. Caso necessário, acrescente água aos poucos para facilitar o processo (cerca de ¼ de xícara de chá). Liquidifique todos ingredientes até obter uma pasta lisa.

Sirva a seguir e desfrute do sabor natural.

Rendimento: 2 porções



PÃOZINHO DE MANDIOCA

(Por Anah Locoselli)

Ingredientes

- 400 g de mandioca
- ¼ de xícara de chá de azeite
- ½ xícara de chá de água
- 1 e ½ xícaras de chá de polvilho azedo
- 2 colheres de chá de sal

Modo de preparo

Descasque a mandioca e corte-as em pedaços com cerca de 8 cm. Em uma panela grande, coloque os pedaços de mandioca, cubra com água, tampe a panela e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar até ficar macia. Para verificar o ponto, espete alguns pedaços com um garfo. Retire do fogo e escorra a água.

Corte os pedaços de mandioca ao meio, no sentido do comprimento, retire o fio central e dispense. Leve ao multiprocessador (ou mix) a mandioca com o azeite, o sal e a água e bata até obter um creme. Coloque em um *bowl* e acrescente o polvilho azedo. Mexa até integrar todos os ingredientes.

Distribua a massa com auxílio de duas colheres em uma assadeira untada. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 40 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 30 unidades



RECEITAS PARA REFEIÇÕES PRINCIPAIS

RISOTO DE COGUMELOS

(Por Nah Valli)

Ingredientes para o caldo

- funghi desidratado
- 1 salsão
- 1 cebola (cortada ao meio)
- 2 dentes de alho (cortados ao meio)
- grãos de pimenta do reino
- shoyu
- sal

Ingredientes para o risoto

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de cogumelos cortados (shitake e shimeji)
- azeite
- cebolinha
- shoyu
- sal
- 1 xícara de arroz arbóreo

Modo de preparo para o caldo

Coloque todos os ingredientes com bastante água e deixe ferver. Após ferver, cozinhe por mais meia hora. Coe e utilize apenas o caldo.

Modo de preparo para o risoto

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o arroz e refogue também. Vá colocando o caldo (que deve estar fervendo) aos poucos e mexa sempre.

Em outra panela, refogue os cogumelos no azeite com shoyu e a cebolinha.

Quando o arroz já estiver no ponto, acrescente os cogumelos. Acerte o sal e sirva!

MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO

(Por Nah Valli)

Ingredientes para o molho

- 1 xícara de batata cortada (uma batata média)
- ¼ xícara de cenoura cortada
- ½ xícara de cebola picada
- 1 xícara de água (do cozimento ou ¾ de água e ¼ de leite de coco)
- ½ xícara de castanha-de-caju (demolhar antes)
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de sopa de suco de limão (coloque conforme o gosto, pode-se colocar mais)
- 1 colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de alho em pó
- 1 pitada de páprica picante e açafrão

Modo de preparo

Cozinhe as batatas, cenouras e cebola até ficarem bem macias. Depois, bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto!!

Rendimento: 800 ml

..... BATATAS PALITO ASSADAS TEMPERADAS

com maionese de abacate

(Por Suzan Zacchi)

Ingredientes

- 6 batatas inglesas
- 6 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de café de páprica defumada
- 1 colher de café de sal

Ingredientes para a maionese

- 1 avocado
- suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de missô
- 1 colher de chá de wasabi em pasta
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo

Prequeça o forno a 200 °C. Corte as batatas em palitos bem finos e seque bem os palitos com um papel toalha. Depois, passe o azeite pelas batatas e acrescente as pápricas e o sal. Espalhe os palitos em duas assadeiras (todos devem tocar o fundo). Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até as batatas estejam douradas. Espere esfriar um pouco antes de tirar da assadeira ou vão quebrar.

Para a maionese

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

STEAK DE COUVE FLOR

com crosta de tahine e páprica

(Por Suzan Zacchi)

Ingredientes

- 1 couve-flor média - tirar dela 2 fatias da parte do meio
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de tahine
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de água
- 1 dente de alho espremido
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Misture o tahine, limão, água, páprica, sal e o alho. Reserve.

Coloque as fatias de couve-flor em água fervendo, por 3 minutos, tire e deixe secando em um papel toalha. Ela deve estar bem seca antes dos próximos processos.

Aqueça bem uma frigideira com o azeite, tempere as fatias secas com a mistura reservada de tahine, grelhe por 2 ou 3 minutos de cada lado. Sirva com arroz ou quinoa.

NHOQUE DE MANDIOQUINHA COM MOLHO BRANCO

(Por Adriele Madana)

Ingredientes para a massa

- 350 g de mandioquinha
- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de arroz
- $\frac{1}{4}$ de xícara de amido de milho
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- sal a gosto

Ingredientes para o molho

- 1 xícara de tofu firme
- 2 xícaras de água
- 2 dentes de alho picados
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de levedura
- suco de meio limão
- sal a gosto

Modo de preparo para o molho

No liquidificador, bata o fofu com a água e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e o alho e refogue até que doure. Adicione a cebola e refogue até que fique macia e translúcida. Adicione o tofu batido, o suco do limão, a levedura e o sal e mexa bem. Deixe em fogo baixo, mexendo sempre, até que encorpe e fique no ponto de sua preferência.

Dica: Caso queira o molho um pouco mais líquido, adicione mais 1 xícara de água. Se preferir, pode utilizar a água do cozimento da mandioquinha

Modo de preparo para a massa

Cozinhe a mandioquinha descascada até que fiquem macias ao ponto de amassar. Em um recipiente, amasse bem a mandioquinha, adicione o amido, a salsinha, o sal e amasse. Aos poucos, adicione a farinha de arroz. Essa farinha absorve bastante líquido, então é importante que seja colocada aos poucos, deve-se sentir a liga da massa, estará no ponto ideal quando conseguir enrolar sem que se quebre e nem esteja úmido demais. Em uma superfície limpa, polvilhe farinha de arroz, disponha um pouco da massa e enrole em tiras cilíndricas, cortando os nhoques na medida desejada. Cozinhe os nhoques em água fervente até que subam para a superfície. Finalize no prato com o molho de tofu.

Rendimento: aproximadamente 2 porções

EMPANADINHO DE FEIJÃO-FRADINHO

(Por Adriele Madana)

Ingredientes

- 250 g de feijão-fradinho
- ½ cenoura
- 1 xícara de farinha de mandioca grossa
- 2 colheres de óleo de girassol
- 3 colheres de salsinha picada
- 1 colher de cebolinha picada
- 1 colher de café de cominho (opcional)
- 1 folha de louro
- sal a gosto

Modo de preparo

Deixe o feijão de molho, idealmente por 12 horas. Descarte a água do molho e coloque para cozinhar com uma nova água e a folha de louro. Deixe cozinhar até que fique macio.

Coloque no liquidificador o feijão cozido, o óleo de girassol, a salsinha, a cebolinha, a cenoura (pode ser cortada de modo que possa ser batida), o sal e o cominho e bata bem. De um modo geral, o feijão-fradinho fica bem úmido e não precisa adicionar mais água para que possa ser batido, porém, caso sinta necessidade, você pode colocar um pouco da própria água do cozimento, só para que consiga bater. Transfira essa pasta para uma bacia, adicione a farinha de mandioca grossa e misture bem. A farinha de mandioca grossa absorve o líquido, então após misturar, aguarde 2 minutos para que ela comece a dar liga, verifique o sal e modele no formato desejado.

Unte uma forma com óleo vegetal, disponha os empanadinhos e leve ao forno em temperatura média até que dorem. Como utilizamos farinha de mandioca na massa, os empanadinhos ficarão com uma casquinha crocante e macio por dentro, não tendo necessidade de empanar, de fato.

Essa massa é bem versátil, serve de base também para hambúrgueres e almôndegas.

Rendimento: aproximadamente 12 porções



SOBRE OS

AUTORES

ORGANIZADORAS

THAISA NAVOLAR

Nutricionista pela UFPR (2005). Mestre e especialista em Saúde Coletiva pela Universidade de Santa Catarina. Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional e em Fitoterapia Funcional/VP. Formação complementar em gastronomia vegana no Natural Gourmet Institute em NY. Atendimento a pacientes vegetarianos há mais de 10 anos em consultório particular. Coordenadora da Pós-graduação em Nutrição Vegetariana A Plenitude, em parceria com a SVB. Coautora do livro *Alimentação para Bebês e Crianças Vegetarianas até 2 Anos de Idade, Guia Para A Família* (SVB, 2018). Idealizadora do CONUTVEG.

ALINE VIEIRA

Nutricionista, formada há 12 anos pela UNIMEP (Universidade Metodista de Piracicaba); Pós-Graduada em 2016 em Nutrição Materno-infantil pela Universidade Estácio de Sá; Consultora em amamentação; Docente em diversos congressos como VegFest, PlantBased Conference, Ganepão, Congresso de Nutrição Materno-infantil (Andreia Friques) e muitos outros; Atuação na área clínica principalmente no atendimento de pacientes vegetarianos e veganos; Autora do livro *O Bebê Vegetariano* (lançamento Janeiro de 2019).

AUTORES

ANA CEREGATTI

Nutricionista formada pela Universidade São Camilo. Tem pós-graduação em Nutrição Clínica, Nutrição Materno-infantil e se especializou no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição para esse tipo de alimentação. É docente de cursos de pós-graduação em Nutrição Vegetariana e colunista da Revista dos Vegetarianos. Idealizadora do projeto Escola de Nutrição. Atualmente, atende em consultório nas cidades de Campinas e de São Paulo.

BIANCA MELLO

Médica formada pela Faculdade de Medicina de Jundiaí. Pediatra formada pela Universidade Federal de São Paulo. Título de Especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Especialista em Terapia Intensiva Pediátrica pela Universidade de São Paulo. Título de Especialista em Terapia Intensiva Pediátrica pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira. Pós-graduada em Adequação Nutricional e Manutenção da Homeostase do Corpo. Pós-graduanda em Nutrição Vegetariana pela Sociedade Vegetariana Brasileira em parceria com a “Plenitude”. Idealizadora e diretora clínica do Projeto “Entre Irmãos — Espaço Médico de Amor e Cura”. Assistente da UTI Pediátrica do Hospital Israelita Albert Einstein. Experiência clínica no acompanhamento de crianças no consultório médico, principalmente vegetarianas e veganas. Master Practitioner em PNL Sistêmica, Reikiana, Hipnoterapeuta Ericksoniana. Formação em Eneagrama, Meditação e Cromoterapia. Vegana.

BRUNO SHIOTI

Médico formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Residência Médica em Pediatria e Especialização em Neonatologia também pela FMUSP. Foi Médico Preceptor de Graduação da FMUSP em 2013 e 2014 onde se dedica ao ensino e à pesquisa científica. Segue e estuda a alimentação *Plant-Based* há mais de 10 anos, atendendo famílias vegetarianas e veganas.
www.brunoshoiti.com.br

MILENA DIAS BRANDÃO

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica (Ganep) e Nutrição Vegetariana (A Plenitude/SVB), especializada em Avaliação Metabólica e Nutricional (Dr. Eric Slywitch) e Transtornos Alimentares (AMBULIM – Instituto de Psiquiatria da FMUSP). Atuação em consultório e na área clínica hospitalar do Instituto Central do Hospital das Clínicas da FMUSP, principalmente no atendimento a pacientes críticos e vegetarianos. Docente de pós-graduação em Nutrição Clínica e Nutrição Vegetariana.

NATÁLIA UTIKAVA

Nutricionista, graduada pela Universidade de São Paulo e pela McGill University (Canadá). Mestre em Nutrição em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo. Atua na área clínica com foco no atendimento de pacientes que adotam uma alimentação vegetariana ou *plant-based*. Docente do curso de pós-graduação em Nutrição Vegetariana do Centro Universitário Adventista de São Paulo. Vegetariana desde a adolescência, busca contribuir pessoal e profissionalmente com um sistema alimentar mais ético, saudável e sustentável para as gerações futuras.

AUTORAS DAS RECEITAS

ADRIELE MADANA

Trabalha com Culinária vegana há 11 anos. Esteve nas principais cozinhas Vegs de São Paulo. Hoje atua como Chef e Consultora e é Parceira da Sociedade Vegetariana Brasileira nos programas Segunda Sem Carne e Opção Vegana.

SUZAN ZACCHI

A chef de cozinha é campeã dos cozinheiros em Ação 5 no canal GNT, com sua culinária a base de plantas e idealizadora da Momom empresa de marmitas vegetarianas naturais e saborosas.

ANAH LOCOSELLI

Culinarista especializada em alimentação natural, pós-graduada em psicologia, pós-graduanda em gastronomia funcional, autora do livro *Cozinhar e Meditar*.

Há cerca de dez anos dá aulas de culinária saudável, desenvolve receitas e cria cardápios para hotéis e restaurantes. Sabor e beleza são os ingredientes principais de sua cozinha.

Instagram: @Anah_Locoselli | www.anahlocoselli.com.br
Whatsapp – (11) 97691-8135

FICHA TÉCNICA

Diagramação e Projeto Gráfico: Paula Villas

Revisão: Erik Alexandre Pucci, Margie Rauen, Jeff Freitas

Luciana Aparecida Trzeciak Choma, Dudu Zen e Daniel Cavalcante



www.svb.org.br

Para mais informações,
siga a SVB nas redes sociais.

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

Departamento de Saúde e Nutrição
Coordenação: Alessandra Luglio