



RUTE DA SILVA SAMPAIO

**ALIMENTAÇÃO VEGANA:
PERSPECTIVAS E CONTROVÉRSIAS NO ÂMBITO ESCOLAR**

**Conceição do Coité - BA
2021**

RUTE DA SILVA SAMPAIO

**ALIMENTAÇÃO VEGANA:
PERSPECTIVAS E CONTROVÉRSIAS NO ÂMBITO ESCOLAR**

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira -FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Iza Charla da Silva Macedo

Coorientador: Prof. Me. Rafael Reis Barcelar Antón

Conceição do Coité - BA

2021

Ficha Catalográfica elaborada por:

Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837

S192a Sampaio, Rute da Silva

Alimentação vegana : perspectivas e controvérsias no âmbito escolar.- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2021.

23 f., il.

Referências: f. 16 -18

Artigo científico apresentado à disciplina de TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Profa. Iza Charla da Silva Macedo

Coorientador: Profo. Me. Rafael Reis Bacelar Anton

1. Veganismo. 2. Alimentação escolar. 3. Infância. I. Título.

CDD : 641.57

ALIMENTAÇÃO VEGANA: PERSPECTIVAS E CONTROVÉRSIAS NO ÂMBITO ESCOLAR

Rute da Silva Sampaio¹

Iza Charla da Silva Macedo²

Rafael Reis Bacelar Antón³

RESUMO

A alimentação vegana vem ganhando cada vez mais espaço na atual sociedade e apresenta como principal característica oferecer uma nutrição baseada em alimentos que não sejam de origem animal. Porém esse tipo de dieta pode causar deficiências nutricionais no corpo do comensal, se a composição planejada não for adequada às necessidades individuais. O presente trabalho buscou analisar o processo de implementação, adaptação e aceitabilidade de alimentos veganos na alimentação escolar. O método de pesquisa é qualitativo, quantitativo e exploratório, a partir da formulação de questionários destinados à alunos e manipuladoras das escolas da sede do município de Serrinha-BA. O resultado do questionário demonstrou que 51% dos alunos não sabem do que se trata a alimentação vegana, e as preferências alimentares das crianças foram 47% para frutas e 25% para biscoitos e doces. Além disso, a aceitabilidade da família obteve 74 respostas, com 53% destas aprovadas para a implementação desse tipo de alimentação. Já o questionário destinado às manipuladoras, aborda questões como a disponibilidade e quantidade de desperdícios de alimentos gerados pelos alunos, sendo que 55,6% avaliaram a disponibilidade de gêneros como média e 64% consideraram que há muito desperdício, os valores foram obtidos a partir de 36 respostas. Portanto, a implementação da ingestão de alimentos veganos nas escolas necessita de aprofundamento em seu planejamento e alimentação, visto que deve ser inserido de forma gradual no cardápio dos alunos, levando em conta o processo e tempo de adaptação dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Veganismo; alimentação escolar; infância.

ABSTRACT

Vegan food is gaining more and more space in today's society and its main characteristic is to offer nutrition based on foods that are not of animal origin. However, this type of diet can cause nutritional deficiencies in the body of the diner, if the planned composition is not adequate to the individual needs. The present work sought to analyze the process of implementation, adaptation and acceptability of vegan foods in school meals. The research method is qualitative, quantitative and exploratory, based on the formulation of questionnaires for students and school handlers at the headquarters of the municipality of Serrinha-BA. The result of the questionnaire showed that 51% of students do not know what vegan food is about, and children's food preferences were 47% for fruits and 25% for cookies and sweets. In

¹ Discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

² Orientadora.

³ Coorientador.

addition, the family's acceptability obtained 74 responses, with 53% of these approved for the implementation of this type of food. The questionnaire for manipulators, on the other hand, addresses questions such as the availability and amount of food waste generated by students, with 55.6% being of average disposition of the genders, and about 64% very wasteful, values obtained from 36 responses. Therefore, the implementation of vegan food intake in schools needs to deepen their planning and diet, as it should be gradually inserted in the students' menu, taking into account their process and time of adaptation. Vegan food is gaining more and more space in today's society and its main characteristic is to offer nutrition based on foods that are not of animal origin. However, this type of diet can cause nutritional deficiencies in the body of the diner, if the planned composition is not adequate to the individual needs. The present work sought to analyze the process of implementation, adaptation and acceptability of vegan foods in school meals. The research method is qualitative, quantitative and exploratory, based on the formulation of questionnaires for students and school handlers at the headquarters of the municipality of Serrinha-BA. The result of the questionnaire showed that 51% of students do not know what vegan food is about, and children's food preferences were 47% for fruits and 25% for cookies and sweets. In addition, the family's acceptability obtained 74 responses, with 53% of these approved for the implementation of this type of food. The questionnaire for manipulators, on the other hand, addresses questions such as the availability and amount of food waste generated by students, with 55.6% being of average disposition of the genders, and about 64% very wasteful, values obtained from 36 responses. Therefore, the implementation of vegan food intake in schools needs to deepen planning and diet, as it should be gradually inserted in the students' menu, taking into account process and time of adaptation.

KEYWORDS: Veganism; school feeding; childhood.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação vegana é uma forma de alimentação que vem tomando cada vez mais espaço nas casas das famílias brasileiras e mundiais, sendo implementada por diversos motivos. Os principais fatores podem estar relacionados à saúde, à ética e aos direitos dos animais, ao meio ambiente, à economia e à religião. Além disso, a maioria das pessoas que adotam esse regime alimentar baseiam sua escolha num estilo de vida saudável (COUCEIRO *et al*, 2008).

De acordo com pesquisas mundiais, a adequação ao veganismo se faz presente em cerca de 20-30% em Indianos, 14% em Brasileiros, 11,2% em Australianos, 10% em Alemães, 7% em Britânicos, 5% em Chineses, 3,7% em Americanos, 1,3% em Espanhóis e 1,2% em Portugueses. A maioria dos dados relatados é limitada à população adulta e há pouca informação disponível sobre o

uso de dietas vegetarianas e veganas (DVV) em crianças e adolescentes (BRANDÃO, 2020).

A alimentação vegana quando proposta adequadamente, de modo que haja a substituição nutricional correta, é considerada uma alimentação saudável e sustentável. Esta deve ofertar a variabilidade vegetal e a manutenção das necessidades energéticas, além da ingestão de ferro, zinco, cálcio e a vitamina B12 (se necessário), assim como é descrito pelo *National Health and Medical Research Council* Australiano em seu Guia alimentar, publicado em 2013.

Ademais, há em meio a sociedade, dúvidas sobre o que se trata o vegetarianismo ou o veganismo. Uma pessoa vegetariana, não consome nenhum tipo de carne, peixe, frutos do mar, frango ou suínos, já a vegana não consome nenhum alimento de origem animal, como carnes, ovos, leite e derivados (MORAIS, 2017).

A alimentação vegana implementada nas escolas públicas do Município de Serrinha-BA, também conhecido como Programa Escolar Sustentável, teve uma essencial iniciativa do Ministério Público da Bahia, reproduzida no site da Folha de São Paulo, tendo como objetivo complementar a alimentação escolar por meio da reformulação dos cardápios habituais que continham principalmente alimentos processados e embutidos por uma refeição a base de vegetais, intencionando a gradativa adoção de um cardápio preventivo de doenças.

A partir da temática delimitada, a presente pesquisa busca desenvolver uma reflexão e análise acerca dos processos de implementação da Alimentação Vegana nas Escolas públicas da sede do município de Serrinha-BA voltado para ensino fundamental. Além disso, o projeto busca verificar a disponibilidade de gêneros alimentícios necessários para a preparação da alimentação vegana nas escolas, acompanhar as manipuladoras quanto às preparações técnicas das refeições nas escolas, verificar a aceitabilidade das crianças em relação à alimentação vegana e conscientizar os alunos das escolas municipais, quanto aos benefícios que a alimentação vegana oferece.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. ALIMENTAÇÃO VEGANA NA INFÂNCIA

Segundo Pinho *et al* (2016) uma alimentação saudável é determinante para o crescimento normal e o desenvolvimento da saúde futura das crianças, quando feita adequadamente. Além disso, uma dieta adequada é formada por uma alimentação equilibrada, segura e completa.

De acordo com várias sociedades científicas como a *Academy of Nutrition and Dietetics*, a *Canadian Pediatric Society* e a *American Academy of Pediatrics* as dietas vegetarianas, incluindo as veganas, quando bem planejadas permitem um crescimento e desenvolvimento normais em crianças e adolescentes (PINHO *et al*, 2016).

O debate acerca deste tema é imprescindível, justificada pelo fato de que, apesar do crescimento contínuo referente ao significado que o tema aborda no meio social, acredita-se que grande parte da população não tem conhecimento da sua importância, pois é algo novo que ao formar sua dieta, traz enormes benefícios à saúde, como o baixo nível de gordura, além da riqueza em vitaminas, minerais e fibras (PIMENTEL *et al*, 2018).

Todavia, há pouca conscientização por parte de jovens e adolescentes quanto a importância da alimentação vegana, bem como as qualidades que esse tipo de ingestão de alimentos pode contribuir ao longo de sua infância, principalmente por indivíduos dessa faixa etária estarem iniciando o processo de crescimento, necessitando assim, de maiores necessidades energéticas e nutricionais.

As crianças veganas e não veganas tem níveis similares em comparação energética, contudo as que utilizam dietas restritas a frutas e vegetais possuem um déficit energético quando comparadas com crianças que consomem alguma fonte de gordura vegetal. Quanto a ingestão de proteínas as crianças veganas possuem valores superiores dentre os padrões estabelecidos para uma boa nutrição infantil, e a ingestão de aminoácidos também é maior quando comparada aos valores de referência (BOMFIM, 2018).

Além disso, por não apresentar alimentos de origem animal, a dieta vegana pode apresentar um déficit de nutrientes como, por exemplo, a vitamina B12 ou até mesmo cálcio, ferro e zinco, se não for substituída corretamente pelos seus praticantes através outros alimentos que apresentam a mesma composição nutricional(PIMENTEL *et al*, 2018).

Sendo assim, a ausência da vitamina B12 (presente apenas em alimentos de origem animal) pode apresentar impactos na saúde infantil, seu déficit pode causar deficiências nutricionais, no desenvolvimento tanto físico quanto neurológico, e no sistema imunológico. Em um estudo realizado por Barros *et al* (2019) com 65 amostras, avaliaram os níveis séricos de vitamina B12, onde obtiveram que 56% dos vegetarianos apresentaram níveis abaixo dos valores de referência, os veganos foram 69%, os ovolactos, lactos e ovovegetarianos resultaram em 47%, e os não vegetarianos o valor obtido foi de 52%. Também foi observado que 71% dos vegetarianos fazem o uso de suplementação medicamentosa, enquanto somente 9% dos não vegetarianos suplementam.

1.2. ALIMENTAÇÃO VEGANA NAS ESCOLAS

A alimentação no contexto escolar infantil, por ser mediada por adultos, principalmente nos anos iniciais, apresenta grande valor na promoção do consumo de alimentos saudáveis, justificado pelo fato de que o alimento envolve aspectos principalmente culturais, sociais e afetivos.

Percebe-se que a alimentação é um dos pilares fundamentais para uma boa formação nutricional principalmente em idade pediátrica. Sendo assim, a implementação da alimentação vegana nas escolas a partir de uma dieta balanceada e planejada, assim como lançado recentemente na Itália a partir de um guia prático para profissionais de saúde, é uma opção viável, visto que apresenta particular importância é dada ao adequado aporte energético, à adequada ingestão proteica, aos ácidos graxos essenciais (AGE) ômega-3, ao Fe, Zn, Ca e vitaminas B12 e D (BRANDÃO, 2019).

As mudanças ocorridas nas práticas alimentares contemporâneas foram fortemente influenciadas pelos avanços tecnológicos na indústria de alimentos e pela globalização, e têm sido objeto de atenção do Setor Saúde desde que se estabeleceu uma relação

entre a alimentação e algumas DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) (CAMOZZI *et al*, 2015).

As crianças em idade pré-escolar reconhecem e escolhem os alimentos optados pelo exemplo dos adultos. Portanto, acredita-se que o problema, quanto a alimentação infantil, é a qualidade dos alimentos ingeridos, consequente da utilização de alimentos que apresentam grande quantidade de carboidratos simples, energia e gorduras como doces, refrigerantes e frituras ao invés da utilização de alimentos que são ricos em vitaminas e minerais como hortaliças e frutas, contribuindo dessa forma para a criação de problemas nutricionais. Sendo assim, é fundamental a implementação de projetos de adoção de hábitos saudáveis quanto à alimentação para crianças e adolescentes.

Crianças e adolescentes passam um período de 4 a 8 horas por dia na escola, portanto esse é um local onde ingerem uma parte significativa da alimentação diária. O processo educação alimentar saudável e contra o desperdício deve ser iniciado na infância com a participação em conjunto dos educadores, familiares e com incentivo dos gestores (CAMPOS *et al*, 2021).

Os manipuladores da alimentação, como membros da comunidade escolar, desempenham um papel importante na formação dos hábitos alimentares dos alunos, uma vez que devem se responsabilizar pela preparação segura dos alimentos servidos (QUILLICI *et al*, 2015).

O treinamento e supervisão das merendeiras para manipulação de alimentos (se estão os preparando corretamente) é de suma importância, visto que, a formação de uma alimentação saudável depende do esforço das mesmas na preparação de uma dieta saudável para os alunos. Além disso, as manipuladoras de alimentos devem apresentar conhecimento sobre a disponibilidade dos gêneros alimentícios necessários para a implementação da nutrição vegana nas escolas públicas (SANTOS, PIRES; 2019).

O nutricionista possui diversas atribuições na alimentação escolar, como capacitar os colaboradores com os principais procedimentos de boas práticas de manipulação dos alimentos, para evitar patologias, como por exemplo: controle e acompanhamento da saúde e higiene pessoal, higiene local, controlar o recebimento de matéria-prima (lavagem e desinfecção dos alimentos e embalagens)

e coordenar a produção e distribuição das refeições (DOHMS, MEZZOMO; 2020).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) objetiva oferecer alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a todos os estudantes das escolas do Brasil. Por meio de uma alimentação com qualidade nutricional e promoção de bons hábitos alimentares, pois há diversos estudantes cujo padrão alimentar não é saudável ou mesmo não possuem meios de se alimentar corretamente devido a baixa renda. Nas diretrizes o programa destaca o acesso a uma alimentação saudável e adequada, o uso de alimentos variados e íntegros, para proporcionar um melhor rendimento escolar, assim como o respeito aos hábitos alimentares, a cultura e a tradição de cada região do país (GUIMARÃES *et al*, 2019).

Em muitos locais, ocorre desperdício de alimentos devido à falta de conhecimento e planejamento do responsável pela produção da alimentação que será servida, e devido à falta da presença de um profissional técnico responsável como o nutricionista. As sobras de comida, principalmente em restaurantes e escolas acabam como destino final o “lixo” (PINHO, LIMA; 2018).

Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (2017) aproximadamente um terço dos alimentos produzidos em um ano em todo mundo é perdido em todos os setores da cadeia alimentar e em todas as fases da produção alimentar, desde a produção primária até ao consumidor. Nesse contexto, a escola é um ambiente essencial para a criação de ações de prevenção voltadas à prática do desperdício, também representa um local para educação, formação, integração e socialização das crianças e adolescentes, onde problemáticas relacionadas ao desperdício de alimentos são identificadas com frequência (CAMPOS *et al*, 2021).

Outro fator a ser abordado são as questões econômicas, que muitas vezes ditam e qualificam a qualidade de vida e bem-estar da população, assim como a alimentação. Locais com prevalência de baixa renda, com dificuldade de acesso a necessidades básicas comunitárias, como o saneamento básico e água potável, podem afetar não apenas o desenvolvimento físico dos escolares, como também o

intelectual, além de ter enorme influência na saúde e no estilo de vida, crenças e alimentação futuros. Acredita-se que a obesidade em populações urbanas é mais elevada entre os mais pobres e os com menor nível educacional, apesar disso, os níveis de obesidade coexistem com subnutrição em algumas regiões mais pobres (RIBEIRO *et al*, 2017).

Esse fato acontece por conta da maior acessibilidade e praticidade de alimentos industrializados quando comparados a alimentos orgânicos, que normalmente precisam ser preparados adequadamente e apresentam maiores preços, já que "O superconsumo de alimentos não saudáveis se dá às custas da resiliência do planeta" (THE LANCET, 2016).

2. MATERIAL E MÉTODOS

O método de pesquisa é qualitativo, quantitativo e exploratório, realizado a partir da formulação de questionários destinados aos alunos e às manipuladoras das escolas da sede do município de Serrinha-BA, com o objetivo de analisar a implementação da alimentação vegana nas escolas, de modo que haja a verificação quanto à aceitabilidade dos mesmos, conscientização dos estudantes, verificação na disponibilidade de gêneros alimentícios necessários para preparação da alimentação vegana nas escolas do Município, acompanhamento quanto às preparações técnicas das refeições, e compreender as dificuldades técnicas em relação às preparações vivenciadas pelas manipuladoras.

Na etapa quantitativa foram gerados gráficos obtidos a partir da criação de formulários no *Google Forms* e enviados para as manipuladoras e responsáveis dos estudantes através de *links*, pois ambos estão envolvidos diretamente na implementação da alimentação vegana nas escolas. Os resultados dos questionários foram organizados a partir de entrevistas de 10% (74 respostas) alunos das escolas presentes na faixa etária entre 6 e 12 anos do primeiro ao quinto ano do ensino fundamental I (com perguntas que envolviam o ponto de vista dos pais e das crianças), esse questionário foi enviado para os responsáveis das crianças. Outro questionário foi enviado para 10% (36 respostas) das manipuladoras de alimentos. Na região urbana de serrinha há 16 escolas públicas com a modalidade de ensino de educação infantil no total. A entrevista foi realizada

em 05 escolas, contudo alguns estudantes de outras escolas também responderam ao questionário.

Além disso, o levantamento de referências foi formado a partir do critério de escolha de artigos que abordam maior especificação quanto ao tema abordado e às palavras-chaves “veganismo”, “alimentação escolar”; “infância”, com preferência para o assunto “implementação vegana em escolas”, tanto no Brasil e como em outros países, e aqueles que apresentaram ano de publicação mais recente. O critério de exclusão foi formado por artigos que relatavam o tema de forma genérica ou que não apresentavam relação com o tema escolhido. Por fim, as palavras-chaves foram determinadas conforme estipuladas por sua maior relevância e presença do corpo do texto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do estudo foram compostos a partir de um questionário formado por 12 questões para as manipuladoras de alimentos da rede pública de ensino do Município de Serrinha abordando fatores imprescindíveis como por exemplo, a disponibilidade dos gêneros alimentícios para preparação dos alimentos. Já o questionário formado para os pais/responsáveis pelos alunos do ensino fundamental das escolas públicas da sede da cidade, foram criados a partir de 11 questões quanto as preferências e hábitos escolares dos educandos, como exemplo.

O questionário formulado para as manipuladoras e disponibilizado em meio eletrônico, foram coletadas 36 respostas, sendo em unanimidade respondidas pelo sexo feminino. Desse total, a maioria possui Nível Médio completo, entre uma faixa etária de 36 a 45 anos de idade.

No que diz respeito a aceitabilidade dos alunos no ponto de vista das manipuladoras acerca da alimentação vegana, 30,6% consideram ruim, 25% péssima, 25% média, 11,1% boa e 8,3% ótima, assim como descrito no Gráfico.

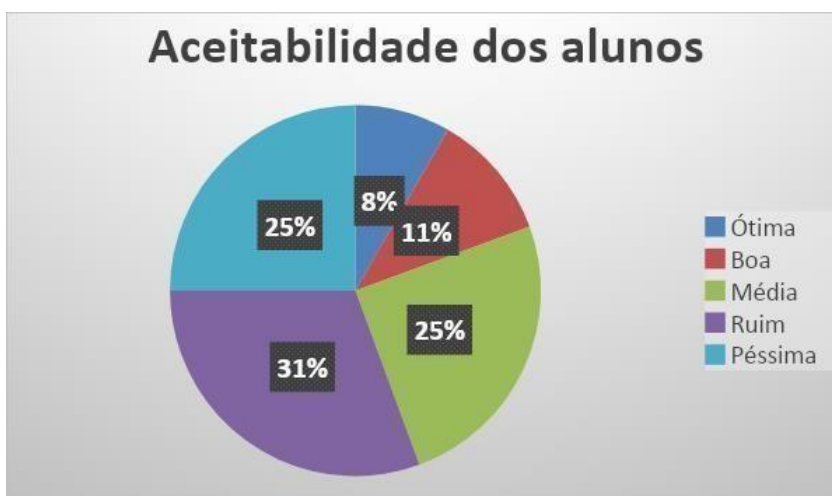
Quando perguntadas sobre sua opinião em relação à alimentação vegana, algumas manipuladoras apresentaram opinião desfavorável, enquanto algumas acreditam que esse tipo de nutrição não fornece os nutrientes e vitaminas que o

corpo precisa. Porquanto, outra questão relatada por elas foi a adaptação, a variedade de cardápio e a realidade (em casa) dos alunos, que é essencial para a como os alunos reagirão com essas mudanças nos cardápios escolares, sendo essas as principais questões respondidas pelas merendeiras no espaço reservado para suas opiniões sobre a alimentação.

De acordo com *The Oxford Vegetarian Study*, realizado com 3.277 adultos, foi relatado um índice 10% menor de colesterol e uma taxa 25% menor de morte por doenças isquêmicas do coração entre os vegetarianos em relação a onívoros. A taxa de mortalidade por alguns tipos de câncer em vegetarianos também foi reduzida. Além de um índice menor de ocorrência de constipação (prisão de ventre), cálculos biliares e apendicite (SOUZA *et al*, 2010).

Todavia, a deficiência de vitamina B12, formada ao aderir a alimentação vegana, pode levar a transtornos hematológicos, como a anemia megaloblástica, psiquiátricos, gastrintestinais, neurológicos, cardiovasculares, principalmente, por interferir no metabolismo da homocisteína e nas reações de metilação do organismo (SOUZA *et al*, 2010).

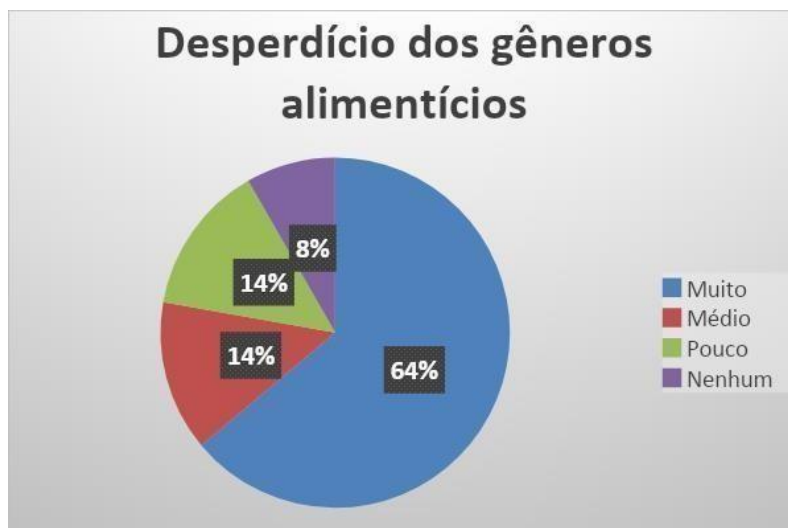
Gráfico 1- Aceitabilidade dos alunos no ponto de vista das manipuladoras



Em relação à disponibilidade dos gêneros alimentícios para a produção de refeições nas escolas cerca de 55,6% das respostas concluíram que há uma média acessibilidade dos alimentos. Já em relação ao desperdício das refeições servidas o percentual é consideravelmente elevado, perfazendo um total de 63,9% assim como representado pelo Gráfico 2.

Todavia, a alimentação vegana a ser implementada nas escolas foi testada em uma Unidade de Alimentação e Nutrição escolar privada, na cidade do Porto, verificou-se outra realidade. Foi usada uma média das necessidades energéticas entre duas faixas etárias, dos 10 aos 15 anos e dos 15 aos 18 anos, para estarem em concordância com a faixa etária das capitações. Foi quantificado o desperdício alimentar como forma de avaliar a aceitação de pratos veganos. Foram avaliadas, *in loco*, 4 receitas veganas e 7 receitas ovolactovegetarianas. E como resultado, as receitas veganas tiveram, em média, 26 g de desperdício alimentar *per capita* e as ovolactovegetarianas 48 g, demonstrando que as receitas veganas obtiveram melhores níveis de desperdício e, portanto, de aceitabilidade (FRANÇA, 2007).

Gráfico 2 - Percepção das manipuladoras sobre o desperdício dos gêneros alimentícios



É importante ressaltar que as dificuldades quanto às preparações das refeições foram medianas, cuja maior tribulação considerada foi a falta dos utensílios e equipamentos (33,3%).

Por sua vez, em relação ao questionário formulado e destinado aos pais/responsáveis foram coletadas 74 respostas, cuja maioria dos estudantes

se encontram em idade escolar entre 10 e 11 anos, do 3° e 4° ano, grande parte estudantes do Colégio Plínio Carneiro, José Ramos de Menezes e Graciliano de Freitas, respectivamente.

Além disso, 90,8% das respostas quanto à renda familiar é de 1 salário mínimo, o que justifica a falta de acessibilidade das crianças para alimentos de qualidade que consigam substituir os de origem animal em casa.

A aceitabilidade dos alunos intermediada pelos seus responsáveis, a respeito da alimentação vegana foi considerada, em geral, entre média e ruim, contendo uma porcentagem de 25% e 30,6% de acordo com a análise dos questionários eletrônicos, respectivamente.

Segundo as informações dos responsáveis, a preferência alimentar das crianças é por frutas, entretanto, cerca de 47,9% sentem falta da alimentação de origem animal.

Além disso, se pode observar as preferências alimentares das crianças no gráfico 3, apesar de quase metade (47%) ingerir frutas, o percentual de ingestão de verduras (16%) é menor que a de biscoitos e doces (25%), que por apresentar grandes quantidades de açúcar, podem formar consequências, como déficits nutricionais para o desenvolvimento infantil a partir de vitaminas e aumento do risco para formação de doenças crônicas exemplificados pela Diabetes, obesidade e aumento do colesterol.

Pesquisas afirmam que a ingestão de alimentos é diretamente relacionada à propaganda midiática que influencia, principalmente nas crianças (que estão iniciando sua formação emocional e psicológica), ao consumo de alimentos que mais lhes chamem a atenção, ou seja, alimentos que são ricos em gorduras, açúcares ou sal, e que não contém os nutrientes necessários para uma dieta saudável e equilibrada (CARVALHO, 2016).

Gráfico 3 - Preferências alimentares das crianças



Outro fator coletado foi que grande parte das crianças (50%) não sabem ou não entendem o que é uma alimentação vegana, os resultados demonstraram que 38,8% dos alunos acreditam que o veganismo é baseado em uma dieta sem gêneros alimentícios com origem animal e 12,2% acreditam que seja baseada em uma nutrição com alimentos provenientes de animais. Além disso, apesar das famílias, em parte, concordar com a implementação da alimentação vegana, esta não é reconhecida pelos alunos, pois eles não têm conhecimento do que se trata.

Gráfico 4 - Aceitabilidade das famílias

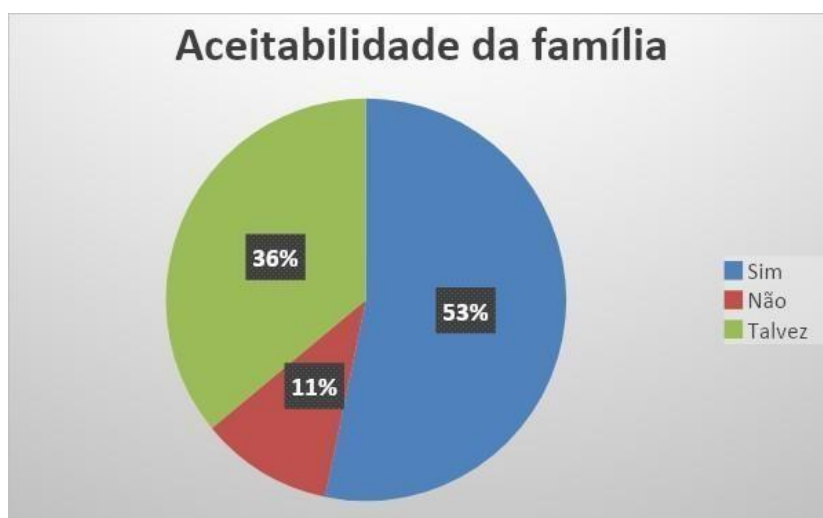


Gráfico 5 - Conhecimento das crianças no que se trata à alimentação vegana



Assim como descrito por Casotti (2002, p.41) “antes de ingerir um alimento é preciso ser capaz de reconhecê-lo, identificá-lo, e entender seu lugar na sociedade para classificá-lo como apropriado ou não”. Portanto, o pensamento descrito anteriormente enfatiza a relevância da conscientização do que se trata a alimentação vegana antes de implementá-la, que apresenta importância na problematização realizada por esse estudo é comprovada pelo Gráfico 5.

4. CONCLUSÃO

O processo de adaptação para implementação vegana estudada neste trabalho merece ser melhor analisada pelas escolas em conjunto com as famílias e até mesmo o órgão responsável pelo Município, uma vez que se deve levar em consideração a questão cultural e a realidade dos estudantes em ambientes para além do meio acadêmico.

Outro fator a ser levado em conta é a falta de disponibilidade de gêneros alimentícios para a preparação, assim como descrito pelas manipuladoras de alimentos entrevistadas. Ademais, no ponto de vista das merendeiras, há baixa aceitabilidade por parte dos alunos em relação a alimentação vegana, e isso pode refletir as altas quantidades de alimentos desperdiçados.

Todavia, nota-se no presente artigo que a maioria dos resultados obtidos contra a implementação vegana se deu por conta da não aceitação dos discentes, o que pode gerar um elevado desperdício de comida e a falta da alimentação de origem animal.

Merece ainda destaque para o fato de que apesar da alimentação vegana nas escolas pesquisadas não ser bem aceita, esta pode ser extremamente saudável e rica em vitaminas, o que fornece um melhor funcionamento do organismo.

Portanto, pode-se concluir que a implementação vegana nas escolas precisa ter implementação bem planejada baseada em uma nutrição equilibrada para substituir os alimentos de origem animal com uma alimentação completa em nutrientes, através da inserção gradual no cardápio dos alunos, levando em conta o processo e tempo de adaptação dos mesmos.

REFERÊNCIAS

BARROS, A. E. L. *et al.* Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. **Vita et Sanitas**, v. 13, n. 2, p. 181-190, 2019.

BOMFIM, Carolina; MORGADO, Flávio; BUENO, Agnes. Uma revisão bibliográfica: os impactos da dieta vegana em crianças. **Revista da Faculdade de Medicina de Teresópolis**, v. 2, n. 1, 2018.

BRANDÃO, Isa Maria Bernardo. **Refeitório escolar: uma reflexão sobre a dieta vegetariana**. Faculdade de ciências e nutrição e alimentação, 2019.

BRANDÃO, Isa; ÁVILA, Helena. Análise da presença no refeitório escolar da dieta vegetariana. **Uniself**. Porto, Portugal, 2020.

CAMPOS, Carla Fonseca Alves *et al.* Análise do desperdício de alimentos na Escola Estadual Norte Goiano: fatores que auxiliam na redução dessa prática. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 8683-8696, 2021.

CARVALHO, Fernanda; TAMASIA, Gislene. **A influência da mídia na alimentação infantil**. Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016.

COUCEIRO, Patrícia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. **Padrão alimentar da dieta vegetariana**. 2008.

DOHMS, Pietra Oselame da Silva; MEZZOMO, Thais Regina. O PAPEL DO NUTRICIONISTA ESCOLAR NO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS FRENTE À PANDEMIA COVID-19. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 14, n. 20, 2020.

FRANCO, Érica; AMARAL, Raul. **Marketing estratégico para subculturas: um estudo sobre hospitalidade e gastronomia vegetariana em restaurantes da**

cidade de São Paulo. Universidade do Vale do Itajaí, 2005.

FRANÇA, José Francisco. **Refeições vegan em ambiente escolar Lei n.º 11/2017 e as suas implicações em Unidades de Alimentação e Nutrição.** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Porto, 2017.

GUIMARÃES, Eduardo Policário Borges *et al.* Regionalismo presente nos cardápios da alimentação escolar no município de Campinorte-Goiás. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 31, p. 95-104, 2019.

LIMA, Pâmela Pitágoras Freitas. **A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o veganismo na perspectiva da psicologia histórico-cultural.** Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade Federal da Bahia, 2018.

MORAIS, Isadora Teixeira de. **Alimentação saudável e sustentável na escola de educação infantil Céu de Brasília.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Gestão Ambiental) –Universidade de Brasília, 2017.

NACIONAL HEALTH AND MEDICAL RESEARCH COUNCIL. Australian Dietary Guidelines. Canberra: **Nacional Health and Medical Research Council**, 2013.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO – UNIC.

Relatório apoiado pela ONU traça origens e causas do desperdício global de alimentos. 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/relatorio-apoiado-pela-onu-traca-as-origens-e-as-causas-do-desperdicio-global-de-alimentos/>. Acesso em: 16 abr. 2021.

PERUFFO, Valeska. Alimentação vegana e treinamento da força: possíveis contribuições para a composição corporal e o perfil bioquímico. Universidade de Caxias do Sul – **DO CORPO: ciências e artes**, v. 5, n. 1, 2015.

PIMENTEL, Daniela; TOMADA, Inês; RÉGO, Carla. **Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações.** Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa. Porto, Portugal, 2018.

PINHO, João Pedro *et al.* **Alimentação vegetariana em idade escolar.** Lisboa, 2016.

PINHO, Jacilda de Siqueira; LIMA, Sirley Vanni. LIXO E DESPERDÍCIO: FAZENDO CONTAS. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA**, v. 5, n. 1, 2018.

RIBEIRO, Helena; CONSTANTE, Patrícia; VENTURA, Deisy. **Alimentação e sustentabilidade.** Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2017.

SANTOS, Viviane Ferreira; PIRES, Caroline Roberta Freitas. Estratégia de formação para manipuladores de alimentos de escolas públicas atendidas pelo PNAE. **Revista Ciência em Extensão**, v. 15, n. 2, p. 50-60, 2019.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Implantando alimentação escolar vegetariana passo a passo**. Disponível em: <http://materiais.svb.org.br/alimentacao-escolar-vegetariana>. Acesso em: 07 jul. 2020.

SOUZA, Ana; ARAÚJO, Ana; ALVARENGA, Daniele; FREITAS, Lara; ZAMAGNO, Marilana.
Alimentação Vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2010.

THE LANCET. Comment. Acting in the Anthropocene - **The EAT Lancet Commission**, n.387. 2016.

VIANNA, Ugo Teixeira Werneck. **Programa de alimentação vegana nas escolas públicas: um manual para a saúde brasileira**. 1. ed. Rio de Janeiro: Ed. do Autor, 2016.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DESTINADO AOS ALUNOS

1. Idade?
 - a. 6 ou 7 anos;
 - b. 8 ou 9 anos;
 - c. 10 ou 11 anos;
 - d. 12 anos ou mais;
2. Qual a escolaridade da criança?
 - a. 1-º ano ou 2-º ano;
 - b. 3-º ano ou 4-º ano;
 - c. 5-º ano;
3. Sexo:
 - a. Feminino;
 - b. Masculino;
4. Renda familiar:
 - a. - Um salário mínimo;
 - b. - Dois ou três salários mínimos;
 - c. - Quatro ou mais salários mínimos;
5. Instituição:
 - a. - José Ramos de Menezes;
 - b. - Ana Oliveira;
 - c. - Plínio Carneiro;
 - d. - Graciliano de Freitas;
 - e. - João Trindade;
 - f. - Outra;
6. O estudante tem costume de ingerir frutas e legumes em casa?
 - a. - Sim;
 - b. - Às vezes;
 - c. - Não;
7. Qual a preferência alimentícia da criança?
 - d. - Legumes e verduras;
 - e. - Frutas;
 - f. - Salgadinhos e frituras;
 - g. - Biscoitos e doces;
8. Pergunte ao seu filho(a) como descreveria o sabor da alimentação vegana nas escolas:
 - a. - Ótimo;
 - b. - Bom;
 - c. - Médio;
 - d. - Ruim;
 - e. - Péssimo;
9. A família da criança está satisfeita quanto à implementação da alimentação vegana nas escolas?
 - a. - Sim;
 - b. - Não;
 - c. - Talvez;
10. No dia da alimentação sustentável, o aluno(a) sente falta dos alimentos de origem animal?
 - a. - Sim;
 - b. - Não;
 - c. - Talvez;
11. Pergunte à criança o que ela entende como uma alimentação vegana:
 - a. - Rica em gorduras;
 - b. - Alimentos derivados de animais;
 - c. - Alimentos não derivados de animais;
 - d. - Não sabe;

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DESTINADO ÀS MANIPULADORAS

1. Sexo:
 - a. Feminino;
 - b. Masculino;
2. Escolaridade:
 - a. Ensino Fundamental incompleto;
 - b. Ensino Fundamental completo;
 - c. Ensino Médio incompleto;
 - d. Ensino Médio completo;
 - e. Ensino Superior incompleto;
 - f. Ensino Superior completo;
3. Idade:
 - a. 18 a 25 anos;
 - b. 26 a 35 anos;
 - c. 36 a 45 anos;
 - d. 46 anos ou mais;
4. Instituição de trabalho:
 - a. José Ramos de Menezes;
 - b. Ana Oliveira;
 - c. Plínio Carneiro;
 - d. Graciliano de Freitas;
 - e. João Trindade;
 - f. Outras;
5. Qual sua opinião sobre a alimentação vegana?
6. Quanto à disponibilidade dos gêneros alimentícios para produção de refeições veganas nas escolas:
 - a. Grande disponibilidade;
 - b. Média disponibilidade;
 - c. Baixa disponibilidade;
7. Quanto ao desperdício das refeições servidas nas escolas:
 - a. Muito;
 - b. Médio;
 - c. Pouco;
 - d. Nenhum;
8. Quanto a aceitabilidade dos alunos acerca da alimentação vegana:
 - a. Ótima;
 - b. Boa;
 - c. Média;
 - d. Ruim;
 - e. Péssima;
9. Quanto às preparações das refeições, qual o nível de dificuldade?
 - a. Alta;
 - b. Média;
 - c. Baixa;
10. Quais são os níveis de dificuldade presentes na cozinha? (questão com possibilidade de mais de uma resposta)
 - a. Estrutura física da cozinha;
 - b. Utensílios e equipamentos;
 - c. Condições de armazenamento;
 - d. Nenhuma;
 - e. Outros;
11. Você participou de algum curso preparatório antes ou durante a implementação da alimentação vegana nas escolas?
 - a. Sim;

- b. Não;
12. Tem alguma outra questão sobre a alimentação vegana na sua escola que você gostaria de comentar?