



**11ª Jornada Científica e
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de
Pós-Graduação**

PROMOVENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO IFSULDEMINAS

Laísa do D. FLAUZINO¹; Maria de L. L. BRAGION²; Nivaldo BRAGION³; Maria do S. M. COELHO⁴

RESUMO

A adoção da alimentação vegetariana gera diversos impactos, tanto para a saúde como para o meio-ambiente e o bem-estar animal. Levar o conhecimento desses impactos acaba sendo uma das funções do ambiente escolar, pois, este é o lugar onde os estudantes passam a maior parte do tempo de suas vidas. No entanto, como o processo de conscientização precisa ser contínuo e ter acesso fácil, este trabalho teve como objetivo, divulgar esse tipo de alimentação no IFSULDEMINAS – campus Machado e elaborar novas opções a serem ofertadas no refeitório do campus, proporcionando maior diversidade de opções vegetarianas no refeitório. Isso foi realizado por meio de folhetos de conscientização, fixados em diversos pontos da instituição, e da organização da 1ª Feira de Produtos orgânicos e veganos no IFSULDEMINAS – campus Machado. Como resultado, pôde-se divulgar e mostrar a diversidade de opções, assim como os benefícios advindos da adoção desse tipo de alimentação, o que foi de extrema importância aos estudantes por ajudá-los a não só adquirir conhecimentos a respeito do assunto, como também a quebrar mitos e dar oportunidade de mostrar a diversidade de alimentos que podem ser encontrados na região.

Palavras-chave: Conscientização; Vegetariano; Vegano; Alimentos.

1. INTRODUÇÃO

Uma pessoa que introduz na sua alimentação uma dieta vegetariana, exclui do seu cardápio todos os tipos de carnes, podendo optar, em incluir ou não ovos e laticínios. O termo vegetariano, possui subdivisões, sendo: o *ovolactovegetariano* que ingere ovos, leites e derivados; o *lactovegetariano*, que exclui os ovos, e só se utiliza o leite e laticínios; o *ovovegetariano*, que só inclui na dieta os ovos, excluindo o leite e laticínios e o *vegetariano estrito* que não introduz na sua alimentação nenhum derivado de animal, podendo ser chamado de *vegano*, quando, além da alimentação, também se nega a utilizar produtos que tenham na sua composição algum ingrediente de origem animal e/ou que tenham sido realizados testes em animais, como roupas, cosméticos e produtos farmacêuticos (SVB, 2015). Há diversas razões que levam um indivíduo a adotar a alimentação vegetariana, tais como: saúde, ética, religião, questão ambiental e animal (AZEVEDO, 2014).

Quanto à questão da saúde, diversos estudos afirmam que uma alimentação vegetariana contribui para uma vida mais saudável, prevenindo muitas doenças crônicas, tais como obesidade, diabetes, colesterol elevado e as cardiovasculares (GOMES, FRINHANI, 2010). Nesse contexto, o

ambiente escolar é um local importante para a implantação e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, pois é onde crianças e adolescentes passam grande parte do tempo. Assim sendo, além de oferecer o conhecimento didático, ela deve também oferecer uma educação alimentar. De acordo com o artigo 5º da Portaria Interministerial nº 1.010, um dos objetivos das Instituições de Ensino é formular estratégias que favoreçam a escolha de alimentos saudáveis. Em Portugal, por exemplo, a Lei nº 11/2017, aprovada em 3 de março de 2017, estabelece a obrigatoriedade de opções veganas e vegetarianas nas ementas das cantinas e refeitórios públicos (REPUBLICA, 2017).

Algumas instituições já começaram a lançar campanhas a respeito da alimentação vegetariana. Um exemplo é a Faculdade de Saúde Pública da USP, onde foi elaborado um projeto de extensão “Segunda Sem Carne na FSP”, que contou com a parceria da Assistência Social da USP, cujo objetivo foi a preocupação quanto à relação entre o consumo excessivo de carne e o risco à saúde e ao meio ambiente (LACERDA, 2013).

Visto à dificuldade que existe para um adolescente ou criança adotar esse tipo de alimentação devido ao grande número de guloseimas e outros produtos divulgados pelas mídias, diversidade de opções não tão saudáveis em supermercados, etc, cabe às instituições de ensino conscientizá-los dos benefícios e dos impactos que uma alimentação convencional acarreta, tanto à sua saúde quanto ao meio ambiente, a fim de que possam tomar decisões conscientes. Sendo assim, esse projeto teve como objetivo, além de contribuir com essa conscientização, também incentivar o consumo de alimentos vegetarianos pelos alunos do IFSULDEMINAS – campus Machado e elaborar novas opções veganas a serem servidas no refeitório da instituição.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho teve seu início em 11 de maio de 2018, com a aprovação do projeto “Promovendo uma alimentação saudável no IFSULDEMINAS” que contemplou duas bolsistas pagas com verbas do PNAE. Inicialmente foram realizadas pesquisas para a elaboração de um referencial teórico sobre o tema. Na sequência, foram coletados, com a nutricionista do campus, dados de consumo das opções veganas que estavam sendo oferecidas diariamente no refeitório do campus, desde outubro de 2017. Com base na análise estatística desses dados, foi elaborado um resumo expandido, o qual foi aprovado e apresentado na 10ª Jornada Científica e Tecnológica e 7º Simpósio da Pós-Graduação do IFSULDEMINAS, no IFSULDEMINAS – campus Muzambinho” no IFSULDEMINAS – campus Muzambinho, sob o título “Avaliação dos resultados do projeto alimentação saudável no IFSULDEMINAS – campus Machado”.

Também foram realizadas divulgações no campus Machado, por meio de folhetos, a respeito das opções e proteínas veganas que são diariamente ofertadas no refeitório do mesmo. Tal divulgação

teve como objetivo chamar a atenção dos alunos e servidores, assim como conscientizá-los, sobre a importância de uma alimentação saudável sem o consumo de alimentos de origem animal. Apesar de não ter sido feita nenhuma coleta de informações sobre o impacto dos mesmos, pôde-se perceber que a ação foi positiva, pois muitos manifestaram apoio à iniciativa. Os folhetos foram fixados em pontos estratégicos da instituição, isto é, com fácil visibilidade aos que frequentam diariamente o refeitório do campus. Toda semana, esses folhetos eram trocados, contendo outras informações, com o objetivo de tornar conhecida a variedade e os benefícios que esta alimentação pode trazer a saúde.

Foram também elaboradas, juntamente com a nutricionista do campus, duas receitas de salsichas veganas, a base de soja em grão e proteína de soja texturizada, com o objetivo de introduzir uma nova opção vegana no refeitório do campus.

Uma outra forma de divulgação, foi a organização da 1ª Feira de Produtos orgânicos e veganos do IFSULDEMINAS, evento ocorrido durante a Feira de AgroEcologia que ocorre desde o ano de 2015 no campus Machado, motivo que tal evento teve como título: IV Encontro da Agroecologia e a 1ª Feira de Alimentos Orgânicos e veganos. O público do evento foi os alunos e servidores, mas também pessoas do meio do externo, um público estimado em mil pessoas. O evento contou com a presença de agricultores orgânicos, micro-empresas no ramo de comidas veganas, e palestrantes que levaram seu conhecimento sobre o tema aos presentes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

1. Com o projeto realizado no IFSULDEMINAS – campus Machado, obteve-se, os seguintes resultados:
2. Foi realizado um teste de duas receitas de salsichas veganas, uma à base da proteína de soja texturizada e outra com o grão da soja. Essas receitas passaram a ser ofertadas no refeitório do campus, diversificando ainda mais as opções dessa alimentação. As receitas foram testadas com a ajuda da Nutricionista do campus. Ainda não foi selecionado a melhor receita, pois o projeto está em avaliação pelo Comitê de Ética do IFSULDEMINAS, para que quando resultado seja liberado possa ser realizado uma Análise Sensorial no campus, com os alunos para eles selecionarem a melhor receita.
3. Foi apresentado um resumo expandido intitulado “Avaliação dos resultados do projeto alimentação saudável no IFSULDEMINAS – campus Machado” na 10ª Jornada Científica e Tecnológica e 7º Simpósio da Pós-Graduação do IFSULDEMINAS, realizada no IFSULDEMINAS – campus Muzambinho, no dia 7 de novembro de 2018.
4. Com a parceria do grupo NEAPO, da instituição e de professores, ocorreu o VI Encontro da Agroecologia e a 1ª Feira de alimentos orgânicos e veganos, a qual buscava passar ainda mais

conhecimento à alunos, servidores e visitantes, sobre a alimentação vegetariana. Foram expostos produtos para comercialização de duas empresas: “Cida Salgados” e a “Anita cor e sabor”, as quais fabricam seus salgados e sanduiches em casa, todos veganos.

5. Por meio dos folhetos elaborados e fixados em diversos pontos do IFSULDEMINAS – campus Machado, muitos alunos e servidores puderam ampliar seu conhecimento sobre os benefícios da alimentação vegetariana.

4. CONCLUSÕES

Para uma boa parte das pessoas, a ideia de se adotar uma alimentação vegetariana ainda gera algum tipo de preconceito por crerem que a melhor fonte de proteína é a de origem animal. Como a informação e conscientização não é estática, este trabalho contribuiu para levar o conhecimento da existência de outras fontes de proteínas, como as de origem vegetal, assim como a conscientização dos benefícios da mesma aos alunos e servidores do campus Machado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao IFSULDEMINAS – *campus* Machado pelo desenvolvimento do projeto e ao PNAE pelo patrocínio da bolsa.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Elaine de. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Uma construção Histórica. **Revista Simbiótica**, n 7. Vitória, ES, 2014.

BRASIL. Decreto n. 75/2017, de 3 de março de 2017. **Estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos**. Assembleia da República, Brasil. Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/106886578/details/maximized>. Acesso em: 26 de novembro 2018.

GOMES, C. V; FRINHANI, F. D. M. D. **Alimentação saudável como direito humano à saúde: uma análise das normas regulamentadoras da produção de alimentos orgânicos**. Leopoldianum. Ano 43. 2017. N° 121. Disponível em: <<http://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/viewFile/757/638>> Acesso em: 26/11/18.

LACERDA, Bruna et al. Segunda Sem Carne na Faculdade de Saúde Pública: um projeto de intervenção. **Revista de Cultura e Extensão USP**, v. 10, p. 113-119, 2013.

SVB, 2015. Vegetarianismo é o regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1>. Acesso em: 15 de agosto de 2018.