



Catarina Dantas
06/04/2017

Parecer técnico

De acordo com o pedido da doutora Renata Correia Botelho, Presidente da Comissão Permanente de Assuntos Sociais, segue o meu parecer, relativo à Petição N.º 6/XI – “Inclusão de uma alternativa vegetariana nas cantinas/refeitórios das escolas da região”.

Atualmente o crescente número de casos de doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, a diabetes, as dislipidemias, a hipertensão e certas neoplasias, que representam um grave problema de saúde pública, tem conduzido a alterações nos comportamentos e hábitos alimentares das populações, para hábitos promotores de saúde e bem-estar geral. A aquisição de comportamentos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida é fundamental para melhorar do estado de nutrição e de saúde e para a manutenção da saúde ao longo da idade adulta.

O padrão alimentar vegetariano tem como base o uso de hortícolas, fruta, cereais, leguminosas, frutos gordos, sementes e os seus derivados, e pode incluir o uso de laticínios ou ovos. Em comparação com o que é servido actualmente nos refeitórios, estes grupos alimentares que constituem a base da dieta vegetariana já são utilizados nas ementas da escola. A principal alteração baseia-se na alteração da fonte proteica, ou seja a substituição de carne e peixe por leguminosas, ou ocasionalmente derivados de leguminosas como tofu, tempeh, ou derivados de cereais como o seitan.

Um dos principais obstáculos à implementação desta alternativa vegetariana são os potenciais custos adicionais e a gestão das ementas, assim como o desperdício alimentar. Para evitar estas situações são necessários adequar a operacionalização do sistema de refeições, por exemplo a possibilidade de marcação prévia da opção vegetariana pelo aluno, para conhecer o número de refeições vegetariana a servir, a formação dos manipuladores de alimentos e adequar o plano de ementas, para que os pratos vegetarianos servidos sejam apelativos e adequados.

A alternativa vegetariana nas cantinas, quando devidamente planeada, tendo em conta as necessidades nutricionais das faixas etárias abrangidas pela escola, minimizando a probabilidade de carências relativamente aos macro e micronutrientes, deve ser encorajada, de acordo com as características alimentares e ambientais regionais. A oferta de uma opção vegetariana no refeitório, se bem equilibrada e exclusivamente de produtos de origem vegetal, é uma opção viável para quem seguem uma alimentação vegetariana ou que por qualquer motivo não consome 1 ou mais produtos de origem vegetal.



De salientar que a existência desta alternativa nos refeitórios permite a diversidade, sazonalidade e variedade alimentar, a diminuição de discriminação por quem segue este padrão alimentar e pode diminuir a probabilidade de contrair doenças crónicas.

A alimentação vegetariana, segundo a Direção-Geral da Saúde e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, fornece um baixo suprimento em colesterol e ácidos gordos saturados e um elevado consumo em hidratos de carbono, fibras, antioxidantes e fitoquímicos de que resultado efeitos benéficos bem documentados para a saúde e menor risco de patologia crónica já acima referida. Além disso, do ponto de vista ambiental, o padrão vegetariano é considerado protector e promotor da sustentabilidade ambiental, uma vez que a produção vegetal reduz a utilização de recursos ambientais.

Analisando os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF, 2015-2016, a RAA apresenta os valores mais baixos de consumo de fruta e produtos hortícolas e os valores mais elevados de pré-obesidade (30,4%) e de obesidade (32,8%), a nível nacional. Estes dados mostram a necessidade de investir na educação da população e a mudança na oferta alimentar, para diminuir o risco de doenças associadas a erros alimentares, que iniciam em idades precoces e que permanecem até à idade adulta. O padrão alimentar vegetariano é um caminho a considerar para a mudança de comportamentos alimentares, no entanto é necessário o aumento da literacia das populações, em particular na idade infantojuvenil, para a importância de aumentar a ingestão diária de hortícolas, leguminosas e fruta, assim como a desmistificação de ideias relacionadas com este padrão alimentar.

É um fato que as crianças e jovens rejeitam os hortícolas quando estes aparecem no prato, como é possível verificar na realidade da unidade orgânica, no entanto, quando sensibilizadas e educadas para uma diversidade alimentar adequada e dos benefícios para a saúde e bem-estar, consequentes da ingestão destes alimentos, a presença de pratos apelativos e o efeito de propagação entre os pares, pode contribuir para o aumento da aceitação e, posteriormente, o consumo deste tipo de refeições.

Nutricionista e Mestre em Saúde Pública,

Catarina Carvalho

Catarina Carvalho

CP 2043N

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada 1157	Proc. n.º 45.10.01
Data: 017/04/07	N.º 6/21