



EDUCANDO PARA SUSTENTABILIDADE: SUBSTITUIÇÃO DA PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL POR PROTEÍNA DE ORIGEM VEGETAL NO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE SALVADOR-BA

AYALA CRISTINA PORTELA SILVA FIGUEIREDO

RESUMO

A alimentação vem tomando uma dimensão que afeta a nossa própria existência no planeta, sendo que a produção de alimentos e o seu consumo são os principais causadores da degradação ambiental (Cortivo, 2024). Diante disso o presente projeto tem o objetivo de inserir preparações com proteína de origem vegetal no cardápio da alimentação escolar do município de Salvador visando ampliar a oferta de opções proteicas e orientar sobre a importância de uma alimentação consciente e o impacto positivo que essa pequena mudança exerce no mundo em que vivemos, ajudando a construir um futuro mais saudável e sustentável a partir da alimentação. O projeto iniciou com a apresentação para os gestores escolares, em seguida ocorreu treinamento teórico e prático para as merendeiras e nutricionistas da rede municipal de ensino. Ao inserir no cardápio da alimentação escolar, uma preparação foi escolhida para realizar o teste de aceitabilidade com os alunos. A preparação escolhida foi a moqueca de feijão branco com arroz, a qual foi bem aceita nas unidades escolares. Após aplicação do teste a nutricionista explicou o motivo da implantação desse projeto na alimentação escolar e os benefícios para saúde e o planeta. Nas creches a implantação precedeu de uma palestra com os pais para informações sobre o projeto e benefícios para alimentação escolar. As preparações tiveram boa aceitação pelos alunos e participantes (merendeiras, nutricionistas e funcionários da instituição), foi possível conscientizar sobre a importância de uma alimentação saudável e sustentável para o planeta e para saúde, uma vez que as leguminosas escolhidas para compor as receitas, tem um teor de proteína significativo. Foi esclarecido que não precisa ser vegetariano, nem foi o intuito do projeto, porém ao substituir ao menos um dia a proteína de origem animal por vegetal no cardápio mensal, em casa, na escola, configura efeitos positivos para saúde, meio ambiente e planeta.

Palavras-chave: Alimentação Escolar; Sustentabilidade; Proteína vegetal; Saúde; Meio ambiente.

1 INTRODUÇÃO

O desafio alimentar para o século XXI é bastante complexo e vai além de pensarmos apenas as questões nutricionais e de saúde. A alimentação vem tomando uma dimensão que afeta a nossa própria existência no planeta, sendo que a produção de alimentos e o seu consumo são os principais causadores da degradação ambiental (Triches, 2020). As expectativas são que em 2050 sejamos mais de 9 bilhões de habitantes e se o sistema alimentar for reproduzido nos moldes atuais, não dará conta deste aumento, considerando a espoliação dos recursos naturais como água, solo e energia fóssil (Cortivo, 2024).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, desde 1955, tem como “objetivo promover a formação de práticas alimentares saudáveis e suprir as necessidades nutricionais dos escolares durante sua permanência na escola, contribuindo para o seu

desenvolvimento, rendimento escolar, aprendizagem e desenvolvimento biopsicossocial (Santos, 2021).

A reconfiguração dos sistemas produtivos e das práticas alimentares podem reduzir o uso de recursos naturais e, consequentemente, minimizar os impactos ambientais quando são implementadas em larga escala (Triches, 2020). Tais mudanças transformam o modo de pensar a alimentação e sua relação com o meio ambiente. Alimentos considerados saudáveis precisam estar relacionados a um sistema alimentar ambientalmente sustentável (Triches 2020). A sustentabilidade ambiental ganhou certa centralidade no debate internacional, integrando a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, na qual recebe destaque a importância de proteger o planeta da degradação, incluindo o consumo e a produção sustentáveis, a gestão sustentável dos seus recursos naturais e medidas urgentes para combater a mudança do clima (Cortivo, 2024). Segundo a Food and Agriculture Organization (2010), dietas sustentáveis são aquelas com baixo impacto ambiental que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável no presente e nas gerações futuras. A adoção de práticas alimentares mais sustentáveis pode ser promovida por meio de diferentes estratégias, desde medidas individuais a desenhos de políticas públicas que incluam como objetivo ou princípio a preservação ambiental.

Em suas diretrizes, o PNAE apresenta, em seu marco legal, o direito à alimentação escolar saudável e adequada respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis (Cordeiro, 2021). Ademais, o Programa também apoia o desenvolvimento sustentável incentivando a compra de alimentos da agricultura familiar com a valorização das culturas agroecológicas e orgânicas, especialmente oriundas de comunidades tradicionais (Cordeiro, 2021). Segundo a FAO (2010) a alimentação Saudável e Sustentável, utilizando a proteína de origem vegetal, tem sido amplamente divulgada e vem ganhando popularidade pelo mundo. Seus benefícios para a saúde e para o planeta vem sendo destacado por diversas entidades científicas de referência como a ONU e a comissão Eat Lancet, bem como o Guia Alimentar para População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, que cita:

“A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica diretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para biodiversidade em geral”.

Por meio de diferentes combinações de ingredientes exclusivos de origem vegetal, receitas muito apreciadas podem ser criadas ou recriadas em versões que aliam saúde, sabor e nutrição (Rossi, 2018). Diante disso o presente projeto tem o objetivo de inserir preparações com proteína de origem vegetal no cardápio da alimentação escolar do município de Salvador visando ampliar a oferta de opções proteicas de origem vegetal, e orientar sobre a importância de uma alimentação consciente e o impacto positivo que essa pequena mudança exerce no mundo em que vivemos, ajudando a construir um futuro mais saudável e sustentável a partir da alimentação.

2 RELATO DE CASO/ EXPERIÊNCIA

Em 2022 a Secretaria Municipal da Educação do Município de Salvador, resolveu implantar o projeto Educando para Sustentabilidade através da parceria com o Programa Alimentação Consciente Brasil e a Organização Humane Society Internacional. O Programa Alimentação Consciente Brasil já desenvolve e executa esse projeto em diversos estados do país, já foi implantado na alimentação escolar de diversos município e estados do Brasil. A implantação consiste em desenvolver receitas, realizar treinamento teórico e prático, ensinando

o preparo. A equipe do Programa é composta por uma Chefe de Cozinha gastrônoma e uma nutricionista, estas são responsáveis pelo treinamento teórico e prático para as merendeiras do município de Salvador. Antes de iniciar o programa de treinamento, os gestores das escolas Municipais foram convidados para uma reunião na Secretaria de Educação para Apresentação do Projeto e posteriormente as gerências regionais foram convidadas para participarem da apresentação do programa no auditório Jardim Botânico de Salvador, bem como degustação das preparações escolhidas para serem inseridas no Cardápio da alimentação escolar do Município de Salvador.

Salvador é estratificado por gerências regionais, no total são 11 regionais, onde ficam situadas as escolas municipais. Em Salvador há 418 escolas municipais. Foi realizado um cronograma para que as merendeiras participassem do treinamento. Em duas semanas, nos dois turnos, foram selecionadas as regionais que participariam. em cada turno participou merendeiras de duas ou três regionais, juntamente com as nutricionistas de acompanhamento e nutricionista fiscal.

O treinamento foi realizado na Escola Municipal Subúrbio 360º, local onde funciona centro cultural e esportivo, além da cozinha da unidade escolar, tem cozinha show experimental, para desenvolvimento de cursos do SENAI. O treinamento foi realizado na Cozinha Show, iniciava abordando sobre a importância de uma alimentação saudável, apresentação do guia alimentar, apresentação dos diferentes tipos de leguminosas que são as fontes proteicas de origem vegetal, o teor de proteína que estas leguminosas possuem e apresentação do livro de dicas e receitas elaborado pelo Programa Alimentação Consciente Brasil e Organização Humane Society.

Neste livro de receitas contém as receitas escolhidas para fazerem parte do cardápio da alimentação escolar do município de Salvador, outras receitas e orientações. Foi ensinado receitas de bebidas vegetais (bebida vegetal de inhame, bebida vegetal de aveia e de arroz) para ofertar aos alunos com alergia e intolerância à lactose, APLV, como substituto à preparações a base de leite. Outras receitas ensinadas foram: estrogonofe de grão de bico com legumes, feijoada de legumes, moqueca de feijão branco, bolonhesa de lentilha ou proteína de soja, pirão de chuchu, vitamina de banana e mamão com bebida vegetal de inhame, cookies de aveia e banana. Os cardápios foram inseridos no cardápio escolar da seguinte forma: creches, foram inseridas as preparações feijoada de legumes, bolonhesa de soja, moqueca do feijão branco, bebida vegetal nos casos de restrição alimentar e cookies de banana com aveia. As preparações de refeição salgada foram inseridas uma vez ao mês. Já para os alunos do fundamental I, II e EJA (Educação Jovens e Adultos), as preparações são inseridas no cardápio a cada 15 dias, substituindo a refeição de uma vez da semana por preparação com proteína de origem vegetal. Todas as merendeiras e nutricionistas da Secretaria Municipal da educação passaram por treinamento, teórico e prático, todos os envolvidos degustaram as preparações, esclarecendo dúvidas quanto ao preparo de cada receita e ao final todos receberam certificado pela atividade. Os treinamentos têm ocorrido anualmente, visando reafirmar e esclarecer dúvidas de preparo, inserção de novas receitas, entre outros. Foi solicitado que cada nutricionista da Regional realizasse o teste de aceitabilidade em uma escola. No período eu acompanhava as escolas da Regional Cajazeiras, realizei o teste de aceitabilidade da moqueca de feijão branco em duas unidades escolares. O teste foi aplicado para 100 alunos conforme Manual do FNDE, através do preenchimento da ficha em escala hedônica de avaliação onde o aluno iria marcar um x na carinha que representava o que ele achou da preparação ofertada. Pendendo descrever o que mais gostou e o que menos gostou da preparação. O teste foi realizado na Escola Municipal Claudio Veiga e na Escola Municipal Cajazeiras XI. Na Escola Claudio Veiga 26% adoraram, 24% gostaram, 32% responderam indiferente, 6% detestaram e 8% não gostou. Na Escola Municipal Cajazeiras XI, 60% adoraram, 19% gostaram, 13% responderam indiferente, 2% não gostou e 6%

detestaram. A preparação foi considerada aceita nas duas unidades escolares ao somar o percentual adorou e gostou.

Para as Creches da Regional Cajazeiras, foi realizada para os pais uma palestra no Centro Municipal de Educação Infantil Maria Rosa Freire, explicando sobre a proposta do projeto da inserção da proteína de origem vegetal no cardápio da alimentação escolar do município de Salvador, abordando os impactos positivos para saúde e planeta, apresentação da composição nutricional dessas leguminosas, fonte proteica em comparação as proteínas de origem animal, e como importância de adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

3 DISCUSSÃO

A inclusão de cardápios sem alimentos de origem animal na alimentação escolar ainda gera polêmicas, pois acredita-se que os cardápios possam ser deficientes em nutrientes, prejudicando a saúde dos escolares. O PNAE adverte que se deve oferecer refeições que cubram as necessidades dos alunos durante o período letivo e o estudo de Cordeiro et al. (2021) mostra que é possível inserir cardápios sem alimentos de origem animal em um dia da semana, sem comprometer as necessidades nutricionais dos alunos (Cortivo, 2024).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma dieta saudável consiste em alimentos predominantemente de origem vegetal e in natura. Dessa forma, o estímulo ao consumo de frutas, legumes e verduras através de ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar pode contribuir para uma maior aceitação desses grupos alimentares (Rossi, 2018). Dietas à base de vegetais são pobres em densidade calórica e ricas em carboidratos complexos, fibra e água o que garante uma maior saciedade e um aporte adequado de macro e micronutrientes quando praticada de forma adequada. Municípios em diversos países adotaram a iniciativa da Segunda sem Carne na alimentação escolar, inserindo uma preparação à base de alimentos vegetais em seu cardápio em frequência previamente estipulada (Rossi, 2018).

Segundo o estudo de *Ferro, et al* (2021), com relação à inclusão de preparações com proteína de origem vegetal no cardápio da alimentação escolar, evidenciou que foi bem aceita pela maioria dos pais, mesmo que estes e seus filhos não adotassem essa prática em casa.

4 CONCLUSÃO

As preparações tiveram boa aceitação pelos alunos, e participantes do treinamento (merendeiras, nutricionistas e funcionários da instituição convidados para degustação), foi possível conscientizar sobre a importância de uma alimentação saudável e sustentável para o planeta e para saúde, uma vez que as leguminosas escolhidas para compor as receitas, possuem teor de proteína significativo. Foi esclarecido que não precisa ser vegetariano, nem foi o intuito do programa, porém ao substituir ao menos um dia a proteína de origem animal por vegetal no cardápio mensal, em casa, na escola, configura efeitos positivos para saúde, meio ambiente e ecossistema, reduzindo os impactos futuros para Segurança Alimentar e Nutricional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 210.

CORDEIRO, A.C; et al. Qualidade Nutricional e Sustentabilidade Ambiental em cardápio com diferentes fontes proteicas na Alimentação Escolar do município de Niterói (RJ). Rev.bra, São Paulo, v. 16, n.3, p. 220-246, 2021.

CORTIVO, J.M.D; et al. Dietas Sustentáveis: Aspectos Nutricionais, pegada hídrica e de carbono em cardápios oferecidos na alimentação escolar. Saúde e Ambiente Interfaces Científicas. Aracaju v.9, n. 10, p 81-96, 2024.

FERRO, E. L.B; et al. Alimentação vegetariana na merenda escolar e sua relação com o estado nutricional infantil. Saúde Pesq. Jul/set; 14(3) p. 609 – 622, 2021.

Food and Agriculture Organization International. Scientific Symposium: Biodiversidade e Sustainable Diets United Against Hunger, Rome: FAO, 2010.

ROSSI, M. G. A, et al. Aceitação da inclusão de refeição vegetariana na merenda escolar por alunos. Ver Simbio- Logias, v.10, n. 14, 2018.

SANTOS, A. M; et al. Avaliação dos cardápios quanto a composição nutricional de escolas municipais da área urbana e rural da cidade de Manaus. Society and Development, v. 10, n.7, 2021.

TRICHES, R. M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito dos sistemas alimentares no século XII. Ver Saúde Debate, RJ. V. 44. N. 126, p. 881-894, jul-set, 2020.