



MERENDA ESCOLAR VEGETARIANA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Karina Liu

Andressa Cristino de Oliveira

Resumo

A dieta vegetariana caracteriza-se pelo padrão alimentar baseada em produtos de origem vegetal excluindo qualquer tipo de alimentos de origem animal, como carne vermelha, aves e peixe. Há vários motivos que levam um indivíduo seguir a dieta referida, principalmente: a cultural ou a religiosa, melhor qualidade de vida e sustentabilidade. De acordo com a pesquisa realizada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), coordenado pelo IBOPE Inteligência, em 2018, cerca de 14% da população brasileira afirmam ser vegetariano, correspondendo a aproximadamente 30 milhões de pessoas, e esse número vem aumentando gradativamente. Normalmente, os pais vegetarianos optam por alimentar seus filhos com essa mesma dieta. Consequentemente, uma alimentação vegetariana, na infância, deve ser balanceada para atender todas as necessidades diárias de macro e micronutrientes para estimular o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual, por isso, torna-se relevante refletir sobre a alimentação vegetariana servida nas escolas. Sendo assim, esse estudo tem como intuito realizar uma revisão sobre merendas escolares vegetarianas presentes na literatura. Para tal propósito, a pesquisa foi realizada a partir de artigos, na língua portuguesa, nas bases de dados Scielo e Google acadêmico, publicado entre o ano de 2018 a 2023. Os descritores utilizados para busca foram: “merenda escolar e alimentação vegetariana”, “merenda escolar vegetariana”, “alimentação escolar vegetariana”. Inicialmente foram encontrados 567 artigos, e após aplicando os critérios de exclusão, selecionou-se 2 artigos, sendo utilizado no presente estudo. Como resultado, observou-se que nas avaliações antropométricas mostram que o índice de eutrofia eram superiores aos de excesso de peso. Todavia, o cardápio encontrava-se nutricionalmente desbalanceada e, na maioria das vezes, não foi possível suprir o valor energético diário recomendado. Em outro artigo, muitos profissionais da saúde não recomendam esse tipo de dieta na infância, pois, quanto mais restritiva for a dieta, maior risco de desenvolver deficiências nutricionais. Em contrapartida, outros estudos apresentam uma redução nos riscos do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e obesidade. Logo, pode-se concluir que o auxílio de uma nutricionista é fundamental para melhor acompanhamento e orientação para uma dieta vegetariana, além do mais, por conta da escassez de estudos nesse âmbito, é imprescindível que sejam realizadas mais pesquisas com o objetivo de explorar o assunto.

Palavras-chave: vegetarianismo na infância; merenda escolar; alimentação vegetariana na escola.