



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

COMUNICADO DAAA Nº 18, DE 27 DE ABRIL DE 2017

Informar as Escolas Estaduais sobre o tema da Semana de Educação Alimentar 2017.

O DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO, à vista do que lhe apresentou o Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar, comunica às Escolas Estaduais, sobre o tema da Semana de Educação Alimentar 2017, bem como propõe sugestões de atividade de educação nutricional:

Vegetarianismo ou vegetarismo é um regime alimentar baseado no consumo de alimentos de origem vegetal. Define-se como a prática de não comer qualquer tipo de animal, com ou sem uso de laticínios e ovos.

Existe uma grande variação de dietas vegetarianas em relação aos produtos que são ou não consumidos. A forma mais popular de vegetarianismo é o ovolactovegetarianismo, que exclui todos os tipos de carnes, mas inclui ovos, leite e laticínios. Há também o lactovegetarianismo, que exclui todos os tipos de carne e também o ovo, mas, são consumidos leite e seus derivados. Outra forma de dieta vegetariana é o vegetarianismo restrito: neste, são excluídos todos os produtos de origem animal, como ovos, laticínios e mel.

As dietas vegetarianas trazem resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Diversos estudos associam efeitos positivos de saúde com a maior utilização de produtos de origem vegetal e restrição de produtos oriundos do reino animal.

Sob outra perspectiva, as carnes têm grande importância na alimentação humana devido à sua composição, com quantidade significativa de proteína, minerais vitaminas e ácidos graxos. Entretanto, ela vem sendo consumida em quantidades acima das recomendações nacionais e internacionais.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

Em São Paulo, por exemplo, 75% das pessoas consomem além do recomendado, visto que o principal problema do **consumo excessivo**, principalmente das carnes vermelhas e processadas, é a relação com as doenças cardiovasculares e o câncer, sendo essas as principais causas de morte no Brasil e no mundo.

Além do custo à saúde, a produção de carne também gera impacto sobre o meio ambiente, pois promove o desmatamento, efeito estufa, reduz a biodiversidade e afeta a reposição de água doce. Segundo a FAO (*Food and Agriculture Organization*), de todas as atividades humanas, a pecuária é a maior responsável por erosão de solos e contaminação de mananciais aquíferos. A produção global de carne bovina era de 229 milhões de toneladas entre 1999 e 2001. Estima-se que esse número atinja 465 milhões de toneladas em 2050.

É importante citar que, quando há o consumo limitado de carnes na dieta onívora saudável, para haver a absorção adequada de nutrientes, como, o ferro e o zinco, é necessário o consumo de alimentos de origem vegetal. Dessa forma, o cuidado com a biodisponibilidade desses nutrientes deve se aplicar tanto à dieta vegetariana quanto à onívora.

Pensando nos efeitos que a produção e no consumo excessivo de carne causam na saúde e no meio ambiente, foi elaborado em 2012 na Faculdade de Saúde Pública da USP o projeto de extensão "Segunda Sem Carne". A Campanha "Segunda Sem Carne" se propõe a conscientizar as pessoas sobre os impactos que o uso de produtos de origem animal para alimentação tem sobre os animais, a sociedade, a saúde humana e o planeta, convidando-as a tirá-los do prato pelo menos uma vez por semana e a descobrir novos sabores.

Paralelamente a iniciativa da USP, podemos citar também as ações da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que fornece receitas saborosas, dicas



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

de nutrição, notícias e informações qualificadas a respeito das razões éticas, ambientais e de saúde, a fim de esclarecer o vegetarianismo e facilitar a adoção desses hábitos alimentares.

O Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno (DAAA), através do Centro de Supervisão e Controle do Programa de Alimentação Escolar (CEPAE) incentiva ações educativas, visando ampliar este conceito através da promoção à saúde e a qualidade de vida. Eventos como este fortalecem os laços que unem escola e aluno e ajudam no desenvolvimento da interação, que é fundamental para o processo de ensino-aprendizagem.

Desde que a Semana de Educação Alimentar foi instituída no calendário oficial do Estado de São Paulo, na terceira semana do mês de maio pelo Projeto de Lei nº 12.230 de 13/01/2006, como estratégia para promoção da alimentação saudável na rede de Ensino, este Departamento vem oferecendo sugestões de temas e textos às Diretorias de Ensino e às escolas para o desenvolvimento de atividades pedagógicas que promovam hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida.

Nosso principal objetivo é promover interesse por parte dos alunos e professores com relação ao consumo consciente de carne. Assim, selecionamos esse tema para ser abordado na "**Semana de Educação Alimentar de 2017**".

Este ano, a Semana de Educação Alimentar ocorrerá do dia **15 a 19 de maio**, e com isso solicitamos que as Diretorias de Ensino e as escolas participem com o mesmo entusiasmo de sempre, abordando o tema: "**Consumo consciente de proteínas de origem animal (carnes) e vegetarianismo**".



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

O público alvo destes projetos serão os alunos matriculados na rede estadual de São Paulo, além da equipe gestora e pedagógica da unidade escolar (diretor, vice-diretor, coordenador pedagógico e professores).

A seguir, sugerimos algumas atividades que podem ser desenvolvidos nas unidades escolares, bem como indicações para pesquisas.

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E
ASSISTÊNCIA AO ALUNO
CISE/DAAA



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1ª Sugestão – Oficina Culinária Vegetariana

Após receber orientações sobre o consumo consciente de carnes e a composição de uma dieta vegetariana, os alunos, orientados e acompanhados pelos professores e merendeiras, irão elaborar e preparar uma receita vegetariana, através de uma oficina culinária.



2ª Sugestão – Pesquisas sobre o tema e desenvolvimento de folder orientativo

Com a orientação dos professores, os alunos deverão realizar pesquisas sobre o tema sugerido e elaborar um folder, que poderá ficar disponível à visualização de toda comunidade escolar, objetivando esclarecimento do tema.





GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO

3ª Sugestão – “Quiz”

Após receber orientações sobre o consumo consciente de carnes e a composição de uma dieta vegetariana, os alunos deverão elaborar um “Quiz” (teste - perguntas e respostas), para avaliar os conhecimentos da turma sobre o tema.



Sites relacionados e materiais de apoio:

- <http://www.sustentarea.com.br>
- <http://www.segundasemcarne.com.br>
- <http://www.svb.org.br/887-livro-merenda-vegetariana>
- <http://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>
- <http://vegetariannutrition.net/docs/Vegetarian-Infants.pdf>
- <http://www.akatu.org.br>