GUIA DE IMPLANTAÇÃO

PROGRAMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

APRESENTAÇÃO

O programa Alimentação Consciente Brasil oferece as boas-vindas a você.

Neste guia, você encontrará as ferramentas necessárias para auxiliar a sua instituição a promover alternativas alimentares saudáveis e sustentáveis, beneficiando pessoas e estimulando uma relação mais justa com o planeta.

O programa Alimentação Consciente Brasil (ACB) faz parte da organização não-governamental Mercy For Animals e acredita na construção de um sistema alimentar que seja saudável e acessível para as pessoas e, ao mesmo tempo, seguro para o meio ambiente, de forma que respeite os limites dos recursos do planeta e permita o acesso à uma alimentação de qualidade para todas as pessoas.

A adoção de uma política pública de alimentação que priorize alimentos de origem vegetal está em linha com recomendações nacionais e globais das principais autoridades no assunto, reconhecendo o impacto positivo fundamental que essa mudança alimentar pode proporcionar à saúde humana e ambiental para as gerações presentes e futuras. Governos estaduais e municipais, iniciativas federais brasileiras e entes públicos em diversos países no mundo vêm promovendo iniciativas de redução no consumo de produtos de origem animal e sua substituição por alimentos de origem vegetal, em busca de um objetivo internacional comum de promoção da saúde e sustentabilidade.

O presente Guia foi desenvolvido pela equipe técnica especializada do programa ACB, em parceria com o Núcleo de Extensão da Universidade de São Paulo - Sustentarea e com o programa CITYFOOD, realizado pela organização não-governamental ICLEI (Local Governments for Sustainability).

Mais informações e outros materiais podem ser encontrados em:
https://alimentacaoconsciente.org/

MERCY FOR ANIMALS

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ICLEI
Governos Locais pela Sustentabilidade

sustentarea

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a colaboração no desenvolvimento do conteúdo deste documento a profissionais que buscam, por meio do seu trabalho, construir pontes para um mundo melhor e uma sociedade com práticas mais justas e sustentáveis.

ALINE MARTINS DE CARVALHO

Professora da Faculdade de Saúde Pública da USP e Coordenadora do Núcleo de Extensão da USP Sustentarea

DIRCE M. L. MARCHIONI

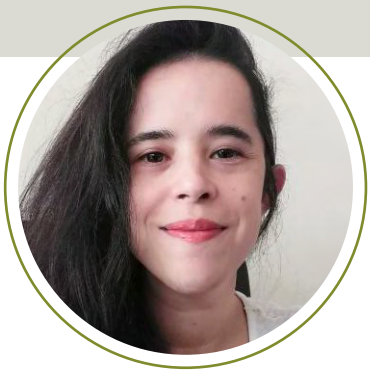
Professora da Faculdade de Saúde Pública da USP e Coordenadora do Núcleo de Extensão da USP Sustentarea

RODRIGO DE OLIVEIRA PERPÉTUO

Secretário-Executivo do ICLEI América do Sul

VICTOR FERRAZ

Coordenador de Biodiversidade do ICLEI Brasil



ELIZABETH CARMELITA MOURA AFFONSO

Coordenadora Regional de Desenvolvimento Circular do ICLEI América do Sul

AGRADECIMENTOS

BRUNA NASCIMENTO

Nutricionista e Especialista Sênior em Políticas Alimentares do Programa Alimentação Consciente Brasil

LUCAS CANALIS

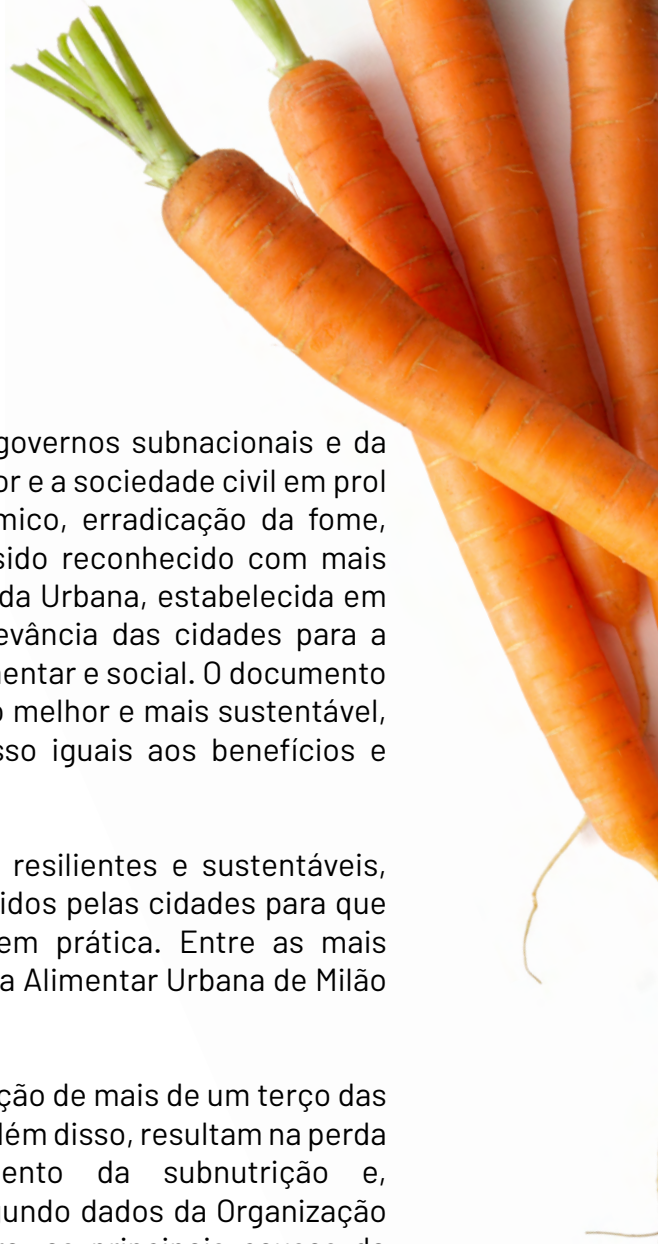
Chef de Cozinha Parceiro do Programa Alimentação Consciente Brasil

RAISSA POSE

Especialista em Políticas Alimentares do Programa Alimentação Consciente Brasil

ALICE MARTINS

Gerente de Políticas Alimentares do Programa Alimentação Consciente Brasil



PREFÁCIO

Embora fundamental, a importância do papel dos governos subnacionais e da ação coordenada com o setor privado, o terceiro setor e a sociedade civil em prol de soluções que visem o desenvolvimento econômico, erradicação da fome, inclusão social e sustentabilidade ambiental tem sido reconhecido com mais força há apenas alguns anos. A partir da Nova Agenda Urbana, estabelecida em 2016 com base na Agenda 2030, ficou clara a relevância das cidades para a solução de problemas relacionados à segurança alimentar e social. O documento representa uma visão compartilhada para um futuro melhor e mais sustentável, em que todas as pessoas tenham direitos e acesso iguais aos benefícios e oportunidades que as cidades podem oferecer.

No que concerne a sistemas alimentares urbanos resilientes e sustentáveis, várias declarações e compromissos já foram assumidos pelas cidades para que políticas públicas relacionadas sejam colocadas em prática. Entre as mais recentes declarações, destaca-se o Pacto de Política Alimentar Urbana de Milão (MUFPP), de 2015.

Os sistemas alimentares são responsáveis pela geração de mais de um terço das emissões globais dos Gases de Efeito Estufa (GEE). Além disso, resultam na perda da biodiversidade, ampliação da fome, aumento da subnutrição e, consequentemente, impactam a saúde pública. Segundo dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, as principais causas da degradação física, química e biológica proveniente da maneira predominante de uso do solo na agricultura nos últimos anos são a erosão pela água, o uso intensivo de agrotóxicos e o desmatamento, ações que resultam na redução da cobertura vegetal, diminuição da fertilidade e poluição do solo e da água, que trazem impactos que aumentam as desigualdades sociais e ampliam a perda da biodiversidade. Atualmente, 40% das terras degradadas estão em regiões com maiores índices de vulnerabilidade socioeconômica.

Como principais centros de consumo contemporâneos, as cidades reconhecem sua responsabilidade na construção de sistemas alimentares sustentáveis, que não apenas reduzam o desperdício de alimentos e proporcionem oportunidades para produtores, processadores e comerciantes de alimentos (nas áreas rurais, periurbanas e urbanas), mas também promovam formas sustentáveis de produção alimentar.

---

[1] ONU Habitat. Nova Agenda Urbana. Quito: Nações Unidas, 2019 Disponível em: https://habitat3.org/wp-content/uploads/NUA-Portuguese-Brazil.pdf
[2] Indicadores Brasileiros para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: https://odsbrasil.gov.br/home/agenda
[3] ONU. Sistemas alimentares são responsáveis por mais de um terço das emissões globais de gases de efeito estufa. 2021. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/115817-sistemas-alimentares-sao-responsaveis-por-mais-de-um-terco-das-emissoes-globais-de-gases-de
[4] FAO. A preservação do solo e da água na América Latina e no Caribe. Disponível em: https://www.fao.org/americas/prioridades/suelo-agua/pt/
[5] Ibid.

Um sistema alimentar urbano-regional sustentável e resiliente é aquele que atende às necessidades alimentares da população e promove segurança alimentar e nutricional e inclusão social, por meio da melhora do acesso de residentes urbanos e rurais a alimentos mais nutritivos e saudáveis. Esse tipo de sistema também é responsável por integrar populações vulneráveis ao desenvolvimento econômico por meio da produção, processamento e varejo de alimentos. Além disso, são de fundamental importância as ações relacionadas à conscientização sobre a alimentação saudável e a implantação de políticas públicas de segurança alimentar nos ambientes escolares, com objetivo de não deixar nenhuma criança sem alimento, evitando, assim, qualquer dano ao seu desenvolvimento.

O ICLEI – Governos Locais pela Sustentabilidade também se consolida enquanto forte interlocutor para promover o intercâmbio de conhecimento, práticas e experiências que fomentem o aprendizado e desenvolvimento de ações conjuntas entre os integrantes de sua Rede. Neste sentido, foi criada a sub-rede CITYFOOD, em parceria com a Fundação RUAF – Parcerias Globais para Agricultura Urbana e Sistemas Alimentares Sustentáveis, que tem como objetivo acelerar a ação dos governos locais e regionais para o fortalecimento e desenvolvimento de sistemas alimentares urbanos mais sustentáveis e resilientes.

Tendo em vista a convergência de ações desenvolvidas pelo ICLEI, para nós é um prazer apoiar iniciativas como essa, que podem influir na tomada de decisões e servir de maneira prática e direta na implantação de ações concretas.

O presente Guia de Implantação do Programa Alimentação Consciente Brasil é uma iniciativa que colabora para que instituições públicas e privadas coloquem em prática ações locais sistêmicas que, combinadas com a implementação de políticas públicas eficientes, auxiliem na melhora da saúde da população e na redução de gastos com alimentos processados. Com a colaboração de profissionais, materiais técnicos e adaptação ao cenário de cada governo e instituição, será possível observar, a médio e longo prazo, resultados positivos na saúde e na qualidade de vida da população.

ICLEI
Governos Locais
pela Sustentabilidade

[6] ICLEI América do Sul. CITYFOOD Network.
Disponível em: https://americadosul.iclei.org/projetos/cityfood/

VOCÊ SABIA QUE O QUE COMEMOS ESTÁ CONECTADO COM O MEIO AMBIENTE E COM A SAÚDE?

Por Aline Martins de Carvalho e Dirce Marchioni, coordenadoras do Sustentarea USP.

Com o avanço de técnicas agrícolas e industriais, hoje produzimos uma quantidade maior de alimentos que nos séculos passados, e há uma grande disponibilidade de alimentos e de produtos alimentícios, ofertados em uma rede ampla de comércios. Esse cenário resultou em uma elevação do consumo de alimentos ricos em calorias, açúcares e gorduras e também em elevado consumo de carnes. Esse tipo de alimentação contribui para um aumento do risco de doenças como obesidade, diabetes e doenças do coração, que são as que mais matam no mundo. [7][8]

Além disso, a forma que produzimos os alimentos e os tipos de alimentos que produzimos têm gerado sérios impactos ambientais, como poluição, uso de grandes quantidades de água e terra, e alta emissão de gases de efeito estufa, que estão ligados ao aquecimento do planeta.[9]

Assim, o que escolhemos comer pode ter um impacto na nossa saúde e no meio ambiente. Pesquisadores de diversas partes do mundo recomendam uma alimentação composta basicamente por alimentos de origem vegetal, como cereais integrais, feijões, verduras, legumes e frutas, e com redução da quantidade e frequência de carne bovina e alimentos ricos em gorduras e açúcar, como refrigerantes e guloseimas.[10]

Podemos também colaborar com o meio ambiente evitando o desperdício de alimentos. Nos países latino-americanos, o desperdício acontece principalmente na produção e na casa das pessoas. Segundo a Embrapa, o brasileiro desperdiça cerca de 115g/comida por dia. Assim, comprar apenas o necessário e usar técnicas culinárias como congelamento, armazenamento adequado e porcionamento dos alimentos pode ajudar a diminuir o desperdício.[11]

Além disso, a Organização das Nações Unidas (ONU) pactuou com líderes de governos e de Estado de 193 países, inclusive o Brasil, a adoção da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que contém um conjunto de 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os ODS buscam assegurar os direitos humanos, acabar com a pobreza, lutar contra a desigualdade e a injustiça, alcançar a igualdade de gênero e o empoderamento de mulheres e meninas, bem como enfrentar outros dos maiores desafios de nossos tempos. Todos os ODS de alguma forma se conectam com a alimentação e têm como pano de fundo o direito humano à alimentação adequada. Se destacarmos o ODS 2 - "Fome Zero e Agricultura Sustentável: acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e promover a agricultura sustentável", veremos como podemos nos envolver para o alcance das metas nas nossas práticas cotidianas. [12]

Escolher o que comprar, como preparar os alimentos, usá-los integralmente e buscar ajustar as quantidades das preparações para haver o mínimo de sobras são atitudes simples que devem ser consideradas no nosso dia a dia para termos impactos positivos na saúde das pessoas e do planeta.

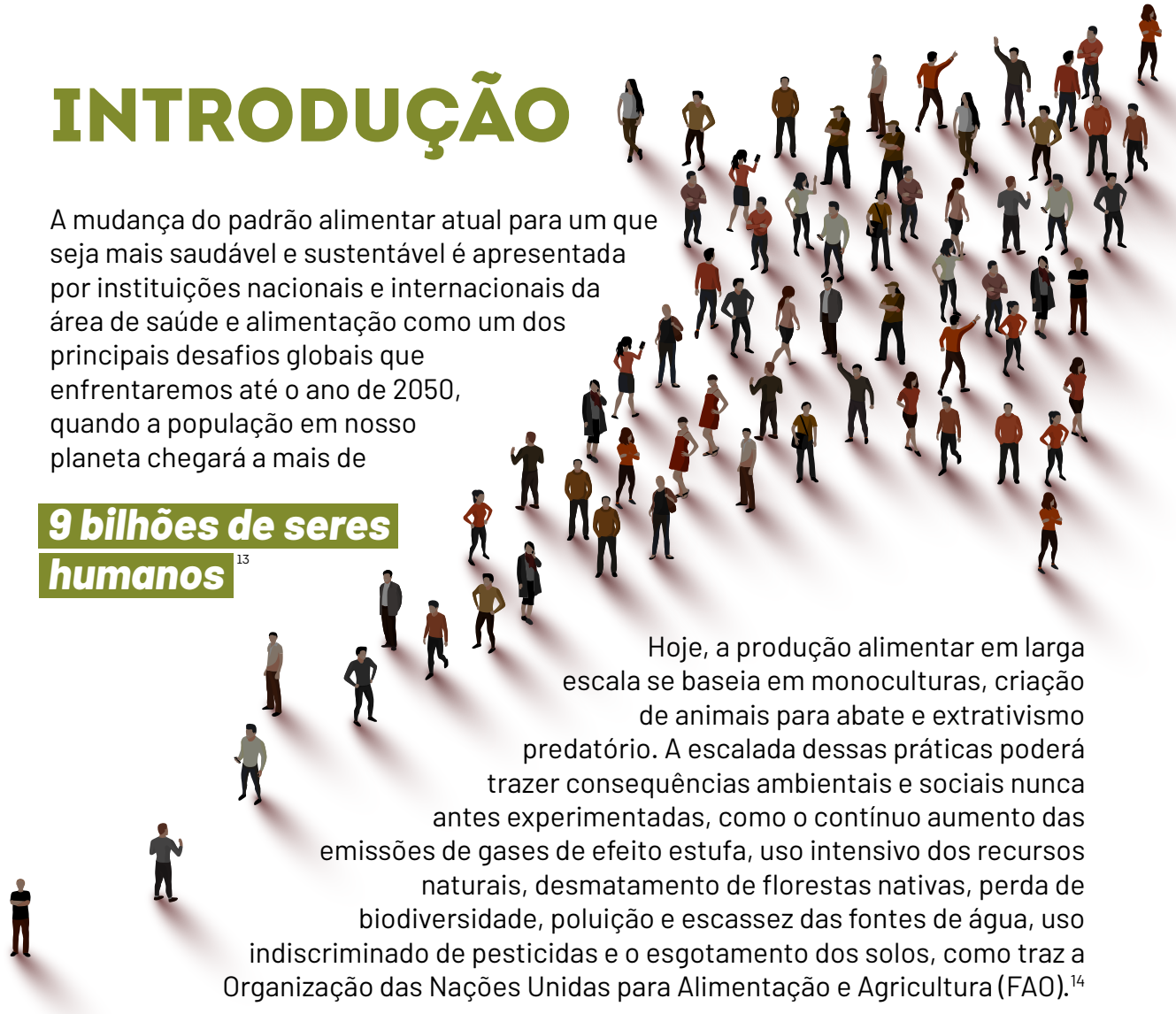
Neste Guia, você vai aprender como implantar pelo menos um dia de alimentação à base de vegetais na sua instituição, substituindo no mínimo 20% dos ingredientes de origem animal. Essa simples ação, já iniciada em 11 municípios do Brasil, trouxe benefícios como: maior qualidade da refeição servida, redução do impacto ambiental e do custo, além de contribuição com uma mudança de hábitos alimentares de crianças, jovens e adultos.

sustentarea

www.fsp.usp.br/sustentarea

[7] Ribeiro H, Jaime PC, Ventura D. Alimentação e sustentabilidade. Estudo Av. 2017; 31:89.
[8] .Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019; 393(10170):447–492.
[9] .Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019; 393(10170):447–492.
[10] Food and Agriculture Organization. Food Losses and waste in Latin America and Caribbean. Roma: FAO, 2014. Disponível em: http://www.fao.org/3/a-i3942e.pdf/
[11] Porpino G, Lourenço CE, Araújo CM, Bastos A. Intercâmbio Brasil – União Europeia sobre desperdício de alimentos. Relatório final de pesquisa. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia – Brasil, 2018. Disponível em: http://www.sectordialogues.org/publicacao
[12] ONU. Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: https://odsbrasil.gov.br/

INTRODUÇÃO



A mudança do padrão alimentar atual para um que seja mais saudável e sustentável é apresentada por instituições nacionais e internacionais da área de saúde e alimentação como um dos principais desafios globais que enfrentaremos até o ano de 2050, quando a população em nosso planeta chegará a mais de

9 bilhões de seres humanos[13]

Hoje, a produção alimentar em larga escala se baseia em monoculturas, criação de animais para abate e extrativismo predatório. A escalada dessas práticas poderá trazer consequências ambientais e sociais nunca antes experimentadas, como o contínuo aumento das emissões de gases de efeito estufa, uso intensivo dos recursos naturais, desmatamento de florestas nativas, perda de biodiversidade, poluição e escassez das fontes de água, uso indiscriminado de pesticidas e o esgotamento dos solos, como traz a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO).[14]

Ao mesmo tempo, há o constante crescimento de produção e consumo de carnes e produtos ultraprocessados de baixa densidade nutricional, ricos em gorduras, sal e açúcares, e pobres em fibras e vitaminas, ocasionando um aumento gradativo de doenças crônicas e mortalidade precoce[15], principalmente em crianças e adolescentes nos países em desenvolvimento. Em outras palavras, o atual sistema de produção e consumo de alimentos tem um grande impacto tanto na saúde das pessoas como em nosso planeta.

Não podemos deixar de evidenciar também os cenários desafiadores que os municípios e estados têm frente ao desenvolvimento e à implantação de novas políticas alimentares sustentáveis. Por isso, o programa Alimentação Consciente Brasil acredita na importância de se estabelecer uma atuação consistente e coordenada em parceria com as instituições públicas, por terem um papel importante na educação nutricional e segurança alimentar de sua população, auxiliando no cumprimento das diretrizes definidas pelos comitês internacionais de sustentabilidade e saúde.

---

[13] EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems: Summary Report. 2019. Disponível em: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

[14] FAO. 2050: A escassez de água em várias partes do mundo ameaça a segurança alimentar e os meios de subsistência. Roma, 2015. Disponível em: https://www.fao.org/news/story/pt/item/283456/icode/

[15] Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol. 89 (3) • Set 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abc/a/wHymbYzVmjY77q65x68QcdN/?lang=pt

A transformação para dietas mais saudáveis até 2050 exigirá mudanças substanciais.
O consumo global de frutas, legumes e castanhas terá que dobrar, e o consumo de alimentos como carne vermelha e açúcar terá que ser reduzido em mais de 50%.[16] "

(Eat Lancet, 2019)

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

O programa Alimentação Consciente Brasil é uma iniciativa da organização não-governamental e sem fins lucrativos Mercy For Animals, que existe há mais de 20 anos nos Estados Unidos e há mais de 5 anos no Brasil, atuando em benefício da saúde e sustentabilidade na adoção de políticas e novas escolhas alimentares.

Atuamos em parceria com instituições que servem refeições em larga escala, como escolas, universidades, restaurantes populares e iniciativas de assistência social, com o objetivo de substituir pelo menos 20% de ingredientes de origem animal por ingredientes de origem vegetal, (equivalente à refeição de um dia da semana) estimulando um maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos, por meio de consultoria de cardápio, palestras sobre educação nutricional e treinamentos em culinária vegetal.

Outro importante objetivo do ACB é auxiliar instituições do poder público a otimizar os recursos direcionados a alimentação, contribuindo com a diversificação de insumos e de fomento para a adoção de formas mais justas de produção, o que também contribui para a construção de um sistema alimentar mais sustentável.

O programa desenvolvido no Brasil inspirou diferentes frentes similares de atuação em diversos países, como Estados Unidos, México, Índia e Hong Kong. Atualmente, o ACB atua em parceria com diversas cidades no país, como Sinop (MT), Niterói (RJ) e Belo Horizonte (MG). Nos primeiros 5 anos de existência, as instituições parceiras do ACB já impactaram positivamente mais de 15 milhões de refeições, contribuindo para a economia de cerca de 150 milhões de litros de água e a preservação de cerca de 10 mil hectares de terras no país.[17]

---

[16] EAT-Lancet Commission. op. cit
https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Portugese.pdf
[17] Alimentação Consciente Brasil. Disponível em: https://alimentacaoconsciente.org/

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

COMO TRABALHAMOS

1

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Sua instituição contará com atividades educacionais e palestras virtuais gravadas, com conteúdos relacionados à alimentação, saúde e sustentabilidade para todas as pessoas envolvidas na parceria, como colaboradores das instituições, nutricionistas e as equipes de cozinha.

2

MATERIAIS DE SUPORTE

A nossa equipe é composta por nutricionistas, chefs de cozinha e especialistas em políticas alimentares. Em conjunto, desenvolvemos diversos materiais de suporte, como o Caderno de Receitas Institucional, o Guia de Implantação para Nutricionistas e este Guia de Implantação. Todos os materiais são disponibilizados de forma gratuita para as instituições que aderem ao programa.

3

ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO

Para um acompanhamento próximo e contínuo, nós convidamos você, sua equipe de gestão e responsáveis técnicos envolvidos na implantação para participar dos nossos canais diretos de comunicação. Dessa forma, podemos melhor atender às suas solicitações, tirar dúvidas durante o processo de implantação do programa e garantir a sua continuidade de maneira efetiva.

4

ZERO CUSTO

Sua instituição receberá gratuitamente materiais digitais de suporte, como pôsteres, panfletos e o Caderno de Receitas Institucional, a fim de promover o programa dentro e fora das instituições.

5

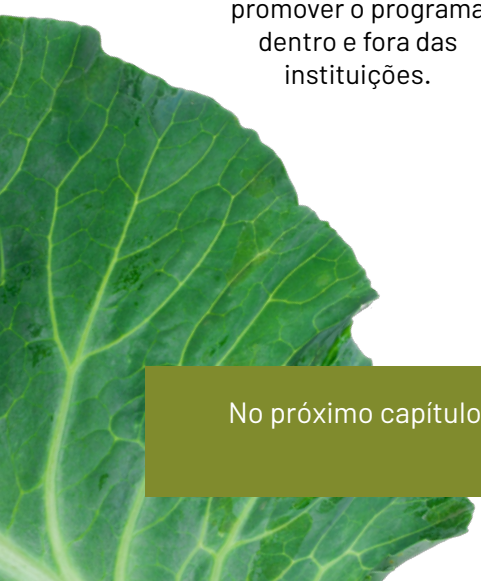
MÍDIA POSITIVA

A divulgação das conquistas e impactos positivos trazidos pela implantação do programa contará com o auxílio da nossa equipe especializada de comunicação e nossos canais, como website oficial e nossas redes sociais.

6

SELO INTERNACIONAL DE SUSTENTABILIDADE

Após o cumprimento das recomendações do programa relacionadas à inovação e governança das novas políticas alimentares por um ano, sua instituição, assim como sua equipe, receberá a certificação com o Selo Internacional de Sustentabilidade e será incluída na lista das instituições que trabalham em parceria com o programa para o cumprimento da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da ONU.



No próximo capítulo, apresentaremos as etapas do processo de implantação do programa ACB de forma detalhada.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

LINHA DO TEMPO

01

1ª ETAPA

Alinhamento com a equipe gestora e assinatura do Acordo de Cooperação

02

2ª ETAPA

Os alimentos vegetais como fonte de nutrientes e seu impacto na gestão dos custos

03

3ª ETAPA

Mão na massa com o Caderno de Receitas Institucional

04

4ª ETAPA

Atividades e materiais educacionais

05

5ª ETAPA

Acompanhamento contínuo

06

6ª ETAPA

Certificação com Selo Internacional de Saúde e Sustentabilidade

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ETAPAS DA IMPLANTAÇÃO

1ª ETAPA

Alinhamento com a equipe gestora e assinatura do Acordo de Cooperação

Por meio de uma reunião virtual agendada com a equipe do programa Alimentação Consciente Brasil, nesta primeira etapa, apresentaremos as principais informações sobre o programa: os objetivos, procedimentos para a implantação, fases das atividades recomendadas, ferramentas disponíveis para a governança do programa pela sua instituição e os impactos positivos estimados para as instituições participantes.

O **Acordo de Cooperação** será enviado pela equipe do programa ACB e deverá ser assinado pela gestão responsável pela instituição, firmando o compromisso da gestão municipal ou estadual na implantação de novas políticas alimentares sustentáveis por meio do programa, de forma colaborativa. Uma vez estabelecido o vínculo necessário, a equipe técnica do programa fará um acompanhamento contínuo e próximo durante o processo de implantação.

Neste primeiro encontro, poderão estar envolvidas as pessoas responsáveis por:

- Secretarias municipais ou estaduais, e chefes de gabinetes;
- Gestão da alimentação nas instituições, como nutricionistas;
- Diretoria e/ou coordenação das unidades;
- Coordenação do setor administrativo, financeiro e/ou de abastecimento;
- Gestão do programa ACB.

Com o Programa Alimentação Consciente Brasil, conseguimos uma redução dos custos de alimentação escolar e estamos tendo a oportunidade de comprar mais produtos da agricultura familiar, oferecendo um cardápio nutritivo e balanceado às crianças e atendendo a todas as diretrizes do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar).”

Mônica Gonçalves

Nutricionista e Gerente de Alimentação Escolar no município de Várzea Grande (MT)

2ª ETAPA

Os alimentos vegetais como fonte de nutrientes e seu impacto na gestão dos custos

Principais nutrientes dos alimentos vegetais

A Academia de Nutrição e Dietética declara que dietas sem produtos de origem animal bem planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem proporcionar benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Essas dietas são adequadas para todas as fases da vida: gravidez, lactação, infância, adolescência, idade adulta e terceira idade; além de também serem adequadas para atletas. As dietas à base de vegetais são mais sustentáveis do que as ricas em produtos de origem animal porque usam menos recursos naturais e estão associadas a muito menos danos ambientais.

Proteínas

Muitas instituições chegam a gastar 50% do orçamento com o custo das carnes nas principais refeições. O uso de alimentos vegetais como fonte de proteína, especialmente grãos, é benéfico, pois, além de serem não-perecíveis, o que facilita o processo de manipulação e reduz o risco de contaminações, proporciona uma margem de custo para trabalhar com diferentes ingredientes, como feijões variados, lentilha, grão-de-bico, ervilha e soja.

De acordo com a Academia de Nutrição e Dietética, "dietas à base de vegetais normalmente atendem ou excedem a ingestão de proteína recomendada quando a ingestão calórica está adequada. Os termos proteína completa e incompleta são enganosos em relação à proteína vegetal. Proteínas provenientes de uma variedade de alimentos vegetais consumidos ao longo de um dia fornecem uma quantidade e variedade suficientes de todos os aminoácidos essenciais quando as necessidades calóricas são atendidas."

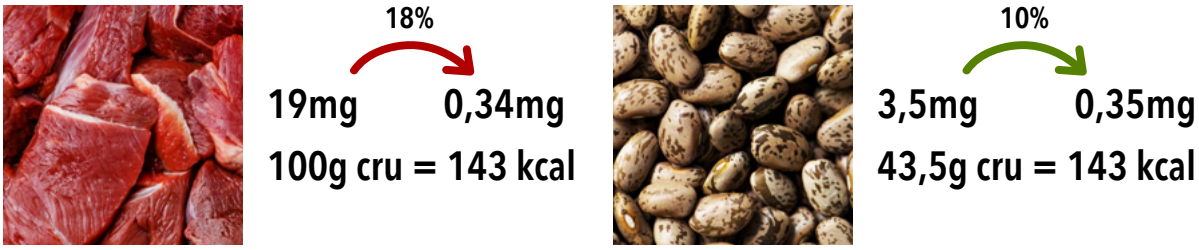
O consumo regular de leguminosas e cereais, principalmente integrais, garante uma ingestão adequada de proteínas, tanto para as pessoas que buscam uma redução no consumo de produtos de origem animal para se beneficiarem das vantagens dos alimentos de origem vegetal, como para indivíduos que não consomem carnes e outros produtos de origem animal regularmente por essas e outras questões.

---

[19] Academy of Nutrition. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016. Disponível em: https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf

Ferro

A absorção do ferro na dieta pode ser influenciada pela quantidade, pela forma química do ferro presente, pelo consumo na mesma refeição de alimentos contendo fatores facilitadores, como alimentos ricos em vitamina C, ou inibidores da absorção, como produtos lácteos, além do estado de saúde e estado nutricional de ferro do indivíduo. No estado de deficiência de ferro, por exemplo, o ferro da dieta é melhor aproveitado pelo organismo.



A carne "patinho" apresenta 1,9mg de ferro a cada 100g do produto cru. Considerando um índice de biodisponibilidade (quantidade do nutriente presente que pode ser absorvida) de 18%, a quantidade de ferro biodisponível é de 0,34mg. A mesma comparação, quando feita com feijão-carioca, resulta em uma mesma quantidade de ferro biodisponível, considerando um índice de biodisponibilidade de 10%.

Cálcio

O cálcio é o mineral mais abundante no organismo humano. Aproximadamente 99% dele está estocado nos ossos, enquanto o restante encontra-se no sangue, no fluido extracelular, no músculo e em outros tecidos[20]. A biodisponibilidade de cálcio em alimentos ricos em oxalato, um composto químico presente nas frutas e vegetais, como espinafre e folhas de beterraba cruas, pode ser baixa, atingindo em torno de 5% (ou seja, essas não são boas fontes de cálcio, apesar de serem compartilhadas com frequência, de forma equivocada). Em comparação, a absorção de vegetais com baixo teor de oxalato, como a couve, o nabo, a couve chinesa (acelga) e o brócolis, é de cerca de 50%.

Para mais informações técnicas sobre os aspectos nutricionais das preparações à base de vegetais, acesse o nosso Guia de Implantação para Nutricionistas.

[20] JUNIOR, Ademir Nunes. Mineral Cálcio - O que devemos saber? Revista Técnica do Farmacêutico. 2013. Disponível em: http://www.anfarmag.com.br/files/artigo-tecnico/20130725_102439_32380.pdf

Otimização dos recursos destinados à alimentação

A administração de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é muito complexa e requer muita atenção para alcançar as metas definidas pelas instituições. Na gestão de uma UAN, não basta apenas o conhecimento técnico, pois nutricionistas precisam liderar pessoas, entender de planejamento e monitoramento financeiro, fiscalizar ou executar contratos, além de ter conhecimentos necessários acerca da legislação, bem como outras habilidades para desenvolver esse trabalho com sucesso. De acordo com a Resolução CFN 380/2005[21], uma das atividades complementares de nutricionistas na UAN é justamente participar do planejamento e da gestão dos recursos econômico-financeiros da unidade.

A adoção de políticas alimentares com a substituição de no mínimo 20% dos ingredientes de origem animal pelos de origem vegetal, possibilita à sua instituição uma **otimização de recursos** de até 70% dentro de uma UAN, tendo em vista que os alimentos vegetais geralmente são mais baratos e menos perecíveis, como podemos observar no exemplo abaixo:

OPÇÃO DE REFEIÇÃO COM PROTEÍNA VEGETAL[22]						
Preparação	**Ingredientes**	**Per capita**	**Peso líquido** (limpo e cru)	**Preço produto**	**Preço (R$)**	**Preço total**
Hambúrguer de feijão	Feijão-preto	150g	80g	6,56-1kg	0,98	**R$1,40**
	Cebola	48g	48g	1,71-1kg	0,08	
	Alho	0,8g	0,8g	15,15-1kg	0,012	
	Cheiro-verde	6g	6g	14,50-kg	0,09	
	Suco de limão	4g	4g	2,69-kg	0,0107	
	Sal	0,2g	0,2g	1,31-kg	0,001	
	Farinha de mandioca	48g	48g	3,32-1kg	0,16	
	Óleo	8g	8g	7,89-900ml	0,07	

OPÇÃO DE REFEIÇÃO COM PROTEÍNA ANIMAL[23]						
Preparação	**Ingredientes**	**Per capita**	**Peso líquido** (limpo e cru)	**Preço produto**	**Preço (R$)**	**Preço total**
Carne moída	Óleo	0,6g	0,6g	7,89-900ml	0,004	**R$4,52**
	Cebola	10g	10g	1,71-1kg	0,017	
	Alho	0,4g	0,4g	15,15-1kg	0,006	
	Carne Bovina, Patinho	100g	143g	31,42-1kg	4,49	
	Sal	0,2g	0,2g	1,31-1kg	0,001	

[21] Conselho Federal de Nutricionistas. RESOLUÇÃO CFN Nº 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm
[22] Tribunal de Contas do Estado do Rio de Janeiro - TCE-RJ. Banco de Preços. Outubro de 2021. Disponível em: https://www.tcerj.tc.br/portalnovo/pagina/banco-de-precos Acesso em 13 dez. 2021.
[23] Ibid.

Tal otimização de recursos pode impactar na diversificação de insumos vegetais usados na instituição e/ou fomentar formas mais justas de produção, como a agricultura familiar. Ambas as práticas são recomendadas pelo ACB como maneiras de contribuir para um sistema alimentar mais sustentável economicamente.

3ª ETAPA

Mão na massa com o Caderno de Receitas Institucional

Você pode se perguntar: **como servir refeições 100% vegetais, que atendam às novas recomendações nutricionais do Brasil?** Boa pergunta! Abaixo, explicaremos detalhadamente como construir as opções vegetais e os benefícios que essa mudança trará para sua gestão.

Diversos trechos do Guia Alimentar para a População Brasileira ressaltam a importância da valorização de uma alimentação predominantemente composta por alimentos in natura e vegetais, provenientes de formas de produção mais justas e sustentáveis.

"Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Também costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal."

(Guia Alimentar para a População Brasileira) [24]

[24] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

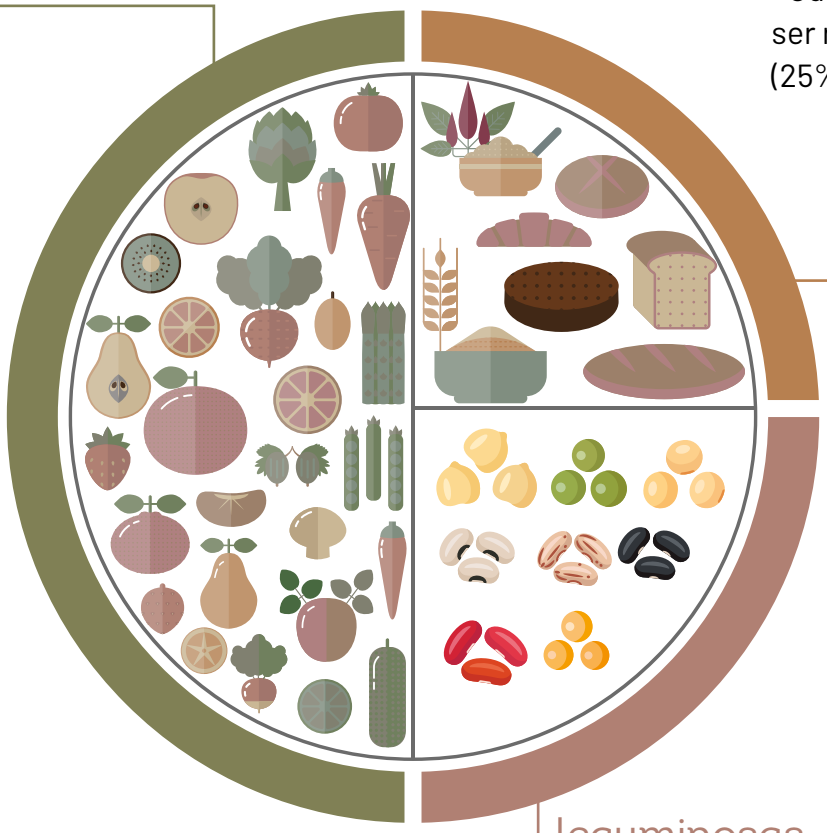
ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

COMO MONTAR UM PRATO COM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL?

De forma prática, montar um prato à base de vegetais e nutricionalmente balanceado é fácil. Uma sugestão é dividir o prato em 3 partes:

vegetais

• Uma metade do prato (50%) deve ser composta por hortaliças (verduras e legumes crus ou cozidos);



• Outra metade deve ser repartida em dois (25% cada parte);

cereais

- Uma delas deve ser composta por cereais, preferencialmente integrais, como arroz, milho, centeio, trigo ou aveia;

leguminosas

- A outra deve ser composta por boas fontes de proteína vegetal, como as leguminosas, feijões de todos os tipos, lentilha, grão-de-bico ou soja.

O azeite de oliva pode fazer parte do preparo dos pratos ou ser adicionado às preparações finalizadas para ajudar a aumentar o aporte de ômega 3[25].

[25] SLYWITCH, Eric. Tudo o que você precisa saber sobre Alimentação Vegetariana. Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf

CADERNO DE RECEITAS E CAPACITAÇÃO TÉCNICA PARA AS EQUIPES DE COZINHA

As capacitações teóricas e práticas com as equipes de cozinha são uma das partes mais importantes do processo de implantação do programa, devido ao papel fundamental que tais profissionais exercem na produção das refeições em larga escala. Assim, eles tornam-se os principais responsáveis por conduzir o programa nas instituições.

O programa ACB já capacitou mais de 1.000 profissionais em diferentes estados e municípios para a produção de receitas vegetais. A partir dessas experiências, desenvolvemos o Caderno de Receitas Institucional, com 04 opções de cardápios completos à base de vegetais para o café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. São receitas saborosas, afetivas, de preparo facilitado e adaptadas para a realidade das cozinhas das escolas brasileiras, de acordo com a experiência atual do ACB. Todas as receitas foram testadas, possuem análise nutricional e atendem às diretrizes do PNAE.

Agora que já temos as receitas, chegou a hora de colocá-las em prática!

[26] Brasil. Ministério da Saúde. op. cit.

DICAS PARA AS CAPACITAÇÕES COM AS EQUIPES DE COZINHA

• Prepare um ambiente agradável e confortável para os treinamentos.

• Considere as particularidades de cada equipe, os ingredientes típicos da sua região e as técnicas culinárias mais comuns para ter mais assertividade.

• Reforce a importância da segurança e bem-estar no ambiente de trabalho.

• Valorize o conhecimento adquirido nas experiências do dia a dia e tenha os materiais de apoio disponíveis para todas as pessoas participantes.

• Lembre-se de que aprender coisas novas pode gerar certa resistência, por isso, mantenha a calma, o foco e o entusiasmo na apresentação das novas receitas e ingredientes.

É possível perceber que as equipes de cozinha nas escolas, por exemplo, conhecem cada estudante, bem como o que comem, o que rejeitam, o que é necessário fazer para que se alimentem, quais são suas maiores dificuldades, além de orientarem sobre o comportamento ao se alimentar. Essa atuação contribui de forma direta para a formação dos hábitos alimentares dos estudantes e assegura, mesmo que parcialmente, as suas necessidades nutricionais.[27]

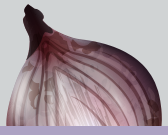
---

[27] TEO, Carla Rosane Paz Arruda, SABEDOT, Francielli Regina Boroski, SCHAFER, Elisângela. Merendeiras como agentes de educação em saúde da comunidade escolar: potencialidades e limites. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v. 11, n. 2, p. 11-20, jun. 2010

Quando reconhecemos e valorizamos a sabedoria e a experiência de profissionais de cozinha, associadas ao entusiasmo pelos novos conhecimentos, obtemos os seguintes resultados:

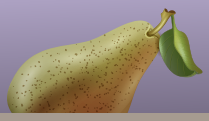
Aprendi a fazer cardápios diferentes para colocar em prática no meu trabalho e em casa também."

Cozinheira escolar



"O treinamento foi ótimo, e também vou fazer as receitas para a minha família. Já participei de outros treinamentos e não foram tão convidativos como esse. Deu gosto preparar as receitas."

Cozinheira escolar



"Foi uma experiência nova e que servirá para um caminho de novos conhecimentos."

Cozinheira escolar

4ª ETAPA

Atividades e materiais educacionais

Durante todo o período de implantação do programa em sua instituição, as atividades educacionais terão como objetivo incentivar e engajar as pessoas envolvidas que, direta ou indiretamente, serão impactadas pelas novas escolhas alimentares, como diretores, professores, colaboradores, pais, mães e responsáveis, estudantes ou pessoas assistidas.

Dessa forma, disponibilizamos diversos materiais educativos digitais, que poderão ser impressos e utilizados nos restaurantes e escolas, como pôsteres, banners, folhetos e uma palestra virtual apresentando o programa ACB, que poderá ser compartilhada nos diversos canais de comunicação da instituição.

A equipe do programa ACB já impactou positivamente escolas municipais, restaurantes populares e representantes da sociedade civil em mais de 10 cidades no Brasil, proporcionando atividades educacionais ou capacitando suas lideranças por meio de:

Palestras com diretores, nutricionistas e professores;

Envio de comunicados explicando sobre o programa aos pais e responsáveis por estudantes das escolas;

Criação de materiais didáticos sobre alimentação saudável.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

5ª ETAPA

Acompanhamento contínuo

Após a realização das capacitações técnicas das receitas vegetais e das atividades educacionais com a equipe da gestão escolar, o programa Alimentação Consciente Brasil oferece algumas ferramentas de acompanhamento contínuo para apoiar as instituições na manutenção do programa. Esse suporte ocorre durante toda a vigência do Acordo de Cooperação.

Canais de comunicação

Para que a equipe de gestão envolvida no processo de implantação receba suporte para o acompanhamento das equipes de cozinha, recomendamos o uso de um dos canais diretos de comunicação com a equipe técnica do programa ACB, disponibilizados abaixo. Além do envio de dicas culinárias e práticas sustentáveis para as equipes de cozinha, o canal direto servirá para tirar dúvidas e auxiliar a equipe de gestão nos desafios da implantação das políticas alimentares.

(11) 94135-8295

@alimentacaoconscientebr

info@alimentacaoconsciente.org

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

6ª ETAPA

Certificação com Selo Internacional de Saúde e Sustentabilidade

É hora de comemorar! Se você chegou neste momento, pode ter certeza que grandes transformações foram realizadas em sua trajetória como Embaixador(a) da Saúde e Sustentabilidade pelo programa Alimentação Consciente Brasil em seu estado ou município.

Após o período de 1 ano de parceria, com a implantação do programa por meio deste Guia, sua instituição será certificada com o Selo Internacional de Saúde e Sustentabilidade. Com o reconhecimento, sua instituição será indicada como uma referência em relação a iniciativas realizadas no âmbito das políticas alimentares, que auxiliam o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, de acordo com a Agenda para 2030 da ONU.

O Selo poderá ser entregue virtualmente ou por meio de uma visita presencial, em evento programado pela instituição, contando com representantes responsáveis pela gestão do programa no estado ou município, a equipe técnica (nutricionistas e/ou equipes de cozinha) e representantes do programa Alimentação Consciente Brasil.

Selo Internacional de Saúde e Sustentabilidade

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

IMPACTOS POSITIVOS DO PROGRAMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

Nos primeiros 5 anos de existência do ACB, as instituições parceiras geraram um impacto positivo para as pessoas e para o meio ambiente, contribuindo para que:

+15 MILHÕES DE REFEIÇÕES À BASE DE VEGETAIS fossem servidas

+13 MIL TONELADAS DE SOJA
deixassem de ser produzidas para alimentação de animais, podendo ser direcionadas para alimentar mais de 167 mil adultos

~4,5 MIL HECTARES DE TERRAS
fossem preservados (o equivalente a quase 4,5 mil campos oficiais de futebol)

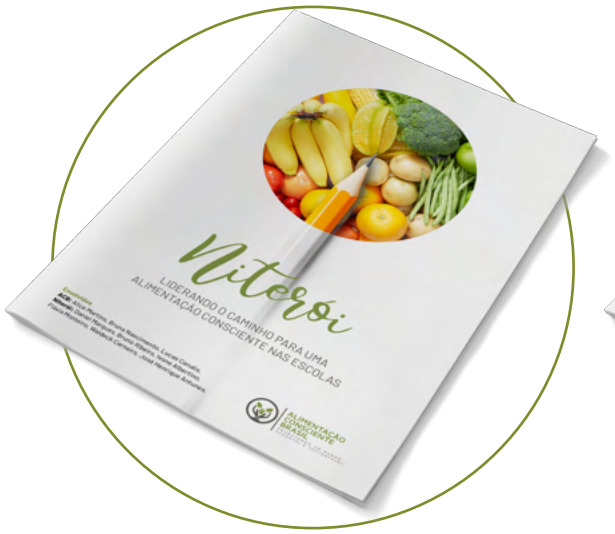
~72 MILHÕES DE LITROS DE ÁGUA
fossem economizados (o equivalente a mais de 530 mil banhos de 15 minutos)

+16 MIL TONELADAS DE CO_2
não fossem emitidas (o equivalente a quase 124 milhões de km rodados por carros)

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

CASOS DE SUCESSO DO PROGRAMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

Confira abaixo os municípios certificados pelo Selo de Saúde e Sustentabilidade ACB, pioneiros na inovação de suas políticas alimentares em diferentes instituições públicas.



NITERÓI, NO RIO DE JANEIRO

baixar

SINOP, NO MATO GROSSO

baixar

FAQ

Perguntas recorrentes na implantação do Guia ACB

1-QUEM SOMOS?

O Alimentação Consciente Brasil (ACB)[28] é uma iniciativa da organização sem fins lucrativos Mercy For Animals[29]. Somos parte de um movimento global para a promoção de saúde e sustentabilidade que encoraja instituições do poder público e indivíduos a aumentarem o consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras e grãos, que devem ser a base de uma alimentação saudável[30].

2-QUAIS SÃO OS NOSSOS OBJETIVOS?

Auxiliar instituições do poder público a obter maior eficiência de gestão por meio da otimização de recursos com alimentação e contribuir para a construção de um sistema alimentar mais sustentável.

3-QUAIS SÃO AS VANTAGENS DO PROGRAMA?

A parceria com o programa estimulará a educação nutricional e a consciência ambiental da população no município, uma vez que a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, à base de frutas, legumes, verduras e grãos, promove diversos benefícios para a saúde dos seus habitantes e também para o meio ambiente.

4-ESSA INICIATIVA É APENAS MAIS UMA FORMA DE CORTE DE GASTOS DO GOVERNO?

O objetivo do nosso programa é assegurar uma alimentação saudável e nutritiva auxiliando instituições na substituição de produtos de origem animal por produtos de origem vegetal, que geralmente são mais baratos, o que possibilita uma otimização de recursos para reinvestir em formas mais justas de produção, como alimentos de agricultura familiar e orgânicos[31], o que, além de aumentar a qualidade desses alimentos e diminuir a exposição a agrotóxicos, também contribui para uma maior variedade de gêneros alimentícios.

FAQ

5-COMER CARNE NÃO É NECESSÁRIO PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES?

Diversas instituições relacionadas à saúde já publicaram estudos mostrando que indivíduos de qualquer idade podem obter todos os nutrientes necessários para uma vida saudável e equilibrada a partir de alimentos de origem vegetal[32 33]. Esses alimentos possuem baixa gordura saturada, zero colesterol e são ricos em fibras, o que pode ajudar no combate e prevenção de diversas doenças, como obesidade, câncer, diabetes e alta pressão arterial[34] — doenças que acometem cada vez mais crianças e adolescentes.

6-"O PNAE EXIGE QUE SEJA SERVIDO ALIMENTOS PROTEICOS COM FERRO HEME."

O ACB trabalha com a substituição de 20% (equivalente à refeição de um dia da semana) dos alimentos de origem animal, respeitando as recomendações preconizadas pelo PNAE.
De qualquer forma, como nutricionista ou coordenador de alimentação, é importante saber que é possível consumir a quantidade suficiente de ferro a partir de uma alimentação totalmente de origem vegetal. Apesar de o ferro heme (que é o encontrado em alimentos de origem animal) ter uma biodisponibilidade maior, os alimentos de origem vegetal apresentam ferro não-heme em quantidades mais altas, resultando em uma quantidade absorvida semelhante à do ferro heme. Além disso, consumir alimentos ricos em ferro de origem vegetal traz benefícios por serem ricos em antioxidantes, compostos bioativos, fibras, vitaminas e minerais, pobres em gordura saturada e não conterem colesterol, ao contrário dos alimentos de origem animal.

7-A PRODUÇÃO DE CARNE GERA EMPREGOS PARA DIVERSAS FAMÍLIAS E MOVIMENTA A ECONOMIA DA REGIÃO. UMA AÇÃO COMO ESSA NÃO PREJUDICA OS NOSSOS PRODUTORES?

A substituição de 20% incentiva o olhar sob uma nova proposta de produção diversificada de leguminosas, verduras, frutas, cereais e legumes, capaz de gerar empregos e incentivar a economia da região de maneira sustentável[35]. Essa ação é uma forma de incentivar outros produtores regionais, inclusive de agricultura familiar em qualquer região brasileira.

FAQ

É importante também refletirmos que dentre tantos aspectos nos quais a produção de carne é insustentável, também estão as condições precárias dos trabalhadores nos abatedouros e frigoríficos, que são expostos ao frio, ruídos, posturas inadequadas, acidentes que podem causar amputações, umidade, deslocamento de carga em excesso, exposição à amônia, vasos de pressão, jornadas exaustivas e transtorno pós-traumático. Tudo isso por um salário muito baixo, que fica em torno de mil e duzentos reais. Atualmente, o setor lidera o ranking de acidentes de trabalho no ramo alimentício do país[36 37 38 39 40].

8-POR CONSUMIR MAIS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL, ESTARÍAMOS EXPONDO AINDA MAIS AS PESSOAS AOS RISCOS DOS AGROTÓXICOS?

No Brasil, a análise de resíduos de agrotóxicos é feita apenas em alimentos de origem vegetal, passando a ideia de que produtos de origem animal estão isentos desses agentes químicos. Contudo, os agrotóxicos são vastamente utilizados nas plantações de grãos que servem de alimentos aos animais — é bom sempre lembrar que, no Brasil, 79% da proteína vegetal produzida é transformada em alimento para animais[41] — e são, na sua maioria, lipossolúveis, ficando estocados no tecido adiposo dos animais por um processo chamado bioacumulação. Ou seja, alimentos de origem animal retêm mais agrotóxicos que alimentos de origem vegetal e quanto mais na base da cadeia alimentar o alimento estiver, menos ele vai ter acumulado poluentes e agrotóxicos.

9-E EM RELAÇÃO ÀS CRIANÇAS QUE JÁ DEIXAM OS LEGUMES, ARROZ E FEIJÃO NO PRATO? ESSA INICIATIVA NÃO CONTRIBUIRIA PARA AUMENTAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS?

Nosso programa pode diminuir o desperdício de alimentos como legumes e verduras, visto que trazemos várias receitas, mesmo que tradicionais, em formatos diferentes e mais atrativos às crianças e adolescentes. Alguns exemplos são o chilli, a feijoada, o risoto e o macarrão com lentilha, que têm de 85% a 90%de aceitabilidade nos distritos escolares em que trabalhamos. Além de as receitas ajudarem em uma maior aceitação desses alimentos, também incentivam a educação nutricional, estimulando hábitos alimentares mais saudáveis para as crianças e sustentáveis para o meio ambiente.

FAQ

10-JÁ TENTAMOS IMPLEMENTAR ESSA INICIATIVA AQUI ANTES E NÃO FUNCIONOU, A POPULAÇÃO TEM ALTA REJEIÇÃO PELA RETIRADA DE CARNE.

O ACB trabalha com uma frente bem forte de conscientização em termos de saúde, sustentabilidade e educação nutricional para toda a comunidade escolar antes da implementação do programa, justamente para garantir a integração de toda a população e a comunidade escolar, além de assegurar que a iniciativa será bem sucedida e todos serão multiplicadores. Além disso, atuamos já de forma consolidada em 6 municípios que obtiveram sucesso com a implantação, por ser nossa preocupação esse alinhamento entre todos os protagonistas do processo.

---

[28] https://alimentacaoconsciente.org/
[29] https://mercyforanimals.org/
[30] Brasil. Ministério da Saúde. op. cit.
[31] COUCEIRO, P. SLYWITCH, Eris. LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. 2018. Disponível em: https://www.semanticscholar.org/paper/Padr%C3%A3o-alimentar-da-dieta-vegetariana-Eating-of-Couceiro-Slywitch/e91a5ffe9f1d98f64a1de8eedf7a7e9b26f6bc32?p2df
[32] Academy of Nutrition. op. cit.
[33] AMIT, M, Canadian Paediatric Society. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Healthv.15(5); May-Jun 2010. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/
[34] Brasil. Ministério da Saúde. op. cit.
[35] Nutrition and Food Safety. A healthy diet sustainably produced: information sheet. World Health Organization, 2018. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12
[36] O trabalho em frigoríficos é a atividade industrial que mais gera adoecimentos no país. ANPT - Associação Nacional dos Procuradores e das Procuradoras do Trabalho, 2017. Disponível em: https://www.anpt.org.br/imprensa/noticias/3092-o-trabalho-em-frigorificos-e-a-atividade-industrial-que-mais-gera-adoecimentos-no-pais
[37] DUARTE, Silvana. O impacto financeiro e social dos acidentes de trabalho e o processo de adoecimento na indústria frigorífica. Florianópolis, 2016. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/84615937.pdf
[38] Abatedor - Salário 2021 e Mercado de Trabalho. Disponível em: https://www.salario.com.br/profissao/abatedor-cbo-848505/
[39] MARRA, Gabriela Chaves, COHEN, Simone Cynamon, NETO, Francisco de Paula Bueno de Azevedo, CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Avaliação dos riscos ambientais na sala de abate de um matadouro de bovinos. Saúde Debate | Rio de Janeiro, V. 41, N. Especial, P. 175-187, jun. 2017.
[40] CAVALCANTE, Juliana, ALMEIDA, Kelly, VALLE, Otto. Ossos do Ofício. Metrópoles. Disponível em: https://www.metropoles.com/materias-especiais/ossos-do-oficio
[41] CASSIDY, Emily S, WEST, Paul C, GERBER, James S, FOLEY, Jonathan A. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environmental Research Letters, Volume 8, Number 3, 2013.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A preservação do solo e da água na América Latina e no Caribe. Escritório Regional da FAO para a América Latina e o Caribe. Disponível em: https://www.fao.org/americas/prioridades/suelo-agua/pt/. Acesso em 13 dez. 2021.

Abatedor - Salário 2021 e Mercado de Trabalho. Disponível em: https://www.salario.com.br/profissao/abatedor-cbo-848505/. Acesso em 13 dez. 2021.

Academy of Nutrition. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016. Disponível em: https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf. Acesso em 13 dez. 2021.

Alimentação Consciente Brasil. Disponível em: https://alimentacaoconsciente.org/. Acesso em 13 dez. 2021.

AMIT, M, Canadian Paediatric Society. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Healthv.15(5); May-Jun 2010. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

CASSIDY, Emily S, WEST, Paul C, GERBER, James S, FOLEY, Jonathan A. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environmental Research Letters, Volume 8, Number 3, 2013. Disponível em: https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/8/3/034015/meta

CAVALCANTE, Juliana, ALMEIDA, Kelly, VALLE, Otto. Ossos do Ofício. Metrópoles. Disponível em: https://www.metropoles.com/materias-especiais/ossos-do-oficio. Acesso em 14 dez. 2021.

Conselho Federal de Nutricionistas. RESOLUÇÃO CFN Nº 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em 13 dez. 2021.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COUCEIRO, P. SLYWITCH, Eris. LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. 2018. Disponível em: https://www.semanticscholar.org/paper/Padr%C3%A3o-alimentar-da-dieta-vegetariana-Eating-of-Couceiro-Slywitch/e91a5ffe9f1d98f64a1de8eedf7a7e9b26f6bc32?p2df

DUARTE, Silvana. O impacto financeiro e social dos acidentes de trabalho e o processo de adoecimento na indústria frigorífica. Florianópolis, 2016. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/84615937.pdf

EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems: Summary Report. 2019. Disponível em: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf. Acesso em 13 dez. 2021.

FAO. 2050: A escassez de água em várias partes do mundo ameaça a segurança alimentar e os meios de subsistência. Roma, 2015. Disponível em: https://www.fao.org/news/story/pt/item/283456/icode/. Acesso em 13 dez. 2021.

FAO. A preservação do solo e da água na América Latina e no Caribe. Disponível em: https://www.fao.org/americas/prioridades/suelo-agua/pt/. Acesso em 13 dez. 2021.

FAO. Food Losses and waste in Latin America and Caribbean. Roma: FAO, 2014. Disponível em: http://www.fao.org/3/a-i3942e.pdf. Acesso em 13 dez. 2021.

ICLEI América do Sul. CITYFOOD Network. Disponível em: https://americadosul.iclei.org/projetos/cityfood/

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Indicadores Brasileiros para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: https://odsbrasil.gov.br/home/agenda. Acesso em 13 dez. 2021.

JUNIOR, Ademir Nunes. Mineral Cálcio - O que devemos saber? Revista Técnica do Farmacêutico. 2013. Disponível em: http://www.anfarmag.com.br/files/artigo-tecnico/20130725_102439_32380.pdf. Acesso em 13 dez. 2021.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARRA, Gabriela Chaves, COHEN, Simone Cynamon, NETO, Francisco de Paula Bueno de Azevedo, CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Avaliação dos riscos ambientais na sala de abate de um matadouro de bovinos. Saúde Debate | Rio de Janeiro, V. 41, N. Especial, P. 175-187, jun. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/NzWHCC7WmdXz4S4gtYgWffN/?format=pdf&lang=pt

Mercy for Animals. Disponível em: https://mercyforanimals.org/

Nutrition and Food Safety. A healthy diet sustainably produced: information sheet. World Health Organization, 2018. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12. Acesso em 13 dez. 2021.

O trabalho em frigoríficos é a atividade industrial que mais gera adoecimentos no país. ANPT - Associação Nacional dos Procuradores e das Procuradoras do Trabalho, 2017. Disponível em: https://www.anpt.org.br/imprensa/noticias/3092-o-trabalho-em-frigorificos-e-a-atividade-industrial-que-mais-gera-adoecimentos-no-pais Acesso em 13 dez. 2021.
ONU. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: https://odsbrasil.gov.br/. Acesso em 13 dez. 2021.

ONU. Sistemas alimentares são responsáveis por mais de um terço das emissões globais de gases de efeito estufa. 2021. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/115817-sistemas-alimentares-sao-responsaveis-por-mais-de-um-terco-das-emissoes-globais-de-gases-de Acesso em 13 dez. 2021

ONU Habitat. Nova Agenda Urbana. Quito: Nações Unidas, 2019 Disponível em: https://habitat3.org/wp-content/uploads/NUA-Portuguese-Brazil.pdf. Acesso em 13 dez. 2021

Porpino G, Lourenço CE, Araújo CM, Bastos A. Intercâmbio Brasil – União Europeia sobre desperdício de alimentos. Relatório final de pesquisa. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia – Brasil, 2018. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1105525/intercambio-brasil-uniao-europeia-sobre-desperdicio-de-alimentos-relatorio-final. Acesso em 13 dez. 2021.

Ribeiro H, Jaime PC, Ventura D. Alimentação e sustentabilidade. Estudo Av. 2017; 31:89.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SLYWITCH, Eric. Tudo o que você precisa saber sobre Alimentação Vegetariana. Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf. Acesso em 13 dez. 2021.

Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Arq. Bras. Cardiol. 89 (3) • Set 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abc/a/wHymbYzVmjY77q65x68QcdN/?lang=pt

TEO, Carla Rosane Paz Arruda, SABEDOT, Francielli Regina Boroski, SCHAFER, Elisângela. Merendeiras como agentes de educação em saúde da comunidade escolar: potencialidades e limites. Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v. 11, n. 2, p. 11-20, jun. 2010

Tribunal de Contas do Estado do Rio de Janeiro - TCE-RJ. Banco de Preços. Outubro de 2021. Disponível em: https://www.tcerj.tc.br/portalnovo/pagina/banco-de-precos. Acesso em 13 dez. 2021.

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019; 393(10170):447–492.

ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL