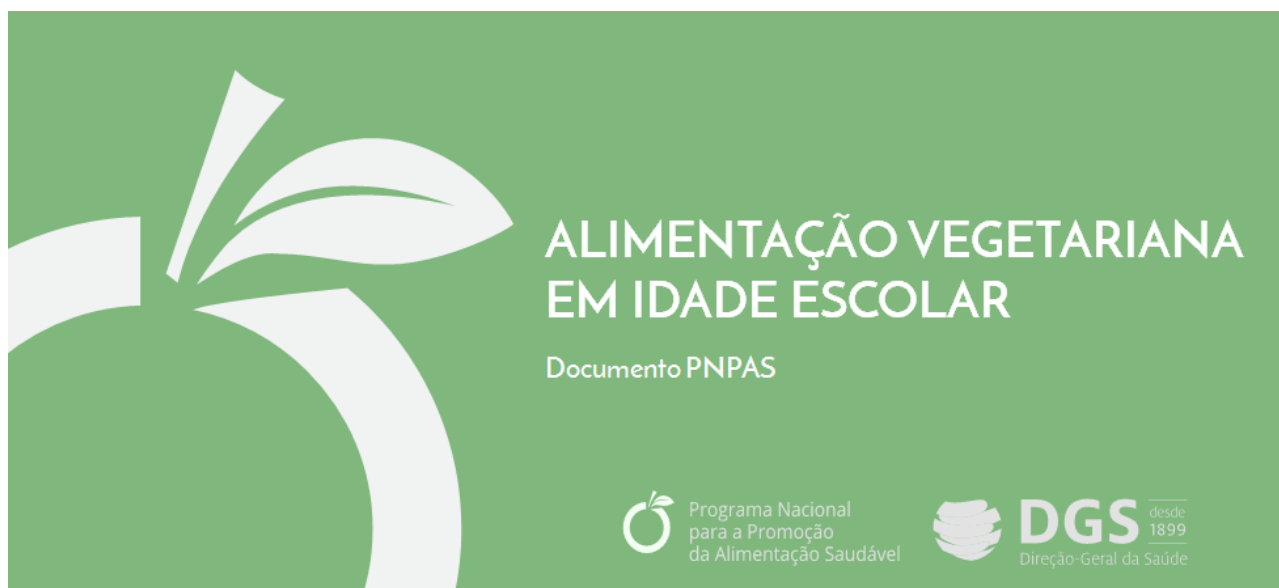


# nutrimento



## Alimentação vegetariana em idade escolar

São cada vez mais as famílias portuguesas interessadas em adotar padrões alimentares com quantidades elevadas de vegetais ou exclusivamente vegetarianos, por razões de saúde ou de filosofia de vida. Contudo, esta forma de comer, obriga a alguns cuidados nutricionais específicos e a um planeamento rigoroso no dia-a-dia. À semelhança de outros padrões alimentares, o padrão vegetariano, quando bem planeado e acompanhado pode fornecer todas as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes.

Contudo, pressentimos uma preocupação recorrente dos nossos leitores, de pais, educadores e dos profissionais de saúde. Que aconselhamento dar às famílias que seguem padrões alimentares vegetarianos e onde vivem crianças e adolescentes que acabam por seguir os mesmos modelos alimentares? Que linhas de orientação recomendar? Que riscos existem? Que alimentos sugerir? As perguntas eram muitas, mas as respostas de qualidade, escritas em português, provenientes de instituições públicas e tendo por base a evidência científica mais recente eram poucas ou nulas.

Surge assim este Manual, que agora se lança e que pode ser descarregado gratuitamente [aqui](#). Os autores são profissionais de saúde das mais diferentes áreas e com um percurso académico e profissional reconhecido. Destina-se a todos os que trabalham no setor da educação e saúde e à população em geral. Apresenta linhas orientadoras para quem segue ou pretende seguir um padrão alimentar vegetariano, tendo por base o melhor conhecimento científico disponível e utilizando produtos

vegetais de origem nacional, sazonais e enquadrados na nossa tradição culinária. Sugere assim que é possível e desejável juntar sabor, tradição e saúde à mesa.

Alimentação Vegetariana em Idade Escolar

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/manuais-pnpas/alimentacao-vegetariana-em-idade-escolar/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)