

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE REFEIÇÕES À BASE DE VEGETAIS NOS REFEITÓRIOS ESCOLARES**

**Para o encarregado de educação**

### **“O que significa ‘alimentação de base vegetal’? É o mesmo que alimentação vegetariana?”**

Uma alimentação de base vegetal é aquela em que a total ou a maior parte dos alimentos é de origem vegetal - como hortícolas, leguminosas, fruta e cereais. Isso não é exatamente o mesmo que alimentação vegetariana. Mas ambos têm como foco os alimentos de origem vegetal no prato.

No fundo, no programa Prato Sustentável, priorizamos alimentos de origem vegetal e a diversificação proteica em prol de uma alimentação mais equilibrada, saudável e sustentável, sendo que, aliado a este último, também promovemos a agricultura ecológica e a sazonalidade dos produtos.

### **“As refeições à base de vegetais são saborosas?”**

Sim, as refeições servidas no âmbito do programa Prato Sustentável são planeadas para serem saborosas e atrativas para os alunos. Os cozinheiros e restante equipa dos refeitórios recebem formação especificamente para saberem cozinhar refeições de base vegetal de forma equilibrada e saborosa, que privilegiam leguminosas e derivados como fonte proteica.

### **“Como diversificar as fontes de proteína?”**

Através da substituição por alimentos vegetais ricos em proteína, principalmente leguminosas e seus derivados. Estes alimentos fornecem também benefícios adicionais, como menor teor de gordura saturada e maior quantidade de fibras. Cada prato do programa Prato Sustentável é cuidadosamente planeado por um nutricionista para garantir que satisfaz as necessidades nutricionais apropriadas para a idade dos mais jovens. A quantidade de proteína vegetal presente em cada prato é determinada de forma a proporcionar uma ingestão proteica adequada à idade do jovem, para uma refeição.

### **“Os vegetais são caros?”**

A alimentação rica em vegetais pode ser uma opção mais económica, de acordo com um estudo realizado por investigadores da Universidade da Beira Interior. Leguminosas e derivados, incluindo tofu, e soja texturizada, bem como cereais e hortícolas/legumes, tendem a ser mais económicos que carne e peixe. É importante notar que alguns produtos ultraprocessados, como hambúrgueres e salsichas, podem ser mais caros, sejam estes de origem vegetal ou não. Assim, considerando a variedade de opções vegetais disponíveis, é possível consumir refeições nutritivas e acessíveis.

### **“Os pratos à base de vegetais são equilibrados nutricionalmente?”**

Segundo a Direção-Geral da Saúde, um prato à base de vegetais equilibrado deverá ser constituído por proteína vegetal, como leguminosas, hidratos de carbono, como os cereais e de preferência integrais, e produtos hortícolas (crus ou cozinhados). Os pratos inseridos no programa Prato Sustentável, são cuidadosamente elaborados por nutricionistas e têm em conta as recomendações nutricionais.

### **“Estes pratos são ultraprocessados?”**

Não. Os pratos do programa Prato Sustentável são preparados a partir de alimentos frescos e minimamente processados, como leguminosas secas ou cozidas, vegetais frescos ou congelados, e cereais. Produtos ultraprocessados, como hambúrgueres ou salsichas vegetais, são usados de forma muito pontual, e sempre com atenção ao equilíbrio nutricional. O objetivo do programa é promover refeições saudáveis, nutritivas e pouco processadas.

### **“Porque é que os alunos vão comer soja e tofu se isso não é sustentável?”**

A maior parte da produção de soja, no mundo, destina-se à alimentação animal (mais de 75%). Apenas 20% tem como fim o consumo humano, por exemplo, para produção de tofu e bebida de soja.

**“Em Portugal, a dieta deve ser mediterrânica.”**

O conceito de dieta mediterrânea é conhecido por incluir uma variedade de alimentos, enfatizando principalmente alimentos de origem vegetal. Esta dieta destaca o consumo de leguminosas, hortícolas, frutas, cereais integrais, frutos gordos e sementes, enquanto a ingestão de carne e peixe é moderada. O elevado consumo de vegetais no âmbito do programa Prato Sustentável está mais alinhado com os princípios da dieta mediterrânica do que os hábitos alimentares que muitas pessoas atualmente têm. Tanto o programa Prato Sustentável como a dieta mediterrânica promovem uma maior diversidade na alimentação, com mais leguminosas e outros ingredientes de origem vegetal.

**“O meu filho não está habituado a pratos com muitos vegetais.”**

No âmbito do Prato Sustentável, são confeccionados pratos conhecidos e com bastante adesão por parte das crianças, como, por exemplo, bolonhesa, feijoada, lasanha, chili, entre outros, mas na sua versão com proteína vegetal. Com base na nossa experiência, sabemos que todos os alunos gostam de tais refeições.