

BROȘURA DE **NUTRIȚIE** VEGETARIANĂ



O abordare dietetică a vegetarianismului
pentru copii și adolescenți.

Intenția acestei broșuri este de a vă prezenta o dietă vegană sănătoasă.

Ați auzit vreodată de veganism?

Sunteți vegan?

Cunoașteți vreun vegan?

Ce zici să începem de la început?

Această resursă conține informații care pot ajuta la educarea copiilor și adolescenților cu privire la o dietă vegană. Ar putea fi util în instituțiile de predare, precum și în mediile de acasă și de familie. Scopul său este de a servi drept ghid celor care au ales deja un stil de viață vegan, celor care sunt interesați de acesta și, de asemenea, să lărgască mediile vegane incluzive. Veganismul este în creștere la nivel mondial și, deși este mult mai mult decât o dietă, aici ne vom concentra pe hrana delicioasă și partea de calitate nutrițională.



CE ESTE **VEGANISMUL**?

Veganismul este un mod de a trăi.

Deși cuprinde îmbrăcăminte, cosmetice, divertisment și alte domenii, aici vom vorbi despre mâncare.

Dieta vegană este aceeași cu dieta vegetariană strictă. Nu conține produse de origine animală – fără carne, pui, ouă, produse lactate (lapte, iaurt, brânză, smântână groasă și produse care conțin aceste ingrediente), fără miere.

Uniunea Internațională a Vegetarienilor (UVI) afirmă că această dietă este o modalitate excelentă de a aduce beneficii animalelor, oamenilor și mediului.

Și nu vă faceți griji că vă va fi dor de vreunul dintre alimentele care nu sunt incluse în această dietă. Există multe modalități de a le înlocui. Veți vedea mai departe.



CE ESTE **VEGETARIANISMUL**

Vegetarianismul îi reprezintă pe cei care optează pentru excluderea absolută a oricărui tip de carne de animale (incluzând și gelatina, care este un produs din piele, tendoane și oase fierte) din farfurie. Vegetarienii pot include sau nu ouă, lactate și miere în dieta lor.

Ovo-lacto vegetarieni – consumă ouă, lapte și produse lactate.

Lactovegetarieni – nu consumă ouă, dar consumă lapte și produse lactate.

Ovovegetarieni – nu consumă lapte și produse lactate, dar consumă ouă.

Vegetarian strict - așa cum am menționat mai sus, nu consumă produse de origine animală.



CE ESTE DIETA PE BAZĂ DE **ALIMENTE INTEGRALE** DIN PLANTE?



Dieta pe bază de alimente integrale din plante este numele complet pentru ceea ce este cunoscut și sub numele de dieta pe bază de plante. Acest termen a fost creat pentru a diferenția o dietă vegetariană strictă sănătoasă de una nesănătoasă. Și este, de asemenea, folosit de industrie pentru a defini produsele alimentare care sunt fabricate numai din plante (comestibile). Aceste alimente nu sunt neapărat sănătoase, așa că nu ar trebui consumate prea des.

De ce oamenii aleg să nu mai mănânce carne, ouă și lactate?

Există multe motive pentru a lua această decizie. Aici vom discuta despre cele 3 cele mai frecvente.

PENTRU O SĂNĂTATE MAI BUNĂ

O dietă vegană echilibrată este în mod natural mai bogată în fibre, vitamine, minerale și fitochimice (toate elementele care sunt bune pentru organism și ajută la menținerea sănătății acestuia), precum și mai săracă în grăsimi saturate și colesterol (elemente care sunt mai greu de procesat pentru organism). Singurul nutrient care trebuie suplimentat este vitamina B12 – dar nu doar veganii au nevoie de acest supliment!

Academia de Nutriție și Dietetică declară că dietele vegetariene, inclusiv vegane, planificate corespunzător, sunt sănătoase, adecvate din punct de vedere nutrițional și pot oferi beneficii pentru sănătate în prevenirea și tratamentul anumitor boli. Aceste diete sunt adecvate pentru toate etapele ciclului de viață, inclusiv pentru sarcină, alăptare, copilărie, adolescență, adulții în vârstă și pentru sportivi.

Și mai recent, Organizația Mondială a Sănătății a clasificat carnea procesată drept cancerigen de tip 1, ceea ce înseamnă că aceste cărnuri sunt capabile să provoace cancer, iar alte cărnuri roșii ca fiind probabil cancerigene.

Să ai o sănătate mai bună înseamnă să ai mai multă energie pentru a te juca, a studia și a munci, pe lângă reducerea riscului pentru unele boli precum diabetul de tip 2, unele tipuri de cancer, obezitatea și bolile de inimă.

Nu este niciodată prea devreme pentru a crea obiceiuri sănătoase pentru tot restul vieții.

PENTRU IUBIREA ANIMALELOR

Te-ai întrebat vreodată:

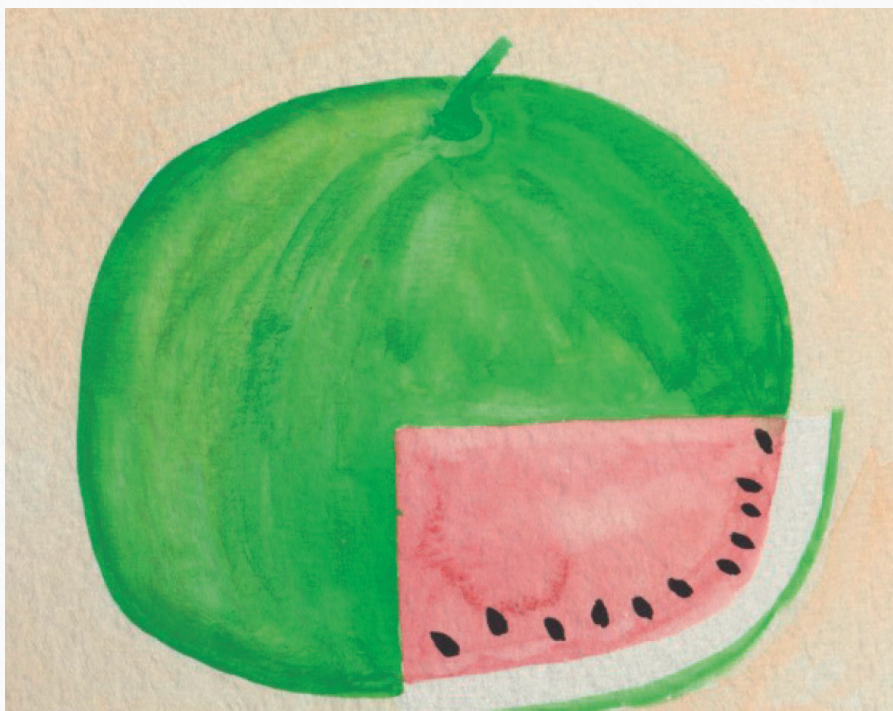
De ce tratăm vacile diferit față de cum tratăm câinii?

- Știați că vacilor le place să se joace cu mingi?

De ce este în regulă să mănânci porci și nu pisici? - Știați că porcii le place să fie îmbrățișați și sunt extrem de deștepți?

De ce mâncați pești din ocean, dar nu pe cei care devin animale de companie în acvariile de acasă?

De ce somonul este considerat hrană, dar delfinii nu (în majoritatea părților lumii)?



CE DIFERENȚIAZĂ UN ANIMAL DE ALTUL?

Puii de vaci sunt separați de mamele lor la doar câteva ore după naștere, astfel încât laptele care le-ar ajunge în mod natural să ajungă la oameni. Procedura în fermele de pui este de a lăsa găinile expuse la soare direct sau la lumină artificială cea mai mare parte a zilei și a nopții, astfel încât să poată produce ouă în mod continuu pentru oameni. Prin urmare, unii oameni cred că nu este corect să folosești animalele în folosul propriu și de aceea aleg să nu mănânce sau să folosească nimic din ceea ce provine de la ele.

PENTRU A PROTEJA PLANETA

O mare parte din pământul și apa de pe Pământ sunt folosite pentru animale. Acestea au nevoie de un loc unde să trăiască și, de asemenea, de suficient teren pentru a planta alimentele pe care acestea le mănâncă. Deci cele mai mari (și mai mici) păduri ale noastre sunt distruse pentru face loc pentru aceste terenuri.

Aici este problema; sunt peste 7 miliarde de oameni pe Pământ. În fiecare an, aproximativ 70 de miliarde de animale terestre sunt ucise pentru a deveni hrană. Acest devine cel puțin dublu atunci când adăugăm și animale de apă.

Ar avea mai mult sens să plantăm și să hrănim oamenii direct în loc să folosim animalele pe post de „purtători” de nutrienți, așa cum se precizează în Ghidul IVU pentru Nutriția Vegană pentru Adulți.

Oamenii nu au nevoie de carne pentru a fi sănătoși, așa că utilizarea acestui pământ pentru a planta alimente direct pentru oameni ar fi mai productivă și mai sănătoasă pentru toți – inclusiv pentru planetă.

UNDE SĂ ÎNCEPEM?

Nu trebuie să urmați nicio ordine anume, dar este interesant să aplicați aceste sfaturi în viața ta. Învățați ceva nou, vedeți ce faceți deja din lista de mai jos, ce vă place și ce credeți că ar putea deveni parte din rutina voastră.

Procesul de a învăța ceva nou necesită teste și încercări diferite până când găsești ceea ce este confortabil pentru tine. Și este întotdeauna important să păstrați o minte deschisă (fără judecăți).

- Respectați-vă unul pe altul. Dacă știți că o persoană este vegană, nu îi oferiți alimente care conțin produse de origine animală.
- Mâncați mai multe alimente naturale pe bază de plante. Mâncați mai puțină carne, pui, pește, lactate și ouă.
- Încercați Luni fără carne. O mișcare la nivel mondial în care nu se mănâncă carne, ouă sau lactate în zilele de luni – sau în orice altă zi a săptămânii dacă asta funcționează mai bine pentru tine.
- Mergeți la supermarket, fermă sau piețe stradale. Priviți varietatea, culoarea și textura diferitelor alimente pe care le găsiți. Familiarizați-vă cu numele. Simțiți diferitele mirosuri și texturi.
- Încercați diferite alimente, pot fi fructe, legume, nuci, semințe, cereale. Găsiți diferite rețete pe internet sau cărți sau folosiți-vă creativitatea. Deschide-te către noi gusturi și texturi. Nu renunțați dacă nu vă place la început. Încercați din nou! Într-o zi diferită, cu oameni diferiți, într-un fel de mâncare diferit.
- Citiți mai multe despre subiect. În acest document veți găsi o listă de cărți care sunt adecvate pentru copii și adolescenți. Există, de asemenea, o listă de cărți și ghiduri mai adecvate pentru adolescenții mai în vârstă și adulți.

CUM SE FACE O FARFURIE **PUTERNICĂ**

Gândește-te să mănânci colorat ca un curcubeu.

Dieta dumneavoastră trebuie să includă cereale integrale, leguminoase, nuci și/sau semințe, legume și fructe. Aceste grupe de alimente, în cantități adecvate, garantează echilibrul nutrițional necesar pentru o creștere sănătoasă și puternică.

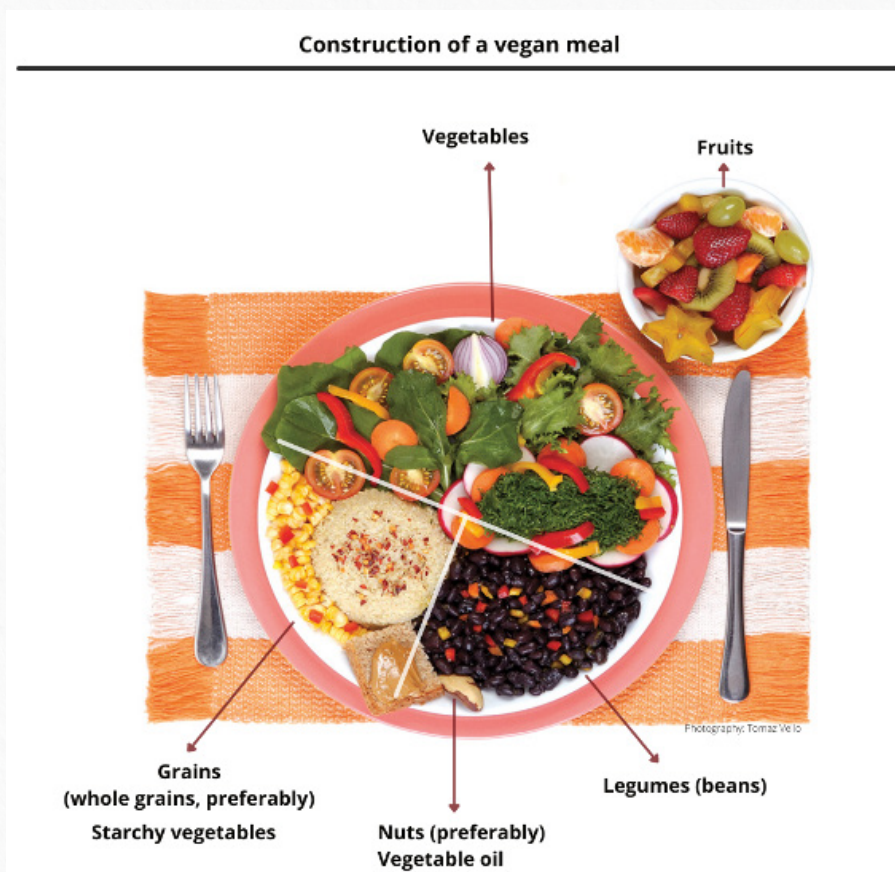
O măsură bună pentru a cunoaște cantitatea adecvată a fiecărei grupe de alimente este să împărțiți farfuria în jumătate și din nou una dintre părți în jumătate. În acest fel, farfuria va avea 3 compartimente imaginare, așa cum se arată în Figura 1.

Într-unul din compartimentele mai mici trebuie să pui cereale integrale și/sau cartofi iar în celălalt compartiment mai mic, leguminoase.

Jumătate din farfurie ar trebui să fie umplută cu legume fierte și crude și puteți adăuga și câteva fructe și/sau semințe/nuci.



Figura 1. Construcția unei mese vegane



Important este că acest aranjament nu implică necesitatea de a mânca cantitatea de mâncare din imagine deoarece masa din fotografie conține aproximativ 750-kcal. Ceea ce contează este să organizați mesele principale în funcție de proporția grupelor de alimente prezentate în figură.

Food

Vegetables



Whole grains



Starchy vegetables



Oil



Don't forget

- Vitamin B12 (supplement / fortified food);
- Vitamin D (sun / supplement);
- Calcium: supplement / fortified if 1,000 mg/ not reach witch food;

Figura 2. Prezintă posibilele substituții în cadrul fiecărui grup de alimente.

Daca ai nevoie de mai multe calorii din anumite motive, îți poți împărți farfuria in 3 compartimente egale in care 1/3 va fi cu cereale integrale si/sau cartofi, alta 1/3 cu leguminoase și cealalta 1/3 cu fierte și legume crude și le puteți amesteca și cu câteva fructe și/sau semințe/nuci.

substitutions within each food group



day is

- Cereale integrale

Orez brun / negru / roșu / sălbatic, quinoa, ovăz, porumb, orz, grâu.

Cerealele și zaharurile rafinate trebuie consumate în cantități cât mai mici (bomboane, prăjituri, înghețată, prăjituri...).

- Leguminoase

Fasole, linte, năut, soia, mazăre și alimente derivate din aceste leguminoase, cum ar fi tofu, seitan, tempeh, hummus.

- Nuci și seminte

Migdale, caju, nuci braziliene, nuci, fistic, seminte de dovleac, seminte de floarea soarelui, seminte de chia, seminte de in, seminte de susan, seminte de canepa. Arahida este o leguminoasă, dar în cadrul unei clasificări nutriționale este considerată o nucă datorită conținutului ridicat de grăsimi.

- Legume

Varietatea acestui grup de alimente este imensă. Diferitele combinații și preparate care ar putea fi făcute nu se termină niciodată. De aceea este greu să nu-ți placă nicio legumă.

Legumele de culoare verde închis sunt surse importante de calciu. Cu excepția spanacului, mangoldului și frunzelor de sfeclă pentru că organismul nu absoarbe ușor calciul din aceste 3 legume.

Legume portocalii – morcovi, dovleac, roșii portocale, ardei portocalii

Legume roșii – roșii, ardei roșu

Legume mov – varză mov, ceapă roșie

*Ciupercile sunt fungi – nu animale – ceea ce înseamnă că ar putea face parte din orice dietă vegetariană. Din punct de vedere nutrițional, se potrivesc mai bine în categoria legumelor.



- Fructe – Varietatea acestui grup de alimente este, de asemenea, imensă și s-ar putea schimba atât de mult de la un loc la altul, în funcție de climă și cultură.

Mango, banana, pepene verde, mar, portocala, jackfruit, ananas sunt doar cateva exemple.

Aceste grupe de alimente au nutrienți importanți pentru a menține funcționarea corectă a corpului uman. Și unii dintre acești nutrienți merită o atenție specială.

NUTRIENȚI **IMPORTANTȚI**

Proteine: Fiecare celulă din corpul uman conține proteine, chiar și părul tău! O parte a sarcinii lor este de a repara celulele și de a face altele noi.

Leguminoasele sunt cea mai importantă sursă de proteine într-o dietă vegană și trebuie să știi că proteinele din plante au același efect ca și proteinele de la animale.

Surse vegetale care contin proteine: leguminoase, nuci, seminte, cereale integrale.

Calciu: organismul folosește calciu pentru a forma și menține oasele și pentru contracția musculară, așa că de fiecare dată când inima îți bate și mergi, se folosește calciu.

Surse vegetale care conțin calciu: leguminoase, legume cu frunze verzi închise, semințe de susan și tahini, leguminoase și alimente fortificate precum laptele vegetal.

Fier: Foarte abundent în natură. Fiecare celulă din sânge din corpul nostru folosește fier pentru a răspândi oxigenul și substanțele nutritive către toate celelalte celule.

Surse vegetale: leguminoase, nuci, seminte, cereale integrale.

Vitamina C (abundentă în fructe și legume proaspete) ajută la creșterea absorbției fierului. Prin urmare, sursele alimentare de vitamina C ar trebui consumate la mesele care conțin fier. Ar putea face parte din masă, ca fructele în salată sau ca desert.

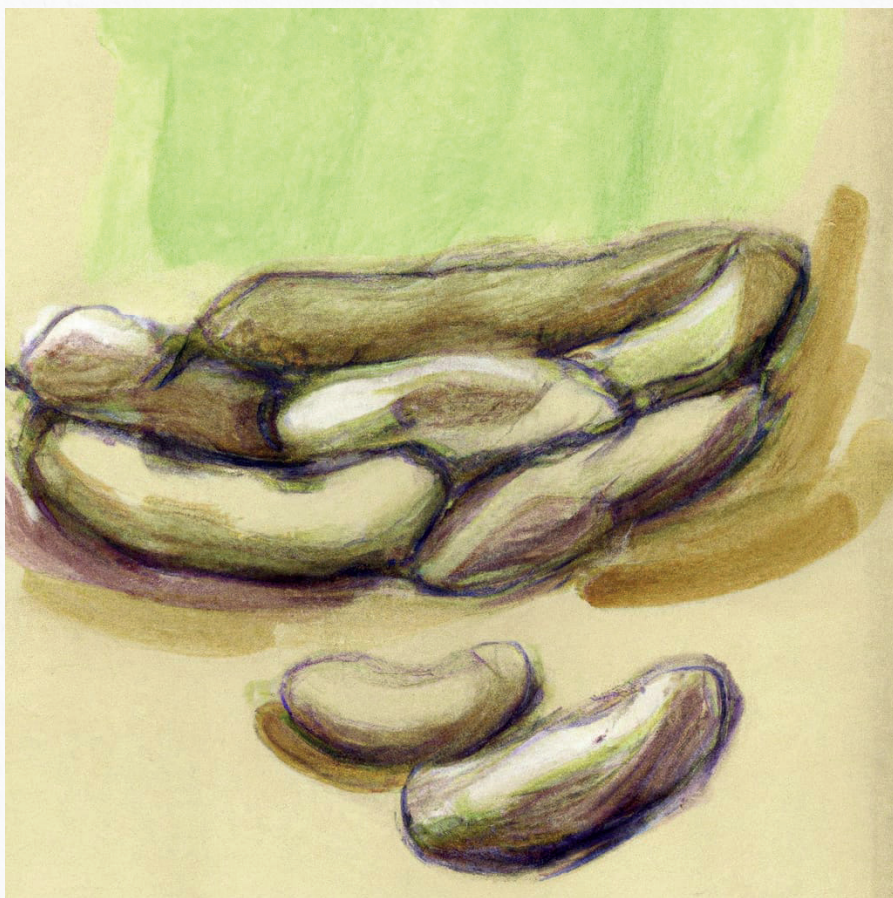
Vitamina B12: participă la formarea fiecărei celule sanguine și, de asemenea, face parte din sistemul nervos.

Surse vegetale: alimente sau băuturi vegane fortificate și suplimente.

Veganii trebuie de obicei au nevoie să suplimenteze această vitamină.

Acizi grași Omega 3: Importanti pentru copii in dezvoltare; are un efect antiinflamator și multe alte funcții în organism.

Surse vegetale: semințe de in, semințe de chia, nuci, semințe de cânepă.



ÎNLOCUITORI PENTRU GĂTIT **VEGAN**

Rețineți că atunci când înlocuiți, veți obține același rezultat ca aspect și textură, dar este posibil ca valoarea nutritivă și/sau gustul să nu fie aceleași.

Ouă: Aquafaba, sos de mere, piure de tofu moale, înlocuitor de ouă, semințe de in (1 lingură de semințe de in măcinate plus 3 linguri de apă sau alt lichid, amestecat), semințe de chia sau piure de banane.

Lapte: orice tip de lapte pe bază de plante se folosește în aceeași cantitate la gătit precum laptele non-vegan. Exemple: lapte de soia, lapte de orez, lapte de ovăz, lapte de cânepă sau lapte de nuci.

Miere: melasa sau sirop de arțar.

Gelatina: fulgi sau pulbere de agar.



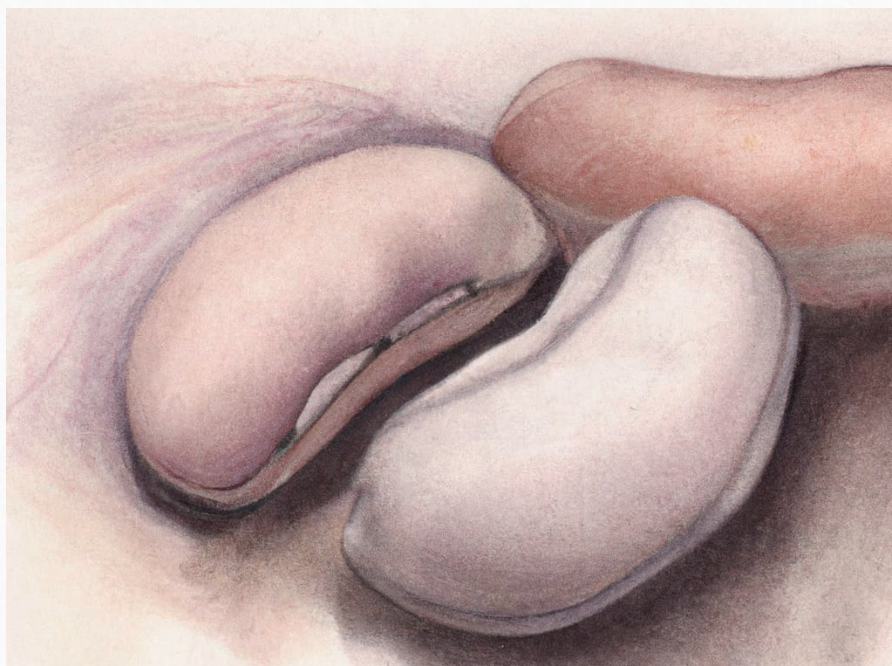
ALIMENTE CARE POT FI NOI PENTRU TINE

- **Aquafaba:** apă din năut fiert sau din conservă. Înlocuiește albușurile în preparate.
- **Seminte de chia:** foarte mici, negre și rotunde. Gust blând. Crocant dacă este folosit uscat, gelatinos dacă este folosit înmuiat sau cu alimente umede. Sursă de proteine, acizi grași omega 3, fibre, calciu, fier.
- **Făină de năut:** năutul, numit și fasole garbanzo, este foarte versatil. Făina este folosită în mod obișnuit pentru a face clătite, plăcinte, ori pentru legume pane.
- **Jackfruit:** fruct care, atunci când este gătit în timp ce este încă verde, este foarte asemănător cu piul.
- **Miso:** pastă de soia fermentată sărată. Folosit în mod obișnuit în supe și sosuri.
- **Fulgi de drojdie inactivă:** galbenă, sub formă de fulgi, cu o aromă de brânză. Folosit în mod obișnuit în preparatele cu aromă de brânză sau chiar ca topping pe salate și paste.
- **Lapte vegetal (migdale, caju, cânepă, ovăz, arahide, orez, soia, etc):** „Lapte” extras din diferite alimente, în loc de vaci, oaie sau bivoli. Au un aspect similar, dar nu sunt asemănătoare din punct de vedere nutrițional cu laptele animal. Poate fi făcut în casă, mai ales dacă este destinat rețetelor, dar este ideal să folosiți versiunea de magazin fortificat cu calciu.
- **Quinoa:** seminte mici rotunde, disponibile în 3 culori – alb, rosu, negru. Se gătește foarte repede și are o utilizare similară cu orezul.
- **Seitan:** Cunoscut ca „carne de grâu” datorită texturii și aromei sale cărnoase.

- Tahini: unt din semințe de susan. Se poate face din susan alb sau negru. Are o aromă de nucă, intensă.
- Tempeh: În mod tradițional este un produs din soia fermentată, dar poate fi făcut din orice leguminoasă. Se consuma în preparate sau gătit la gratar.
- Proteine vegetale texturate (TVP): Produs din soia, are o utilizare culinară similară a cărnii măcinate.
- Tofu: cunoscut și sub numele de brânză de soia. Aroma sa blândă îl ajută să absoarbă orice aromă i se adaugă.

Unde puteți găsi mai multe informații despre veganism

- Ghid de nutriție vegană pentru adulți – Uniunea Vegetariană Internațională (disponibil în engleză și portugheză)



CĂRȚI ȘI SHOW-URI PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI

- Au animalele sentimente? – David L. Rice
- Herb Dragonul Vegetarian – Jules Bass
- Linus T. Rex vegetarian – Robert Neubecker
- Fără ouă verzi sau șuncă – Flora Lee
- De aceea nu mâncăm animale – Ruby Roth
- Ghidul părinților inteligenți pentru creșterea copiilor vegani: lecții pentru cei mici în alimentația bazată pe plante și viața plină de compasiune – Eric C. Lindstrom
- La Mulți Ani ai lui Valen – Flora Lee
- Cu toții iubim: O carte pentru micii vegani și vegetarieni compasivi – Julie Hausen
- So Many Cooks – emisiunea bilunară pentru copii: bit.ly/SMKYouTube



CĂRȚI PENTRU ADOLESCENȚI MAI MARI ȘI ADULȚI

- Becoming Vegan – Brenda Davis și Vesanto Melina
- Cum să nu mori – Michael Greger
- Studiul China – T. Colin Campbell și Thomas M. Campbell II
- Vegan Reset – Kim-Julie Hansen
- De ce iubim câinii, mâncăm porci și purtăm vaci – Melanie Joy



CREDITE

Uniunea Internațională a Vegetarienilor – IVU

Marly Winckler – Presidente

Departamentul de Medicină și Nutriție

Doctor Eric Slywitch – Director

Autor: Milena Brandão

Ilustrații: Brígida Sollé

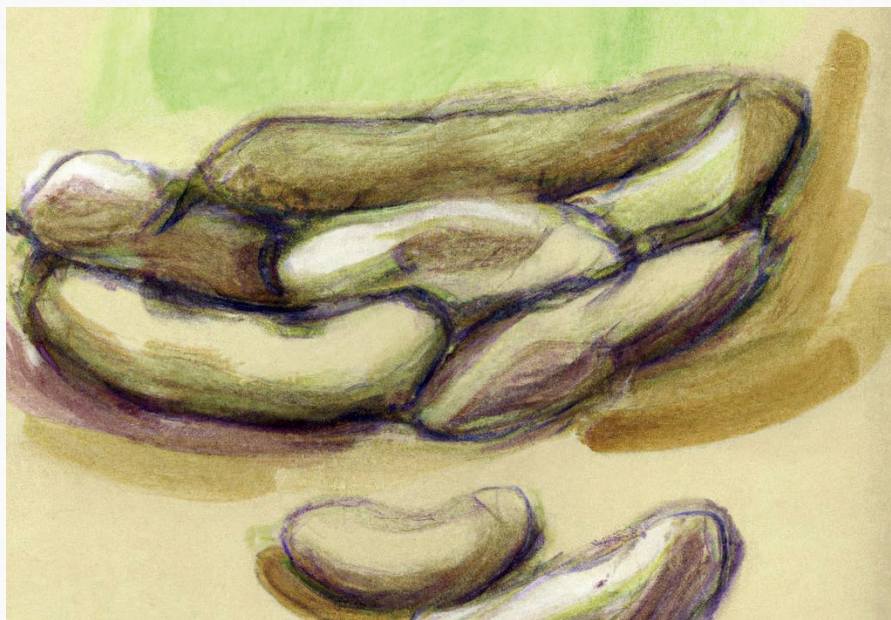
Grafic Designer: Pierre Verdaguer

Tradutor: Victor Seremet



REFERINTE:

- Slywitch E. Ghidul de nutriție vegană IVU pentru adulți. Departamentul de Medicină și Nutriție. Ediția I Uniunea Vegetariană Internațională (UVI), 2022.
- Melina V, Craig W, Levin S. Poziția Academiei de Nutriție și Dietetică: diete vegetariene. J Acad Nutr Diet. 2016; 116:1970-1980.
- OMS, IARC. Monografiile evaluează consumul de carne roșie și carne procesată. Disponibil în https://www.iarc.who.int/wpcontent/uploads/2018/07/pr240_E.pdf. Accesat în martie 2021. 2015.
- Nutriția pentru copii: O abordare alimentară a sănătății pe tot parcursul vieții. Comitetul Medicilor pentru Medicină Responsabilă





International
Vegetarian
Union

