



**FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA  
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**SORAIA SANTOS DE JESUS ALMEIDA**

**VEGETARIANISMO COM MÉTODO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA  
INFÂNCIA**

**Feira de Santana**

**2020**

SORAIA SANTOS DE JESUS ALMEIDA

**VEGETARIANISMO COM MÉTODO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA  
INFÂNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Nobre de Feira de Santana como requisito parcial obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a supervisão do Prof. Ms. André Ricardo da Luz Almeida.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Ms. Liliane Vidal de Oliveira Damas

**Feira de Santana  
2020**

**VEGETARIANISMO COM MÉTODO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA  
INFÂNCIA**

SORAIA SANTOS DE JESUS ALMEIDA

Aprovado em     de                             de     .

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Ms. LILIANE VIDAL DE OLIVEIRA DAMAS  
(ORIENTADOR)

---

Prof. Ms. ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA  
(PROFESSOR DE TCC II)

---

Prof. Espec. GLAYSON JORGE VELLOSO SILVA  
(CONVIDADO)

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

## VEGETARIANISMO COM MÉTODO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA INFÂNCIA

SORAIA SANTOS DE JESUS ALMEIDA<sup>1</sup>

LILIANE VITAL DE OLIVEIRA DAMAS<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A alimentação vegetariana na infância é uma opção saudável em qualquer idade. Podemos observar os benefícios dessa alimentação desde a introdução alimentar que acontece a partir do sexto mês de vida da criança. A deficiência de micronutrientes só acontece quando a criança não é apresentada a variedade de vegetais, cereais, leguminosas e oleaginosas que devem fazer parte do cardápio. **Objetivo:** Apresentar os benefícios da dieta vegetariana como alimentação sustentável na infância. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura através de pesquisas em artigos científicos das bases de dados como: siello, lilacs e bireme. **Resultados:** Os estudos mostram resultados favoráveis à introdução desse método alimentar desde a infância como promotor da saúde. **Conclusão:** O vegetariano introduzido na infância quando combinado com uma alimentação adequada e completa para idade reduz a incidência de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade nesse grupo etário.

**Palavras-chave:** Vegetariano. Saúde. Alimentação Infantil. Dieta vegetariana. Criança.

### ABSTRACT

**Introduction:** Vegetarian food in childhood is a healthy option at any age. We can observe the benefits of this food since the introduction of food that happens from the sixth month of life of the child. The deficiency of micronutrients only happens when the child is not presented with the variety of vegetables, cereals, legumes and oilseeds that should be part of the menu. **Objective:** To present the benefits of the vegetarian diet as sustainable food in childhood. **Materials and methods:** A literature review was carried out by researching scientific articles from databases such as: siello, lilacs and bireme. **Results:** Studies show favorable results to the introduction of this method of eating since childhood as a health promoter. **Conclusion:** The vegetarian introduced in childhood when combined with an adequate and complete diet for age reduces the incidence of chronic diseases such as diabetes, hypertension and obesity in this age group.

**Keywords:** Vegetarian. Health. Infant Feeding. Vegetarian diet. Kid.

---

<sup>1</sup> Bacharelado em Nutrição da Faculdade Nobre (FAN-BA).

<sup>2</sup> Prof.<sup>a</sup> Ms. Liliane Vidal De Oliveira Damas

**LISTA DE TABELA****ARTIGO DE REVISÃO**

Tabela 1. Recomendações de macronutrientes -----11

Tabela 2. Recomendações de micronutrientes -----12

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> -----	<b>6</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> -----	<b>8</b>
2.1 OBJETIVO GERAL-----	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS-----	8
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS</b> -----	<b>8</b>
<b>4 RESULTADOS</b> -----	<b>9</b>
4.1 ADEQUAÇÕES NUTRICIONAIS -----	11
<b>5 DISCURSÃO</b> -----	<b>13</b>
<b>6 CONCLUSÃO</b> -----	<b>15</b>
<b>7 REFERÊNCIAS</b> -----	<b>16</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo considerando um estilo de vida, tem sido aderido por muitas pessoas como o objetivo de reduzir a ingestão de alimentos de origem animal promovendo saúde. Embora o termo vegetariano tenha surgido do século XIX, Pitágoras e Platão já falavam sobre esse regime alimentar.

Segundo (CRAIG, 2009) a cada ano o número de adeptos a uma dieta vegetariana vem crescendo muito, entre diferentes faixas etárias. Sejam por motivos religiosos, melhora da saúde, questões ambientais, os vegetarianos têm deixado dúvidas a respeito de como ter uma alimentação balanceada em meio a restrições de micronutrientes como a vitamina B12, já que só encontramos em produtos de origem animal, assim como as proteínas de alto valor biológico. Mesmo estando em alta o vegetarianismo tem sido visto por muitos como uma dieta pobre em nutrientes e variedades.

Nem todos vegetarianos consomem somente produtos de origem vegetal, segundo (SLYWITCH, 2012) existem subgrupos de vegetarianos, a saber: os ovolactovegetarianos que são consomem ovos, leite e derivados; os ovovegetarianos que consomem ovos; os lactovegetarianos que consomem apenas leite e derivados; também existem os vegetarianos estritos, são os que excluem da dieta todos os alimentos de origem animal, como ovos, leite e derivados, carne e derivados, além de frutos do mar. Segundo (JOHNSTON, 2003) ainda existe o grupo de veganos ou vegetarianos puros que são os que não consomem nenhum tipo de alimento de origem animal, nem fazem o uso de produtos que tenham exploração animal, como roupas, bolsas, calçados, cosméticos, etc.

O vegetarianismo é uma escolha pessoal, podendo ser parte de ativismo político, questões sustentáveis, religiosas ou dietéticas. Portanto, o vegetarianismo pode ser introduzido por qualquer pessoa em qualquer fase da vida com a intenção de alcançar as necessidades nutricionais e bom do organismo desde a infância. Esse tipo de alimentação atua na prevenção e tratamento de algumas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, diabetes tipo II, da hipertensão arterial sistêmica, câncer, síndromes metabólicas e obesidade (SLYWITCH 2012).

De acordo com a Associação Dietética Americana, qualquer pessoa, em qualquer período da vida pode ter uma alimentação vegetariana, seja na gestação, lactação ou na infância, desde que seja planejada. Portanto, é nutricionalmente adequada e benéfica para a saúde. Uma dieta vegetariana tem os elementos necessários para garantir um crescimento e desenvolvimento saudável, mesmo que seja necessária a suplementação da vitamina B12.

A alimentação complementar é a primeira experiência que o bebê tem com os alimentos, período muito importante para despertar o interesse pelo alimento. Nesse período é interessante que os pais ofereçam alimentos sólidos para que o bebê possa segurar, mesmo que não coma tudo, o objetivo é deixar o bebê se familiarizar com o mesmo.

Para (SANDERS, REDDY, 1994), crianças vegetarianas tem maior facilidade de apresentarem inadequação dietética, pois para o controle do que comer quando comparado com os adultos tem que ser levado em conta peso e altura, quantidades e exigências nutricionais.

Além da saúde, se fala muito em ética ao não consumir produtos de exploração animal, a valorização de alguns seres vivos. Em sua obra "Metamorfoses", Ovídio fala sobre o vegetarianismo ético atribuindo a Pitágoras as seguintes palavras (LIMA, 1912; p 4-5):

Que crime horrível lançar em nossas entranhas as entranhas de seres animados, nutrir na sua substância e no seu sangue o nosso corpo! Para conservar a vida a um animal, porventura é mister que morra um outro? Porventura é mister que em meio de tantos bens que a melhor das mães, a terra, dá aos homens com tamanha profusão, prodigamente, se tenha ainda de recorrer à morte para o sustento, como fizeram ciclopes, e que só degolando animais seja possível cevar a nossa fome? [...]. É desumanidade não nos comovermos com a morte do cabrito, cujos gritos tanto se assemelham aos das crianças, e comermos as aves a que tantas vezes demos de comer. Ah! Quão pouco dista dum enorme crime!

Uma vez comprovado que através do consumo de alimentos de origem vegetal conseguimos o aporte energético e nutricional que nosso organismo necessita, e que nascemos vegetarianos, a exploração de animais para o consumo mostra-se desnecessária.



## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Descrever os benefícios de uma dieta vegetariana desde a infância.

### **2.2 Objetivos específicos**

Conscientizar sobre importância da alimentação vegetariana na infância;

Mostrar que uma dieta vegetariana pode ser iniciada em qualquer idade, com o aporte nutricional adequado;

Apresentar os benefícios do vegetarianismo para o meio ambiente, principalmente no tangente a vida animal.

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

A revisão de literatura foi realizada através de pesquisas utilizando as palavras-chaves “vegetarianismo na infância”, “vegetarianismo infantil”, “alimentação vegetariana na infância”, “dietas vegetarianas para crianças”, na base de dados Google acadêmico, PubMed (Livraria Nacional dos Estados Unidos de Medicina) e SciELO (Livraria Eletrônica Científica Online), também em livros e artigos do acervo pessoal.

A coleta dos dados foi realizada no período de fevereiro a novembro de 2020, tempo em que foi feita a seleção de bibliografia relacionada ao vegetarianismo infantil, as que não foram selecionadas, ficaram salvas para uma possível revisão futura.

Alguns artigos foram traduzidos do inglês com o auxílio do aplicativo Yandex Translate, que permitiu mais entendimento a várias literaturas que ajudaram a enriquecer e formar o projeto.

Foram utilizados literatura que deram uma abordagem mais direta ao tema, de forma mais didática, proporcionando ao leitor uma clareza sobre o conteúdo.

## 4 RESULTADOS

Os benefícios de uma dieta vegetariana são imensos, segundo o (Journal of the American Dietetic Association. 103(6):748-65, 2003 jun.), afirma ainda que estudos não mostram o aumento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis em vegetarianos, e que foi constatado risco reduzido de diabetes, hipertensão, cardiopatias, doenças da vesícula biliar, obesidade e câncer. Segundo estudos mostram que os vegetarianos têm 50% a menos de diabetes, 54% a menos de câncer de próstata, 31% a menos de cardiopatias, vários cânceres a menos e 88% a menos de câncer de intestino grosso.

Para (JACOBS, DWYER, 1988), dietas vegetarianas para crianças devem ser apropriadas para a idade e nível de desenvolvimento, ricas em energia e nutrientes, balanceadas em micronutrientes e macronutrientes, sendo moderadas em constituintes afim de evitar o consumo em excesso. Para eles a dieta deve ser individualizada, pois cada criança tem suas necessidades nutricionais, devendo garantir que a densidade energética seja suficiente.

Estudo feito com 50 crianças no período de um ano, na faixa etária de 7 a 11 anos, por (Nathan et al. Em 1996), foram feitas análises comparando o consumo alimentar e do crescimento de crianças onívoras e crianças vegetarianas. Foram avaliados fonte alimentar de energia através de carboidratos, proteínas e gorduras, além de vitaminas, minerais e exames laboratoriais.

Entre os resultados obtidos, a ingestão de verduras, frutas e gorduras foram equivalentes, mas entre os vegetarianos as gorduras saturadas apresentaram menor quantidade e as gorduras poli-insaturadas uma maior quantidade quando comparado com as crianças onívoras, em vegetarianos a ingestão de açúcares também apresentaram uma menor ingestão, porém entre os minerais, o zinco apresentou menor quantidade entre os vegetarianos.

Os onívoros tiveram maiores níveis de colesterol no sangue e maiores nível médio de hemoglobina em relação aos vegetarianos. No comparativo as crianças onívoras e vegetarianas apresentaram uma necessidade média de energia, mas os vegetarianos tiveram uma ingestão inferior aos onívoros.

O estudo verificou que na dieta vegetariana as substituições da alimentação de origem animal não decorreram de legumes e frutas, mas de queijos, alimentos industrializados, feijões, ovos, entre outros.

Dietas vegetarianas são consideradas mais saldáveis, quando comparadas com as onívoras, porém os produtos industrializados vegetarianos contêm um alto teor de gordura, relata (Nathan et al. 1996).

Em 1997, em outro estudo Nathan et al., avaliaram o desenvolvimento de mais 50 crianças, entre vegetarianas e onívoras, com o mesmo perfil social e econômico, altura e idade, o período de um ano.

Ao final do estudo, foi observado que não tiveram diferenças significativas em relação à altura e peso, porém os vegetarianos estavam abaixo dos números registrados pelos onívoros, mesmo assim foi observado que o consumo de fibras entre os vegetarianos era maior, porém consumiam menos zinco, proteína, vitamina B12, ferro, menos energia.

Nathan et al., conclui o estudo no qual constata que uma dieta vegetariana na infância é possível desde que tenha o aporte nutricional necessário para suprir as necessidades nutricionais e energéticas de cada faixa etária.

Para (Guerra et al. 2012), na infância a demanda nutricional é grande tendo em vista que a criança está em desenvolvimento, dietas não planejadas ou muito restritivas pode ser um risco ao desenvolvimento cognitivo e estatura-ponderal por carência de vitaminas, minerais e principalmente proteico-calórica, porém quando a dieta é elaborada de forma adequada os benefícios podem ser refletidos até a vida adulta. Nos mostra que a dieta vegetariana na infância é possível e traz benefícios quando observada as necessidades nutricionais e energéticas da criança, tendo de preferência acompanhamento profissional.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a alimentação vegetariana é uma alimentação não convencional, que seus benefícios são devido ao consumo de antioxidantes e fito químicos, grande consumo de fibras, redução considerável de gorduras saturadas e colesterol, e para vegetarianos estritos estes benefícios são ainda devido ao não consumo de colesterol e gorduras saturadas. Que pelo fato de serem consumidos muitas leguminosas, cereais e integrais, frutas entre outras, os

benefícios vão de redução da obesidade, doenças coronarianas, até redução de alguns cânceres e redução da hipertensão.

Existem centenas de estudos sobre a ingestão de nutrientes em pessoas vegetarianas e também com comparativo com as onívoras, por mais estrita que seja, é notório que todos os nutrientes quando consumidos adequadamente são encontrados com abundância e com boa biodisponibilidade, exceto a vitamina B12, que não será encontrada em dietas estritas ou veganas, mas nas dietas ovolactovegetariana, lactovegetariana e ovovegetariana será encontrado.

Cabe aos pais ou responsáveis buscar informações e orientações com um nutricionista, para que não ocorra déficit de nenhum nutriente e se for o caso fazer a suplementação da vitamina 12 ou de outro nutriente caso seja necessário, sempre procurando balancear a dieta para que tenha uma variedade de nutrientes.

O fato de não consumir alimentos de origem animal, ao fazer as substituições, os macronutrientes podem ter o consumo elevado, por isso é necessário seguir as orientações sugeridas pelas DRIs (Ingestão Dietética de Referência), e ter acompanhamento com nutricionista para que tenha uma ingestão dos nutrientes adequada.

**Tabela 1.** Recomendações de macronutrientes

<b>Macronutrientes</b>	<b>Autores</b>	<b>Principais achados</b>
Carboidratos	Rosell et al. (2005)	É recomendado o consumo de 45 a 65% do valor calórico total diário, esse consumo não ultrapassa os 65% do VCT recomendado pela DRIs, o que pode variar é o índice glicêmico contido, que pode levar a um sobre peso.
Lipídios	Rosell et al. (2005)	É recomendado o consumo de 25 a 35% do valor calórico total diário, a ingestão dos lipídios na dieta vegetariana demonstra uma ingestão de 23 a 34% do VCT, enquanto os onívoros consomem em média entre 30,7 a 36% do VCT, os onívoros consomem uma quantidade maior de gorduras saturadas a dieta vegetariana tem um consumo maior em gorduras poli-insaturada, sendo esse um dos fatores em que atestam um menor risco dos vegetarianos em adquirir doenças coronarianas, hipercolesterolêmica entre outras.
Proteínas	Velasco (2011)	É recomendado o consumo de 10 a 35% do valor calórico total diário, com o consumo

		balanceado dos alimentos vegetais ricos em proteínas terá o aporte de proteínas necessário para o crescimento e desenvolvimento de uma criança vegetariana.
--	--	---

Fontes: DRIs (1992), Rosell et al. (2005), Velasco (2011).

**Tabela 2.** Recomendações de micronutrientes

<b>Micronutrientes</b>	<b>Autores</b>	<b>Principais achados</b>
Cálcio	New (2004)	Diferenças entre os marcadores de metabolismo ósseo não são muito significativas, nem o balanço de cálcio e nem a densidade óssea, mesmo tendo os vegetarianos um aporte de cálcio menor que os onívoros.
Ferro	Key TJ et al. (2006)	Poucos indivíduos vegetarianos foram encontrados com deficiência de ferro, podendo ser explicado pelo alto consumo de alimento a exemplo da soja que compensa a pouca biodisponibilidade de ferro nos alimentos de origem vegetal.
Zinco	Otten et al. (2006)	Requerimentos de zinco podem ser 50% maiores em vegetarianos estritos, mas a alimentação deve prover as necessidades diárias que é de 4,2mg, a depender da faixa etária.
Vitamina B12	Renda M. (2009)	A ingestão regular de vitamina B12 em alimentos fortificados deve ser encorajada, e a suplementação é recomendada, especialmente nas lactantes, caso não haja consumo regular destes alimentos

Fonte: New (2004); Key TJ et al. (2006); Otten et al. (2006); Renda M. (2009)

## 5 DISCUSSÃO

O leite materno ou fórmulas adaptadas quando a amamentação exclusiva não é possível são os primeiros alimentos dos bebês nos primeiros seis meses de vida, sendo assim, o bebê já nasce tendo uma alimentação vegetariana, passado esse período tem a introdução alimentar, que é um complemento até ocorrer o desmame, para que supra as necessidades nutricionais e energéticas do bebê, período em que está conhecendo os alimentos e assim formando seu gosto alimentar.

São nos primeiros anos que a criança define seus hábitos alimentares, por ser ampla e diversificada a dieta vegetariana geralmente tem variada ingestão de nutriente, possibilitando que a criança conheça mais variedades de alimentos e com isso não sinta necessidade de buscar uma alimentação de origem animal (LI, 2011).

Vários estudos apontam que uma dieta vegetariana em qualquer fase da vida traz vários benefícios a saúde e prevenção de várias patologias, desde que seja feita com orientação profissional e tenha uma dieta balanceada, o indivíduo terá os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, com exceção da vitamina B12 que precisa ser monitorada e quando haver necessidade suplementada.

Dietas ricas em frutas, leguminosas, cereais, oleaginosas, fibras, fito químicos baixa ou nenhuma ingestão de colesterol e gorduras saturadas, antioxidantes, entre outros, é conhecida pelo mundo naturalista como uma dieta ideal.

Os carboidratos são encontrados principalmente em grãos e cereais, participante na formação de ácidos nucleicos, possui função estrutural e fonte geradora de energia. Na dieta vegetariana os carboidratos são consumidos em maior quantidade quando comparado com onívoros Rosell et al. (2005).

Os lipídios são encontrados tanto em fontes animais quanto vegetais como abacate, azeite de oliva, carne bovina, oleaginosas, etc. sendo muito importante para diversas funções no nosso organismo, como: composição das membranas biológicas, fornecimento de energia, precursores de hormônios e de sais biliares, transporte de vitaminas lipossolúveis Rosell et al. (2005).

Através do consumo de leguminosa, sementes, produtos de soja, oleaginosas, grãos integrais, feijões, nozes, dentre outros, os vegetarianos podem até ultrapassar as recomendações diárias de proteína que varia entre 10 a 35% do VCT, DRIs (1992).

Pois as proteínas são fundamentais para o transporte de oxigênio, proteção do corpo contra organismos patogênicos, catalisar reações químicas, entre outros. Por isso a importância do consumo adequado, seja em qualquer idade (Velasco, 2011).

Os vegetarianos podem ter uma absorção maior dando preferência no consumo do cálcio em refeições que não tenham um teor elevado de ferro e vitamina C, pois o ferro participa do mesmo círculo de absorção. Por sua vez nos vegetarianos existe pouca deficiência do ferro, devido ao alto consumo de alimentos ricos em vitamina C, que auxilia na melhor absorção do ferro.

O zinco é importante para o desenvolvimento e o crescimento, além de contribuir para diversas funções, estruturais, regulatórias e catalíticas, por isso se faz necessário uma alimentação rica em zinco, como cereais, grãos e feijões.

Não só os vegetarianos, mas também grande parte da população tem deficiência em vitamina B12, em crianças vegetarianas devem priorizar uma alimentação diversificada, assim não irá ser necessário a suplementação de outras vitaminas e minerais. Manter uma dieta vegetariana em geral não é simples, em criança fica ainda mais complicado, porém com a orientação e acompanhamento de um nutricionista especializado em vegetarianismo, a criança terá o desenvolvimento na média de acordo com a idade, devendo ficar atento quanto ao histórico familiar de intolerâncias e alergias alimentares, para que seja oferecido no tempo certo os alimentos que tenham um potencial alergênico.

É de fundamental importância a busca de informações e orientações para que seja quebrado o tabu do vegetarianismo principalmente em crianças, e assim ter uma alimentação mais equilibrada e sem exploração animal.

Vale ressaltar que para ser garantido as necessidades nutricionais de qualquer indivíduo vegetariano, seja criança ou adulto, é necessário o acompanhamento comum profissional nutricionista, pois o que foi percebido é que quando se tem uma dieta vegetariana, alguns nutrientes podem não ser consumidos de forma a suprir as necessidades do organismo. Até mesmo crianças podem ter uma dieta vegetariana, basta seguir as orientações dos nutricionistas.

## 6 CONCLUSÃO

Um dos principais problemas da alimentação vegetariana na infância é a falta de informações a respeito dos benefícios e possibilidades desta dieta. Mesmo com o vegetarianismo cada vez mais crescente, ainda não é aceito por muitos, por não concordarem ou até mesmo por falta de informação, mas conforme relatado em pesquisas e artigos, além de benefícios a saúde (quando realizado de maneira adequada), existe vários outros para o meio ambiente, como a redução do consumo de água na produção de alimentos de origem animal quando processados, na irrigação dos grãos para ração; diminuição do efeito estufa que vem sendo aumentada tendo como um dos causadores a criação de gado; redução do desmatamento, que tem muito a ver com abertura de pastagem para criação de rebanhos, que também pode causar erosão do solo e desertificação, além da escarces de água; os benefícios do vegetarianismo são inúmeros, e com a conscientização das novas gerações, a tendência é termos uma sociedade mais sustentável.

Para muitos o vegetarianismo na infância não é a restrição de alimentos de origem animal, mas a oportunidade de ensinar a novas gerações que é possível se alimentar de forma menos agressiva para com os animais, que mesmo com restrições é possível fazer substituições e adequações para se ter o aporte nutricional e energético necessário para o desenvolvimento e manutenção da vida.

Conclui-se que a alimentação vegetariana pode garantir o aporte nutricional adequado na infância, contudo é necessário que haja um acompanhamento com nutricionista e que os responsáveis tenham conhecimento desta dieta. É preciso enfatizar os benefícios e respeitar os limites de cada criança, pois o convívio com outras crianças não vegetarianas pode causar constrangimento, por isso é necessário a orientação adequada para que assim o faça saber a importância de uma dieta vegetariana, observando os anseios e vontades alimentares.



## 7 REFERÊNCIAS

American Dietetic Association. Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: **Vegetarian diets**. Journal of the American Dietetic Association. 103(6):748-65, 2003 Jun.

Children aged 7-11 **years compared with matched omnivores**. British Journal of Nutrition, p. 533-544. 1996.

**Considerations in planning vegan diets: Children** - Journal of the American Dietetic Association, June 2001, v. 101 Number 6.

Conselho Regional de Nutrição, Região 3. **Parecer CRN3 sobre o Vegetarianismo**. Disponível em: <[www.crn3.org.br/legislacao/doc.../parecer\\_vegetarianismo\\_final.pdf](http://www.crn3.org.br/legislacao/doc.../parecer_vegetarianismo_final.pdf)>. Acesso em 12 de abril de 2020.

Guerra A, Rêgo C, Silva D, Ferreira GC, Mansilha H, Antunes H, et al. **Alimentação e nutrição do lactente**. Acta Pediátrica Port. 2012;43(5): S17–40.

Institute of Medicine, Otten JJ, Hellwig JP, Linda D. Meyers LD (ed). Dietary Reference Intakes: **The essential guide to nutrient requirements**, National Academies Press, Washington, 2006, p:1330.

JACOBS, C; DWYER, JT. **Vegetarian children: appropriate and inappropriate diets**. Am. J. Clin. Nutr. v.48, n.81, p.1-8. 1988.

Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. **Health effects of vegetarian and vegan diets**. Nutrition Society. 2006; 65:35–41.

LI, D. **Effect of the vegetarian diet on non-communicable diseases**. Journal of the Science of Food and Agriculture, p. 169–173. 2014.

LIMA, M. **O Vegetarianismo e a Moralidade das raças**. 9 ed. Porto: Sociedade Vegetariana, 1912. Disponível em:<<http://www.gutenberg.org/files/24338/24338-h/24338-h.htm>>. Acesso em: 21 abril de 2020.

Maranhoto, C. **A criança vegetariana**. Centro vegetariano. Disponível em: <<http://www.centrovegetariano.org/Article-596-A+Crian%E7a+Vegetariana.html>>. Acesso 20 de fevereiro de 2020.

Mathieu S, Dorard G. **Végétarisme, végétalisme, véganisme: aspects motivationnels** et psychologiques associés à l'alimentation sélective. *Presse Med.* 2016;45(9):726–33. Disponível em: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0755498216302019> Acesso em: 25 de março de 2020

NATHAN, I.; HACKETT, A. F; KIRBYZ, S. **The dietary intake of a group of vegetarian children** aged 7-11 years compared with matched omnivores. *British Journal of Nutrition*, p. 533-544. 1996.

NEW, SA. **Do vegetarians have a normal bone mass?** *Osteoporos. Int.* 2004; 15:679-88.

PAWLAK R, et al. **The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature**. *European Journal Of Clinical Nutrition*, p. 541–548, 2014.

Renda M, Veget PF. **Vegetarian diets in children and adolescents** *Pediatri Rev.* 2009;30(1):e1-8.

Rosell, M.S., et al., **Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men**. *Am J Clin Nutr*, 2005. 82(2): p. 327-34.

SANDERS, T; REDDY S. **Vegetarian diets and children**. *Am. J. Clin. Nutr.* v.59(suppl), n.1 p.1765-815. 1994.

SICHERT-HELLERT, W; WENZ, G; KERSTING, M. **Vitamin intakes from supplements and fortified food in German children and adolescents: results from the DONALD study**. *The 10 Journal of Nutrition*, 136: p. 1329–1333, 2006.

Silva SCG, Pinho JP, Borges C, Santos CT, Santos A, Graça P. **Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável**. *Direção Geral da Saúde*. 2015. Disponível em: <https://docs.google.com/viewer?url=https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/80821/2/123855.pdf> .Acesso em 09 de março de 2020.

SLYWITCH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. **Departamento de medicina e nutrição Sociedade Vegetariana Brasileira**, Florianópolis - SC, 2012. Disponível em: <<http://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>. Acesso em: 13 de maio de 2020.

Sociedade Brasileira De Pediatria. **Alimentação não convencional**. SBP. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/show\\_item2.cfm?id\\_categoria=24&id\\_detalhe=986&tipo\\_detalhe=s](https://www.sbp.com.br/show_item2.cfm?id_categoria=24&id_detalhe=986&tipo_detalhe=s)>. Acesso em 018 de mar. 2020.

Velasco XEC. **Estado nutricional e consumo alimentar de crianças e adolescentes vegetarianos**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011.

WILLIAMS, CM; BURDGE, G. Long-chain n-3 PUFA: **plant v. marine sources**. Proc. Nutr. Soc. v.65, p.42-50. 2006.