



FERNANDA MARCOLIN

**E-BOOK: CRIANÇAS VEGETARIANAS: BENEFÍCIOS, DÚVIDAS FREQUENTES
E RECEITAS**

CANOAS, 2021

FERNANDA MARCOLIN

**E-BOOK: CRIANÇAS VEGETARIANAS: BENEFÍCIOS, DÚVIDAS FREQUENTES
E RECEITAS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Nutrição da Universidade La Salle - Unilasalle, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientação: Prof^a M.^a Carina de Araujo

CANOAS, 2021

FERNANDA MARCOLIN

**E-BOOK: CRIANÇAS VEGETARIANAS: BENEFÍCIOS, DÚVIDAS FREQUENTES
E RECEITAS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Nutrição da Universidade La Salle - Unilasalle, como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado pelo avaliador em 16 de julho de 2021

AVALIADOR

Prof^a M.^a Carina de Araujo
Unilasalle

RESUMO

Introdução: Ser vegetariano significa ter como princípio não consumir alimentos ou produtos que resultam da morte de qualquer animal. O vegetarianismo pode ser praticado por indivíduos ou famílias por diversos motivos, dentre eles estão: ética, saúde, meio ambiente e sociedade. Os principais tipos de vegetarianismo são: ovolactovegetarianismo, ovo vegetarianismo, vegetarianismo estrito. **Objetivos:** Desenvolver um e-book contendo informações didáticas abordando a educação alimentar para crianças vegetarianas entre 0 e 12 anos, os benefícios deste padrão alimentar e suas relações com a saúde, sanar as dúvidas frequentes e os cuidados a serem tomados em relação aos nutrientes que mais preocupam os pais ou responsáveis de crianças vegetarianas, e por fim, apresentar algumas receitas doces e salgadas que podem ser incorporadas na alimentação das crianças. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e aplicada, que resultou em um material didático de ajuda aos responsáveis pela alimentação de crianças vegetarianas. Este e-book foi desenvolvido a partir de um levantamento bibliográfico.

Palavras-chaves: Vegetarianismo. Crianças vegetarianas. Educação alimentar.

ABSTRACT

Introduction: Being vegetarian means having as a principle not to consume foods or products that result from the death of any animal. Vegetarianism can be practiced by individuals or families for several reasons, including: ethics, health, environment and society. The main types of vegetarianism are: ovo lacto vegetarianism, egg vegetarianism, strict vegetarianism. **Objectives:** Develop an e-book containing didactic information addressing food education for vegetarian children between 0 and 12 years old, the benefits of this dietary pattern and its relationship with health, resolve frequent doubts and the precautions to be taken in relation to the nutrients that most concern the parents or guardians of vegetarian children, and finally, present some sweet and savory recipes that can be incorporated into the children's diet. **Methods:** This is a bibliographical and applied research, which resulted in teaching material to help those responsible for feeding vegetarian children. This e-book was developed from a bibliographic survey.

Keywords: Vegetarianism. Vegetarian children. Nutrition education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 DESENVOLVIMENTO	9
2.1 O e-book foi dividido em 5 capítulos:	10
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS	14
APÊNDICE A – E-book	17

1 INTRODUÇÃO

Ser vegetariano significa ter como princípio não consumir alimentos ou produtos que resultam da morte de qualquer animal. O vegetarianismo pode ser praticado por indivíduos ou famílias por diversos motivos, dentre eles estão: ética, saúde, meio ambiente e sociedade. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), a principal motivação para a adoção do vegetarianismo é a ética, seguido da motivação por benefícios à saúde e, em menor proporção, devido às preocupações com o meio ambiente ou com a sociedade (VIEIRA; NAVOLAR, 2018).

Os principais tipos de vegetarianismo são: ovolactovegetarianismo, que utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação; lacto vegetarianismo, utilizam leite e laticínios na sua alimentação; Ovo vegetarianismo, utilizam ovos na sua alimentação; Vegetarianismo estrito, não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018; SLYWITCH, 2015).

O vegetarianismo é uma prática que vem se tornando cada vez mais comum em todo o mundo. Apesar das boas evidências de outros países com relação à qualidade das dietas vegetarianas, os dados da população brasileira ainda são escassos e geram uma grande falta de informação sobre o assunto. Mas a falta de informações sobre este assunto causa ainda mais insegurança quando falamos de gestantes, bebês e crianças, não é mesmo? Essa falta de informação gera uma enorme insegurança nas famílias que já são vegetarianas e desejam seguir trilhando este caminho com seus filhos (HARGREAVES et al., 2020; HOMEM, 2018).

É na infância que formamos boa parte de nossos hábitos, inclusive os alimentares, e uma boa nutrição é essencial para o desenvolvimento e crescimento das crianças, pois é uma peça muito importante para prevenção de doenças em um futuro (próximo ou não) e também para promoção de saúde (VIEIRA; NAVOLAR, 2018).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, alguns estudos populacionais comparando indivíduos vegetarianos e não vegetarianos com estilo de vida similar, mostraram que os vegetarianos têm menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como dislipidemias (alteração dos lipídios no sangue), hipertensão, cardiopatia isquêmica (infarto agudo do miocárdio), diabetes, diversos tipos de

câncer e obesidade (CLARYS et al., 2014; DE ALMEIDA TEIXEIRA et al., 2006; HARGREAVES et al., 2020).

A SVB também ressalta que o que leva uma dieta a ser deficiente ou saudável não é o fato de ter ou não ter carne no seu cardápio, mas sim a forma em que a dieta é elaborada/calculada e seguida. Pois uma pessoa que consome carnes, mas não come frutas, verduras e legumes pode ter deficiência de vitaminas e minerais e uma baixa ingestão de fibras (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA).

O objetivo do trabalho foi desenvolver um e-book contendo informações didáticas abordando a educação alimentar para crianças vegetarianas entre 0 e 12 anos, o que vem a ser e quais são os benefícios deste padrão alimentar, suas relações com a saúde e diminuição de doenças crônicas não transmissíveis, as dúvidas mais comuns e os cuidados a serem tomados em relação aos nutrientes que mais preocupam os pais ou responsáveis de crianças vegetarianas. Também, foram apresentadas algumas receitas doces e salgadas que podem ser incorporadas na alimentação das crianças.

2 DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e aplicada, que resultou em um material didático de ajuda aos responsáveis pela alimentação de crianças vegetarianas. Este e-book foi desenvolvido a partir das seguintes etapas: Levantamento bibliográfico; Elaboração de um e-book descrevendo dúvidas comuns relacionadas à alimentação de crianças vegetarianas, benefícios de uma alimentação vegetariana para crianças de 0 a 12 anos, e por fim, exemplos de receitas doces e salgadas isentas de alimentos de origem animal, buscando novas alternativas de alimentação.

Para o levantamento bibliográfico foram realizadas buscas nas bases de dados “Google Acadêmico”, “Scielo”, “Pubmed” e “SVB – Sociedade Vegetariana Brasileira”. Deste modo, a escolha dos documentos para a construção deste e-book também foram buscadas em alguns sites e livros, onde encontramos cartilhas e livros educativos com receitas, sendo eles: (VIEIRA, A.; NAVOLAR, T. 2018); (HOMEM, 2018); (SLYWITCH, 2015); (VIEIRA, A. 2019). Após a leitura de documentos para a construção do e-book, o mesmo foi elaborado com as dúvidas mais comuns, benefícios e exemplos de receitas doces e salgadas isentas de alimentos de origem animal.

A pesquisa de mercado foi realizada através da plataforma google forms, visando encontrar as dúvidas mais frequentes de pais ou responsáveis por crianças vegetarianas. Através dos resultados obtidos, decidiu-se quais questões seriam respondidas no desenvolvimento do e-book, como o número de páginas, valor a ser cobrado pelo material, nutrientes que geram mais insegurança ao se adotar o padrão de vida vegetariano durante a infância e ainda apresentar receitas nutritivas com informações baseadas na recomendação diária de ferro e proteína para cada faixa etária.

A capa foi desenvolvida pensando em ilustrar crianças vegetarianas consumindo alimentos adequados para sua faixa etária e atingindo todas as suas necessidades nutricionais diárias, assim como todo o restante do e-book. O capítulo de ferro e vitamina b12, tem como objetivo sanar as dúvidas mais frequentes de pais ou responsáveis por crianças que não consomem carne e outros tipos de alimentos de origem animal.

As receitas nos trazem opções de refeições embasadas com as recomendações diárias de ferro e proteína necessárias para uma alimentação

vegetariana balanceada. As quantidades de vitamina b12 não são citadas, pois a mesma só é encontrada em alimentos de origem animal, no entanto, é de suma importância que a criança tenha um acompanhamento com profissionais habilitados para que atinja os níveis da vitamina b12 adequados (via suplementação), evitando deficiência da mesma e atrasos no desenvolvimento.

A versão final do e-book intitulado “CRIANÇAS VEGETARIANAS – BENEFÍCIOS, DÚVIDAS FREQUENTES E RECEITAS” tem o tamanho padrão de 600x de largura e 800px de altura, no formato A4 e possui 57 páginas, sendo elas: capa, apresentação da autora, introdução com a explicação voltada para o público vegetariano, capítulos relacionados às recomendações diárias de ferro e vitamina B12 para crianças entre 0 e 12 anos, índice, e após, segue com a demonstração de 10 receitas salgadas e 2 doces voltadas para todos os tipos de segmentos vegetarianos, e por fim, os contatos da autora. As receitas estão divididas em capa e contra capa (1 por página), na capa apresenta uma imagem ilustrativa com fotografias tiradas do banco de fotos: Pexels, Pixabay e Google Imagens (com direitos de uso autorizados para uso comercial) e o nome da preparação, e na contra capa a receita descrita junto a uma tabela com o percentual da quantidade diária recomendada de ferro e proteína presentes em cada porção, baseado nas recomendações diárias por idade segundo as DRIs e Ministério da Saúde (GROUP, 2019; PADOVANI et al., 2006; SAÚDE, 2019)

2.1 O e-book foi dividido em 5 capítulos:

Capítulo 1 - Dúvidas frequentes (Você sabe o que é/significa ser vegetariano?; E você sabia que existe mais de um tipo de vegetarianismo?; Será que posso ser vegetariano em qualquer fase/faixa etária da vida?; E como fica a saúde?; Mas e como ficam os nutrientes e vitaminas em crianças vegetarianas?).

Capítulo 2 - Ferro (Recomendações diárias; Absorção - E o que pode atrapalhar essa absorção? - E como posso estimular essa absorção?; Dúvidas comuns com relação ao ferro - Mas e aí, cozinhar na panela de ferro ajuda? - E a carne não é importante para obter ferro?; Quais são as fontes alimentares de ferro que podem ser incluídas nas preparações para bebês).

Capítulo 3 - Vitamina B12 (cobalamina) (Recomendações diárias; Principais motivos de preocupação na dieta de indivíduos vegetarianos; Uma atenção especial

no caso de mães vegetarianas estritas; A vitamina de maior preocupação nas dietas vegetarianas; Quais podem ser os sintomas e consequências da deficiência de vitamina B12 em crianças?).

Capítulo 4 - Receitas (10 receitas salgadas - Purê de inhame (vegetarianos estritos); Purê de inhame (vegetarianos estritos); Tortinha de Legumes (ovolactovegetarianos); Muffin Proteico Salgado (ovo vegetarianos); Hambúrgueres (ovo vegetarianos); Hambúrguer de soja com beterraba (ovo vegetarianos); Carreteiro com soja graúda (vegetarianos estritos); Pastinha de grão-de-bico (vegetarianos estritos); Molho de tomate (vegetarianos estritos); Massa de panqueca (lacto vegetarianos); 2 receitas doces - Mousse de manga (vegetarianos estritos); Sorvete veg (vegetarianos estritos)).

Capítulo 5 - Dicas extras para turbinar as receitas (Proteína de ervilha e farinha de grão de bico são ótimas opções para enriquecer nutricionalmente as receitas vegetarianas).

Será disponibilizado e comercializado nas plataformas digitais (Instagram da autora) por um valor simbólico para não pacientes e fornecido para download gratuito aos pacientes ativos da autora. O intuito é trazer mais informações e facilitar o processo de evolução e melhora de saúde dos mesmos.

3 RESULTADOS

E-book será apresentado no apêndice.

4 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Esse ebook se destaca no mercado, pois além de conter diversas informações sobre a alimentação vegetariana, responde às mais variadas dúvidas encontradas na pesquisa de mercado e no dia a dia de pessoas que adotam o padrão de vida vegetariano. O objetivo foi reunir as características provenientes de materiais completos já existentes e trazer uma inovação: incluir receitas de preparações alimentícias e trazer as informações nutricionais referentes aos percentuais de ferro e de proteínas contidas em cada porção preparada. Desta forma, o leitor consegue identificar a quantidade desta preparação que deve ser oferecida aos seus filhos, para complementar a alimentação diária em relação a estes nutrientes. Este é o principal diferencial deste e-book quando comparado a outros produtos (HOMEM, A. P. P. 2018) (VIEIRA, A. 2019): trazer, além das receitas propriamente ditas, as informações nutricionais de cada porção da receita, baseadas em recomendações diárias de ferro e proteína para cada faixa etária durante a infância.

Conforme os resultados obtidos na pesquisa de mercado e opinião, foi decidido que o e-book seria direcionado para o público infantil, mesmo que de maneira indireta, já que será lido pelos pais ou responsáveis dos mesmos. Para elaboração do conteúdo, o objetivo foi sanar as dúvidas mais frequentes sobre introdução alimentar para crianças vegetarianas e apresentar receitas ricas em ferro e proteínas, além de fornecer métodos de enriquecimento, para torná-las ainda mais nutritivas. A quantidade de páginas ficou dentro do indicado pela pesquisa de mercado, e reuniu todas as informações relacionadas às dúvidas sobre o assunto que foram previstas antes da elaboração. Traz cores mais vivas, pois o material é voltado para o público infantil.

Portanto, este trabalho foi realizado com intuito de facilitar o processo de transição ou introdução alimentar para o padrão de vida vegetariano ao longo de toda a primeira infância. As receitas foram apresentadas de forma simples de serem realizadas, para que descomplique o cotidiano das crianças vegetarianas e de seus responsáveis através das informações nutricionais, levando em consideração a saúde dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ADISH, A. A. et al. Effect of consumption of food cooked in iron pots on iron status and growth of young children: A randomised trial. **Lancet**, v. 353, n. 9154, p. 712–716, 1999.

AGUIRRE, J. A. et al. Serious neurological compromise due to vitamin B12 deficiency in infants of vegan and vegetarian mothers. **Archivos Argentinos de Pediatría**, v. 117, n. 4, p. E420–E424, 2019.

BLACK, M. M. **Effects of vitamin B12 and folate deficiency on brain development in children**. Food and Nutrition Bulletin. **Anais...**United Nations University Press, 2008Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18709887/>>. Acesso em: 10 jun. 2021

CLARYS, P. et al. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. **Nutrients**, v. 6, n. 3, p. 1318–1332, 24 mar. 2014.

CRAIG, W. J. **Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets****Nutrition in Clinical Practice**Nutr Clin Pract, , dez. 2010. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21139125/>>. Acesso em: 10 jun. 2021

DE ALMEIDA TEIXEIRA, R. D. C. M. et al. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros - Grande Vitória - ES. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 1, p. 131–143, mar. 2006.

FUQUA, B. K.; VULPE, C. D.; ANDERSON, G. J. Intestinal iron absorption. **Journal of Trace Elements in Medicine and Biology**, v. 26, n. 2–3, p. 115–119, jun. 2012.

GEISSLER, C.; SINGH, M. **Iron, meat and health****Nutrients**MDPI AG, , 2011. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22254098/>>. Acesso em: 10 jun. 2021

GILSING, A. M. J. et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: Results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 64, n. 9, p. 933–939, set. 2010.

GROTTO, H. Z. W. Iron metabolism: An overview on the main mechanisms involved in its homeostasis. **Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia**, v. 30, n. 5, p. 390–397, 2008.

GROUP, C. **Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies Life Stage Vitamin A Vitamin C Vitamin D Vitamin E Vitamin K Thiamin Riboflavin Niacin Vita**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <www.nap.edu>. Acesso em: 10 jun. 2021.

HARGREAVES, S. M. et al. Brazilian vegetarians diet quality markers and comparison with the general population: A nationwide cross-sectional study. **PLoS ONE**, v. 15, n. 5, 1 maio 2020.

HOMEN, A. P. P. Bebês e crianças podem ser vegetarianos ? 2018.

KULKARNI, S. A. et al. Beneficial effect of iron pot cooking on iron status. **Indian Journal of Pediatrics**, v. 80, n. 12, p. 985–989, 2013.

LANZILLOTTI, H. S. et al. Instrument to evaluate the combination of foods to make iron more bioavailable in the diet. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4107–4118, 1 dez. 2018.

LIMA, D. M. et al. **Tabela Brasileira de Composicao de Alimentos - TACO 4 Edicao Ampliada e Revisada**. [s.l.: s.n.].

LYNCH, S. R.; COOK, J. D. INTERACTION OF VITAMIN C AND IRON. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 355, n. 1, p. 32–44, 1980.

PADOVANI, R. M. et al. **Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies** *Rev. Nutr.* Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rn/a/YPLSxWFtJFR8bbGvBgGzdcM/?lang=pt>> Acesso em 01 jun. 2021.

SAÚDE, M. DA. **Programa Nacional de Suplementação de Ferro Manual de Condutas Gerais**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_suplementacao_ferro_condutas_gerais.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2021.

SAÚDE, M. DA. **GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS**. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2021.

SAÚDE, M. DA. **Brasil reduz anemia e carência de vitamina A em crianças de até cinco anos — Português (Brasil)**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/brasil-reduz-anemia-e-carencia-de-vitamina-a-em-criancas-de-ate-cinco-anos>>. Acesso em: 21 jun. 2021.

SCHÜPBACH, R. et al. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. **European Journal of Nutrition**, v. 56, n. 1, p. 283–293, 1 fev. 2017.

SCHÜRMAN, S.; KERSTING, M.; ALEX, U. **Vegetarian diets in children: a systematic review** *European Journal of Nutrition* Dr. Dietrich Steinkopff Verlag GmbH and Co. KG, , 1 ago. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28299420/>>. Acesso em: 15 mai. 2021

SILVA, E. O.; BRACARENSE, A. P. F. R. L. **Phytic Acid: From Antinutritional to Multiple Protection Factor of Organic Systems** *Journal of food science* Blackwell

Publishing Inc., , 1 jun. 2016. Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27272247/>>. Acesso em: 15 mai. 2021

SLYWITCH, D. E. **Alimentação sem carne: Um guia prático para montar a sua dieta vegetariana com saúde** |. Disponível em:
<https://www.amazon.com.br/Alimentação-sem-carne-prático-vegetariana/dp/8578812980/ref=sr_1_1?__mk_pt_BR=ÂĂŹŃ&crd=1687R44ROA8LN&dchild=1&keywords=alimentação+sem+carne &qid=1623966524&prefix=alimentação+sem%2Caps%2C358&sr=8-1>. Acesso em: 07 jun. 2021.

UZEL, C.; CONRAD, M. E. **Absorption of heme iron** **Seminars in Hematology** Semin Hematol, , 1998. Disponível em:
<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9460807/>>. Acesso em: 07 jun. 2021

VIEIRA, A. **O BEBE VEGETARIANO um guia alimentar para crianças vegetarianas no primeiro ano de vida**. Disponível em:
<https://www.amazon.com.br/VEGETARIANO-alimentar-crianças-vegetarianas-primeiro/dp/8590734722/ref=sr_1_1?__mk_pt_BR=ÂĂŹŃ&crd=3419F2V58AQT4&dchild=1&keywords=o+bebe+vegetariano&qid=1623966575&prefix=o+bebe+vegeta%2Caps%2C309&sr=8-1>. Acesso em: 02 jun. 2021.

VIEIRA, A.; NAVOLAR, T. **Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade - guia alimentar para família**. Disponível em:
<<https://svb.org.br/images/livros/alimentacao-para-bebes-vegetarianos.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2021.

WEDER, S. et al. Energy, macronutrient intake, and anthropometrics of vegetarian, vegan, and omnivorous children (1-3 years) in Germany (VeChi diet study). **Nutrients**, v. 11, n. 4, 1 abr. 2019.

ZEUSCHNER, C. L. et al. Vitamin B12 and vegetarian diets. **Medical Journal of Australia**, v. 199, n. S4, 29 jun. 2013.

APÊNDICE A – E-book

As figuras 1, 2, 3, 4 e 5 demonstram a capa, contra capa, sumário e introdução. Após é apresentado o layout de cada capítulo, no capítulo 1 (figura 6) são abordadas as dúvidas mais frequentes dos pais ou responsáveis por crianças vegetarianas; capítulo 2 (figura 7) refere-se aos nutrientes, mais especificamente o ferro; capítulo 3 (figura 8) trata sobre vitamina B12 (cobalamina); capítulo 4 (figura 9) traz a capa de início das receitas; e o capítulo 5 (figura 10) informa algumas dicas extras para turbinar as receitas nutricionalmente.



CRIANÇAS VEGETARIANAS

Benefícios, dúvidas frequentes e receitas.

Figura 1



Figura 2

SUMÁRIO

Apresentação	6
Introdução	7
CAPÍTULO 1	
Dúvidas frequentes	8
Você sabe o que é/significa ser vegetariano?.....	9
E você sabia que existe mais de um tipo de vegetarianismo?.....	10
Será que posso ser vegetariano em qualquer fase/faixa etária da vida?.....	12
E como fica a saúde?.....	13
CAPÍTULO 2	
Mas e como ficam os nutrientes e vitaminas em crianças vegetarianas?	14
Ferro.....	15
E o que pode atrapalhar essa absorção?.....	17
E como posso estimular essa absorção?.....	19
Dúvidas comuns em relação ao ferro.....	20
Quais são as fontes alimentares de ferro que podem ser incluídas em refeições para bebês:.....	21
CAPÍTULO 3	
VITAMINA B12 (COBALAMINA)	22
Quais podem ser os sintomas e consequências da deficiência de vitamina B12 em crianças?.....	24
CAPÍTULO 4	
Receitas	25
Purê de inhame (vegetarianos estritos).....	26
Picadinho Vegetariano (vegetarianos estritos).....	28
Tortinha de Legumes (ovolactovegetarianos).....	30
Muffin Proteico Salgado (ovo vegetarianos).....	32
Hambúrguer (ovo vegetarianos).....	34
Hambúrguer de soja com beterraba (ovo vegetarianos).....	36
Carreteiro com soja graúda (vegetarianos estritos).....	38
Massa de panqueca (lacto vegetarianos).....	40
Mousse de manga (vegetarianos estritos).....	42
Sorvete (vegetarianos estritos).....	44

SUMÁRIO

Pastinha de grão-de-bico (vegetarianos estritos).....	46
Molho de tomate (vegetarianos estritos).....	48
CAPÍTULO 5	
Dicas extras para turbinar as receitas.....	50
Referências bibliográficas.....	52

INTRODUÇÃO

Você já parou para pensar que filhos de pais vegetarianos podem, sim, ser vegetarianos? Que é possível fazer a introdução alimentar do bebê sem a inclusão de produtos de origem animal, e que ele vai crescer e se desenvolver de forma saudável e dentro do esperado?

Neste e-book, abordaremos todos estes pontos e mais!

Neste primeiro volume falaremos sobre ferro e vitamina B12, pois são os nutrientes que mais geram dúvidas em mães de crianças vegetarianas.



Dúvidas frequentes

Figura 6



Mas e como ficam os nutrientes e vitaminas em crianças vegetarianas?

Figura 7



Vitamina B12 (COBALAMINA)

Figura 8



RECEITAS

vegetarianas

Figura 9



**Dicas extras
para turbinar
suas receitas**

Figura 10