PESSOAS-ANIMAIS-NATUREZA

Recomendação

Realização de uma refeição 100% de origem vegetal, um dia por semana, nas cantinas escolares do concelho

"A implementação de metas concretas para aumentar a proporção de alimentos de origem vegetal surge como a medida mais impactante para mitigar as emissões dos serviços de catering."[1]

-

- Conselheiros científicos da Comissão Europeia

Introdução

Em Portugal, a Lei nº 11/2017, estabelece a obrigatoriedade de existência de uma opção 100% vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos. No entanto, estas opções encontram-se frequentemente indisponíveis nas escolas. Do mesmo modo, o Artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, na sua versão consolidada, estabelece a disponibilização de uma quota de 5 % de bebida vegetal, como alternativa ao leite de vaca, no âmbito do Programa de Leite Escolar. Também esta quota é invariavelmente incumprida[2].

Desde 1961, o consumo diário de carne aumentou cerca de 6 vezes[3]. Portugal é hoje o segundo país da europa com maior consumo de carne per capita[4]. Segundo os resultados da Balança Alimentar Portuguesa de 2016-2020, o contributo calórico diário da carne na dieta dos habitantes em Portugal representa um valor 4 vezes superior ao recomendado na Roda dos Alimentos[5].

Este desequilíbrio nutricional tem graves impactos ao nível ambiental e da saúde da população. Estas razões, acrescidas de preocupação com o bem-estar animal, levam cada vez mais habitantes a optar pela inclusão de mais refeições 100% vegetarianas na sua rotina diária ou a adotar dietas totalmente à base de plantas. No entanto, estas escolhas mais sustentáveis, esbarram frequentemente na falta de opções disponibilizadas por cantinas públicas em geral, e escolares em particular.

---

[1] SAPEA, "Towards Sustainable Food Consumption", 2023.
https://scientificadvice.eu/advice/towards-sustainable-food-consumption/
[2] https://www.avp.org.pt/direito-bebida-vegetal-nas-escolas-no-ambito-do-programa-de-leite-escolar/
[3] https://ourworldindata.org/grapher/daily-meat-consumption-per-person
[4] https://www.greenpeace.org/eu-unit/issues/nature-food/2664/eu-climate-diet-71-less-meat-by-2030/
[5] https://nutrimento.pt/noticias/balanca-alimentar-portuguese-2016-2020/

Saúde

De acordo com o *Global Burden of Disease*, na UE, quase 1 milhão de mortes por ano podem ser atribuídas a dietas inadequadas, incluindo o consumo excessivo de carne. Estes valores representam 1 em cada 5 mortes[6]. Do mesmo modo, o consenso científico demonstra que a transição para dietas de base vegetal poderia reduzir a mortalidade global, os custos com cuidados de saúde e a perda de produtividade.[7,8,9,10] Na verdade, alinhar o consumo com as recomendações EAT-Lancet (comissão dedicada a estudar dietas saudáveis e sustentáveis), poderia reduzir as mortes globais em 11 milhões por ano[11]. Outros estudos demonstram que dietas totalmente baseadas em vegetais têm o potencial de salvar 8 milhões de vidas por ano[12].

A alimentação de base vegetal, e a predominantemente vegetariana, tem inúmeros benefícios cientificamente comprovados para a saúde , sobretudo ao nível da prevenção de diabetes, hipertensão, obesidade, doença coronária e doença oncológica.[13]

Ambiente

De acordo com o *Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC), a agricultura é responsável por 23% das emissões de gases com efeito de estufa ao nível

---

[6]European Commission. (2021, April 7). *EU burden from non-communicable diseases and key risk factors*.https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/eu-burden-non-communicable-diseases-key-risk-factors_en

[7] Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., & Griffin, T. S. (2016). Alignment of healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic review. *Advances in Nutrition*, *7*(6), 1005–1025. https://doi.org/10.3945/an.116.012567

[8] Tilman, D., & Clark, M. (2014b). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, *515*(7528), 518–522. https://doi.org/10.1038/nature13959

[9] Kim, B. F ., Santo, R., Scatterday, A., Fry, J. P., Synk, C. M., Cebron, S. R., Mekonnen, M., Hoekstra, A. Y., De Pee, S., Bloem, M. W., Neff, R. A., & Nachman, K. E. (2020). Country-specific dietary shifts to mitigate climate and water crises. *Global Environmental Change-human and Policy Dimensions*, *62*, 101926. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2019.05.010

[10] Clark, M., Springmann, M., Hill, J., & Tilman, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *116*(46), 23357–23362. https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116

[11] Willett, W. C., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S. J., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J., De Vries, W., Sibanda, L. M., . . . Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, *393*(10170), 447–492. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4

[12] Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016b). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *113*(15), 4146–4151. https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113

[13]https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/linhas-de-orientacao-para-uma-alimentacao-vegetariana-saudavel/

mundial.[14] A agropecuária pode contribuir com 72-78% das emissões totais provenientes da agricultura. [15] Estima-se que com a redução projetada no uso de energias fósseis e o aumento previsto do consumo de produtos de origem animal, em 2030 a agropecuária possa representar 27% e, em 2050, 81% das emissões permitidas para atingirmos a meta do Acordo de Paris, manter a temperatura abaixo dos 1,5ºC. [16]

Segundo a Comissão EAT-Lancet, o atual consenso demonstra que uma alteração significativa das dietas é a única ferramenta suficientemente eficaz para a mitigação das emissões da agropecuária e para a manutenção do sistema alimentar dentro dos limites do planeta, podendo reduzir as emissões da agricultura em 80%[17]. De acordo com os investigadores, no geral, "os alimentos de origem vegetal têm impactos ambientais mais reduzidos por unidade de peso, por dose, por caloria e por grama de proteína, do que os alimentos de origem animal". Entidades como a ONU, também recomendam a redução do consumo de proteína animal como uma das formas mais eficazes de combate às alterações climáticas[18]. Para além disto, de acordo com um relatório de 2019 do IPCC, as dietas de base vegetal são as mais sustentáveis, com a adoção mundial a ser capaz de reduzir as emissões anuais em aproximadamente 8 Gt.[19] Para efeitos de comparação, as emissões anuais da UE-27 situam-se à volta dos 3,5 Gt[20].

Para além destes impactos, a agricultura é considerada a principal causa de perda de biodiversidade e desflorestação, principalmente a agropecuária que pode ser responsável por 78% do impacto da agricultura na biodiversidade[21]. Segundo a FAO, a agropecuária é ainda responsável por 55% da erosão dos solos, 32% da poluição da água com azoto e 33% da poluição com fósforo[22].

---

[14] https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2020/02/SRCCL-Complete-BOOK-LRES.pdf

[15] Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., De Vries, W., Vermeulen, S. J., Herrero, M., Carlson, K. M., Jonell, M., Troell, M., DeClerck, F., Gordon, L., Zurayk, R., Scarborough, P., Rayner, M., Loken, B., Fanzo, J., . . . Willett, W. C. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, *562*(7728), 519–525. https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0

[16] GRAIN, "Emissions impossible: How big meat and dairy are heating up the planet", 2018. https://www.grain.org/article/entries/5976-emissions-impossible-how-big-meat-and-dairy-are-heating-up-the-planet

[17] Willett, Walter, et al. "Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems." The Lancet, vol. 393, no. 10170, 2019, p.470, Crossref, doi:10.1016/s0140-6736(18)31788-4.

[18] https://www.dn.pt/vida-e-futuro/relatorio-da-onu-recomenda-alimentacao-vegetariana-e-melhor-uso-da-terra-11178731.html

[19] IPCC, Climate and Land, Chapter 5 Food Security", 2019. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/2f.-Chapter-5_FINAL.pdf

[20] https://www.statista.com/topics/4958/emissions-in-the-european-union/#topicOverview

[21] Leip, Adrian, et al. "Impacts of European Livestock Production: Nitrogen, Sulphur, Phosphorus and Greenhouse Gas Emissions, Land-Use, Water Eutrophication and Biodiversity."*Environmental Research Letters*, vol. 10, no. 11, 2015, p. 115004. *Crossref*, doi:10.1088/1748-9326/10/11/115004.

[22] FAO, "Livestock's long shadow- environmental issues and options", 2006. http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.htm

De acordo com uma análise da *Greenpeace*, baseada na Comissão EAT-Lancet[23], para a União Europeia cumprir os objetivos ambientais e para a temperatura global se manter abaixo de um aumento de 2ºC, o consumo de carne deve ser reduzido em 71% até 2030 e 81% até 2050. De facto, de acordo com um estudo de 2023 do *Joint Research Centre* (órgão da Comissão Europeia), entre 2010 e 2021, a pegada de carbono dos regimes alimentares dos europeus aumentou 18%, representando a maior fatia da pegada dos consumidores, cerca de 42%.[24]

Em Portugal, segundo um estudo da Universidade de Aveiro, o consumo de carne representa a maior fatia da pegada ecológica dos municípios, entre 23% e 28%, mais do que os transportes que se situam nos 20%. Segundo uma análise das dietas Europeias, os hábitos alimentares em Portugal podem ser os que maior pegada de carbono têm[25].

De acordo com uma investigação do ISCTE, que analisou o impacto ambiental das refeições médias em Portugal, os pratos não vegetarianos têm em média uma pegada de carbono 5,5x superior. Cada refeição não vegetariana emite cerca de 3,9kg de CO2, enquanto a média para os pratos vegetarianos se situa nos 0,7kg CO2[26].

Inclusão

Segundo dados de 2021, em Portugal, 764.000 habitantes (9% da população), já adotou uma dieta maioritariamente à base de vegetais (veganos, vegetarianos e flexitarianos).[27] De acordo com um recente Eurobarómetro sobre as alterações climáticas, estes valores continuam a crescer, com 13% da população nacional a referir que reduziu o consumo de carne devido a preocupações ambientais.[28]

Em Portugal, a venda de alternativas vegetais à carne, leite e queijo aumentou 20% entre 2020 e 2022, com destaque para as alternativas ao leite[29] . Isto demonstra um rápido crescimento na procura destes produtos.

---

[23] "EU Climate Diet: 71% Less Meat by 2030." Greenpeace, 2020.https://www.greenpeace.org/eu-unit/issues/nature-food/2664/eu-climate-diet-71-less-meat-by-2030/

[24] Sala, S., & Sanye, M. E. (2022). *Consumption Footprint: assessing the environmental impacts of EU consumption*. JRC Publications Repository. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC126257

[25]Vilma, Sandström, The role of trade in the greenhouse gas footprints of EU diets, Global Food Security,2018. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211912418300361

[26] Mesquita, Carolina, " A pegada de carbono das refeições habituais vegetarianas não-vegetarianas em Portugal: uma estimativa, comparação e análise", 2021. https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/23243

[27] https://www.avp.org.pt/crescimento-populacao-veggie-portugal/

[28] Climate Change Eurobarometer, July 2023, https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2954

[29] GFI Europe. (2023). *Market insights on European plant-based sales 2020-2022.* https://gfieurope.org/market-insights-on-european-plant-based-sales-2020-2022/

Em relação às escolas em concreto, um relatório de Outubro 2023 sobre o Esquema Escolar de Leite, Frutas e Vegetais, cerca de 20% das crianças não bebe leite de vaca por preferência dietética, alergia ou sabor[30]. Demonstrando a necessidade de oferta de alternativas bem como a procura.

Ainda nas cantinas escolares, de acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Vegetariana Portuguesa (AVP), 72% dos entrevistados reportam escolher regularmente a opção vegetariana quando disponível[31]. Valores que demonstram a aceitação e procura destas opções por parte dos consumidores.

Custos

De acordo com um relatório da Direcção-Geral de Saúde, as refeições de base vegetal apresentam frequentemente um custo inferior às refeições de carne ou peixe, sobretudo quando se recorre a alimentos já disponíveis nos refeitórios.[32]

De acordo com um estudo de mais de 6 mil cantinas europeias, a opção vegetariana é 25% mais barata para as autoridades públicas[33]. Adicionalmente, os alimentos de base vegetal demonstraram ser mais resistentes aos aumentos de preços durante o atual período inflacionário. De dezembro de 2021 a dezembro de 2022, os preços da carne aumentaram, em média 17%, o leite, queijo e ovos aumentaram quase 28%[34]. Enquanto isso, as alternativas vegetais ao leite e à carne permaneceram com preços estáveis, com ambos a aumentarem cerca de 1%[35], permitindo um melhor planeamento do orçamento público.

Além disso, a aposta nas refeições de base vegetal permite que os fornecedores adquiram alimentos e ingredientes de maior qualidade[36]. Por exemplo, a quantidade

---

[30] https://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2014_2019/plmrep/COMMITTEES/AGRI/DV/2023/10-25/complementary_evaluation_support_study_on_the_EU_school_EN.pdf

[31] https://www.avp.org.pt/opcao-vegetariana-nas-cantinas-publicas-um-retrato-da-realidade/

[32] https://nutrimento.pt/noticias/planeamento-de-refeicoes-vegetarianas-para-criancas-em-restauracao-coletiva-principios-base/

[33] Observatoire de la restauration collective bio et durable. 2020. https://observatoire.unplusbio.org/

[34]. European Commission, DG AGRI. Food Security.

[35] GFI Europe. (2023). *Europe plant-based food retail markt insights 2020-2022.* https://gfieurope.org/wp-content/uploads/2023/04/2020-2022-Europe-retail-market-insights_updated-1.pdf

[36] SAPEA, Science Advice for Policy by European Academies. (2023). Towards sustainable food consumption. Berlin: SAPEA. doi:10.5281/zenodo.8031939

de refeições vegetarianas servidas está relacionada com uma maior utilização de produtos orgânicos[37,38], sazonais e locais.[39]

Recomendação

Assim,

Procurando reforçar a legislação atualmente em vigor;

Acreditando no papel essencial das escolas para fomentar bons hábitos alimentares e práticas ambientais;

Tendo em conta a necessidade de alinhar as dietas atuais com as recomendações nutricionais para a saúde e sustentabilidade, nomeadamente a redução do consumo de carne e aumento do aporte diário de proteína vegetal;

Considerando o papel crucial da mudança de dietas para a mitigação das alterações climáticas, proteção da biodiversidade, qualidade dos solos e água;

Reconhecendo que nos encontramos a menos de 7 anos do considerado "ponto de não retorno" das alterações climáticas bem como do culminar da Agenda para o Desenvolvimento Sustentável 2030;

Realçando a necessidade de disponibilização de opções alimentares mais inclusivas nas cantinas escolares;

Sabendo que a Associação Vegetariana Portuguesa, caso necessário, presta apoio técnico na introdução de pratos de base vegetal nas escolas, tendo assinado um protocolo com várias autarquias no âmbito do "Prato Sustentável"[40].

Vimos por este meio recomendar:

- **A realização de uma refeição 100% de origem vegetal, um dia por semana, nas cantinas escolares do concelho.**

---

[37] Sustainable public procurement of food, European Committee of the Regions, 2018. https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b1b7d65b-5334-11e8-be1d-01aa75ed71a1/language-en

[38] Du nouveau dans les cantines scolaires lyonnaises ! Lyon. 2022. https://www.lyon.fr/actualite/education/du-nouveau-dans-les-cantines-scolaires-lyonnaises#:~:text=Du%20champ%20%C3%A0%20l'assiette,de%20produits%20d'origine%20locale.

[39] Observatoire de la restauration collective bio et durable. 2020.https://observatoire.unplusbio.org/

[40] https://www.pratosustentavel.pt/