



2^o
CONGRESSO
BRASILEIRO
DE EDUCAÇÃO
ESCOTEIRA



Vegetarianismo e Eventos Escoteiros: Caminhos Possíveis

Daniel da Silva San Gil

Professor da Rede Municipal e Estadual do Rio de Janeiro

Membro do Movimento Escoteiro desde 1994



ESCOTEIROS
DO BRASIL



- Lá vem história;
- Conceitos e definições;
- **Vegetarianos: É um regime alimentar baseado no consumo de alimentos de origem vegetal, excluindo todos os tipos de alimentos de origem animal, como carne, peixe, leite, queijo, (derivados destes), ovo, etc.**
- O “mito da proteína”;



“Embora os vegetais proporcionem menor oferta proteica em relação aos alimentos de origem animal, **as dietas vegetarianas são adequadas e, geralmente, excedem as necessidades de proteínas [...].** A constatação da ausência de alguns aminoácidos essenciais em determinadas proteínas de origem vegetal também não constitui limitação à adequação de dietas vegetarianas, visto que **as possíveis deficiências são facilmente compensadas pela combinação de alimentos vegetais complementares, como as verduras, os legumes, os grãos integrais, as nozes e as sementes consumidos ao longo do dia.** Além disso, o balanço de aminoácidos da proteína da soja é comparável ao da proteína obtida de alimentos de origem animal, como o da carne vermelha.”

BAENA, Renato Corrêa. DIETA VEGETARIANA: RISCOS E BENEFÍCIOS. *Diagn. Tratamento*, 2015, 20(2), p.56-64.



- Experiências em eventos internacionais;
- Experiências em eventos nacionais;
- Caminhos possíveis;
- Conclusão.





2^o
CONGRESSO
BRASILEIRO
DE EDUCAÇÃO
ESCOTEIRA



Muito obrigado!



UNICAMP



ESCOTEIROS
DO BRASIL





2^o
CONGRESSO
BRASILEIRO
DE EDUCAÇÃO
ESCOTEIRA



professordanielsangil@gmail.com
(21)994-239-343



UNICAMP



ESCOTEIROS
DO BRASIL

