

Proposta de produção de texto

Atenção: sua produção textual **manuscrita** deve ser entregue entre até dia **03/04** no colégio.

Leia os textos abaixo.

Vegetariano ou vegano? Entenda a diferença entre os dois estilos de vida

*Ainda há quem confunda vegetarianismo e veganismo,
por isso, vamos explicar a diferença*

Ainda há quem confunda vegetarianismo e veganismo, por isso, vamos explicar a diferença entre vegetarianos e veganos. O número de pessoas que optam por deixar de comer carne tem aumentado no Brasil. Atualmente, 14% da população brasileira se declara vegetariano, o equivalente a quase 30 milhões de pessoas, segundo pesquisa Ibope encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB).

Para começar, veganismo não se restringe apenas à dieta. É uma filosofia de vida relacionada à alimentação, ideologia, vestuário e restrição completa a produtos de origem animal. Já os vegetarianos optam por parar de comer qualquer tipo de carne, porém, sem deixar de lado proteínas de origem animal, como ovos e leite.

Mudança de hábitos

Caso haja interesse nestes estilos de vida, é preciso pesquisa, leitura e orientação para saber como montar um cardápio diário, com uma alimentação equilibrada e descobrir alternativas para fazer as melhores substituições. Ter o acompanhamento de um profissional também pode facilitar bastante esse processo de adaptação.

Os veganos devem ficar atentos a rótulos e etiquetas, lembrando sempre que itens como couro, mel e seda também têm origem animal, por exemplo. Ao comprar itens de higiene e beleza, é importante checar se são testados em animais ou possuem algum ingrediente de origem animal na composição.

Alimentação

A principal preocupação na dieta é como encontrar formas de repor as proteínas. Alguns vegetais cumprem essa tarefa. Arroz e feijão, por exemplo, têm alto valor biológico, ou seja, contêm todos os aminoácidos essenciais para o organismo. Beatriz Pellin Moser, nutricionista clínica e oncológica, indica leguminosas como feijão, ervilha e grão de bico como as principais na lista e proteínas vegetais. Outras opções são as oleaginosas, que ainda têm gorduras boas e trazem saciedade.

Um tanto polêmica, a soja também é uma saída para quem quer tirar as carnes do menu. Mas, segundo Beatriz, é importante dar preferência para as orgânicas e para as fermentadas, como no tofu.

Entenda a diferença entre vegetariano e vegano

Vegetariano: pessoa que não consome nenhum tipo de carne, como gado, peixe, frutos do mar, frango ou suínos.

Vegano: aquele que não consome nenhum alimento de origem animal, como carnes, ovos, leite e derivados.

Segundo pesquisa, 81% dos veganos já sofreram algum tipo de preconceito

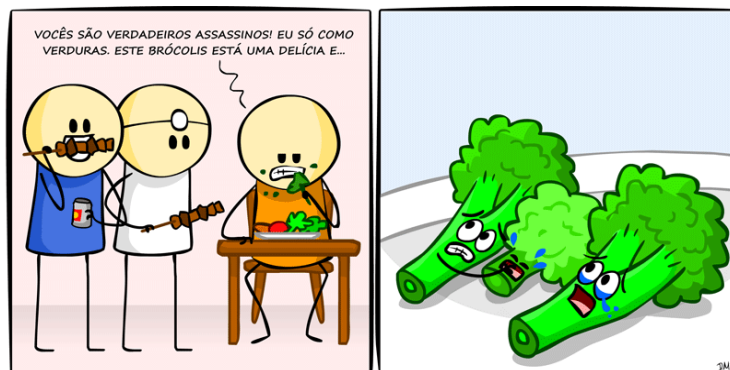
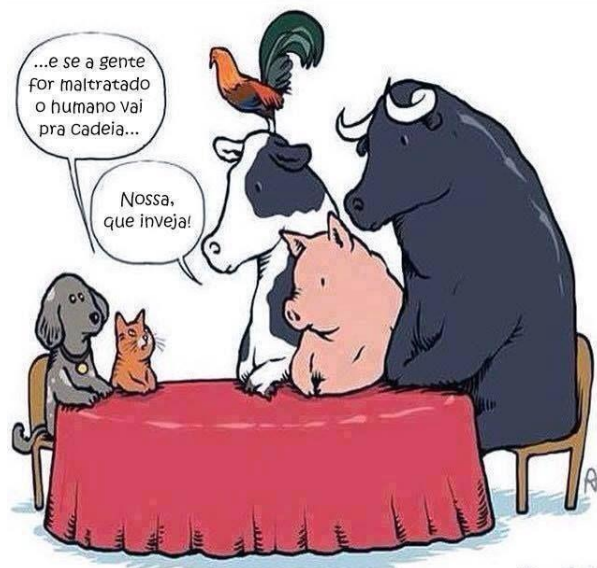
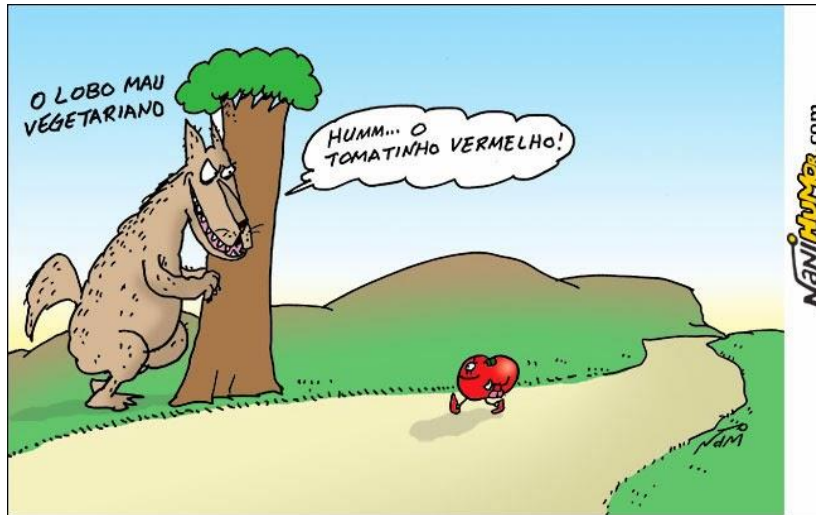
Uma pesquisa realizada pelo Lifesum, um aplicativo sueco de dieta e saúde, utilizado por mais de 30 milhões de pessoas do mundo todo, informa que 81% dos veganos já sofreram algum tipo de preconceito. De acordo com os resultados, 92% dos entrevistados enfatizaram que já tiveram de lidar com alguma reação negativa em relação ao fato de serem veganos.

Normalmente as reações vieram de familiares e amigos – 59% dos participantes tiveram esse tipo de experiência quando saíram para comer fora, 55% no local de trabalho e 21% enquanto faziam compras, segundo o portal Plant Based News.

Entre as experiências dos veganos que passaram por situações desagradáveis estão queixas contra pessoas que propositadamente colocam carne nos alimentos para enganá-los. Um participante também declarou que evita usar o termo “vegano” porque já teve inúmeras experiências negativas após a revelação, inclusive sendo tratado de forma grosseira.

<https://vegazeta.com.br/pesquisa-sobre-preconceito-contra-veganos/>







Com base em tudo o que foi lido e discutido, **escreva uma crônica argumentativa sobre vegetarianismo, veganismo ou o hábito de comer carne e outros produtos de origem animal.** Nas páginas 9 e 18 do seu livro didático há uma explicação sobre esse tipo de texto.

Você pode escrever sua crônica em 1ª pessoa (*Eu sou um defensor do churrasco porque...*) ou em 3ª pessoa (*os vegetarianos são vistos como pessoas radicais ou até mesmo “chatas”...*). Você pode, também, iniciar sua crônica contando algum caso que tenha presenciado sobre o assunto e, em seguida, desenvolver seus argumentos ou suas reflexões.

Sua crônica pode ter uma visão bem-humorada sobre o assunto ou fazer uma reflexão sobre esses hábitos alimentares.