

VOLTA ÀS AULAS

ALIMENTAÇÃO

Comer bem na hora do recreio é essencial para a saúde das crianças e adolescentes. Por isso, na tradicional lancheira devem entrar apenas os alimentos feitos em casa, bem mais nutritivos

Acacio Pinheiro



A DONA-DE-CASA MARINA E PAULO CÉSAR, DE QUATRO ANOS: FILHO PARTICIPA ATÉ DA ESCOLHA DA LANCHEIRA, QUE LEVA PÃO COM QUEIJO, DANONINHO, FRUTAS, ACHOCOLATADOS E BISCOITOS CASEIROS

MERENDA LIGHT

Da Redação

Que tal convidar seu filho para ajudar na escolha do que ele vai levar na lancheira? Esse é o truque usado pela dona-de-casa

Marina Barbosa, 30 anos, para convencer o pequeno Paulo César, quatro anos, da necessidade de substituir o refrigerante pelo suco de frutas. Paulinho participa até da escolha da lancheira que, no ano passado, trazia os Pokémons desenhados nas laterais. Dentro, pão com queijo, danoninho, frutas, aachocolatados e biscoitos caseiros.

O equilíbrio alimentar de Paulinho só foi quebrado quando os coleguinhas da escola, que fica em Taguatinga, começaram a levar salgadinhos e batatas industrializadas. "Quando ele ia comigo no supermercado pedia para comprar esses produtos. Passei a

deixá-lo em casa na hora das compras", conta Marina. "Só não brigo quando ele troca o lanche que mando pela batata do amigo. Vejo isso como uma forma de socialização", confessa a mãe.

Um cardápio equilibrado, com eventuais escapulidas, como no caso de Paulinho, é exatamente o que recomendam os nutricionistas. "Se, em alguns poucos dias do ano, a criança come alimentos sem muitos nutrientes, isso não vai comprometer o seu desenvolvimento", informa Fernanda Rocha Martins, nutricionista da Secretaria da Saúde do Distrito Federal.

"O importante é cuidar dos hábitos alimentares diários — reflexos do que se come em casa, com a família."

Segundo Fernanda, a criança, por estar em fase de desenvolvimento físico e mental, deve se alimentar seis vezes ao dia. O lanche na escola está entre uma

dessas refeições — que ainda incluem café da manhã e almoço reforçados, outro lanche, jantar e ceia. O horário de aula da criança não modifica muito o cardápio da merenda. Mas há um exceção. Nos dias de calor intenso, o lanche da tarde — período mais quente do dia — deve ser composta por alimentos leves, muita fruta e poucos produtos à base de leite.

Loguetes e queijos, por exemplo, ao serem retirados da geladeira para a lancheira, podem estragar rapidamente por causa da mudança brusca de temperatura. O ideal é utilizar copos e tigelas térmicas que ajudem a manter os componentes químicos do produto inalterados, evitando que o alimento faça mal ao organismo sensível da criança. Caso o uso de embalagens térmicas não seja possível, dê preferência aos aachocolatados que vêm em uma em-

balagem especial chamada Tetrapak ou Longa Vida.

Com as frutas, outro cuidado importante: evite cortá-las, mesmo que seja para facilitar a vida dos pimpolhos. Se você quer mandar uma maçã na lancheira, por exemplo, escreva um recado para a professora do seu filho que ela se encarregará de repartir a fruta. Com isso, você evita a perda de nutrientes que, no caso da maçã, ocorre por meio de um processo químico chamado oxidação.

A lancheira da criança deve ser de qualquer material plástico ou metálico, desde que seja firme e bastante para proteger os alimentos. A única recomendação é que haja divisórias, para que os produtos não se misturem facilmente. E as frutas, por serem muito sensíveis, devem estar sempre protegidas com plásticos, guardanapos ou pál-alumínio.

NA LANCHEIRA

DENTRO

Frutas
Suco natural
Salgados assados
Achocolatados e iogurtes
Bolos Caseiros
Biscoitos Amanteigados
(maizena e cream cracker)
Pão de Queijo

FORA

Salgados fritos e
industrializados
Isotônicos
Refrigerantes
Biscoitos recheados
Balas
Chicletes

OBSERVAÇÕES

Alguns dos produtos recomendáveis citados acima podem ser encontrados nas cantinas. Incentive seus filhos a comprá-los.

A quantidade de alimento deve adequar-se às atividades físicas da criança ou do adolescente.

Os pais de criança com idade pré-escolar devem dar preferência para alimentos ricos em leite, como as vitaminas. Se a escola tiver geladeira ou frigobar, o ideal é pedir para a professora tirar a vitamina da mochila e guardar assim que a criança chegar na sala.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Preparar a merenda não é mesmo um trabalho simples. É por isso que a mãe da estudante Tatiane Faria, 8 anos, prefeira mandar um refrigerante pequeno ou uma suco de latinha a gastar tempo espremendo laranjas. "Trabalho o dia inteiro e, por isso, não consigo acordar cedo para preparar o lanche dela. Compro tudo pronto", admite a médica Constância Faria, mãe de Tatiane.

Mas o perigo maior não está só nos refrigerantes e sucos industrializados. Quando esses produtos faltam na casa de Tatiane, ela leva dinheiro para se deliciar com os gordurosos da cantina. Para diminuir o perigo de intoxicação, a Agência de Vigilância Sanitária do Distrito Federal (AVS-DF) tem um departamento especializado em

fiscalizar as cantinas de escolas públicas e particulares.

E, a partir deste ano, os fiscais prometem intensificar a fiscalização dos produtos comprados pela Fundação Educacional para a merenda escolar gratuita. "Fizemos um acordo com a Fundação e ficou acertado que cada lote de alimento será levado para testes laboratoriais antes de ser consumido pelas crianças", explica o diretor da AVS-DF, Laércio Cardoso.

Segundo Laércio, salgadinhos armazenados em estufas com temperaturas inadequadas fazem parte da lista das irregularidades mais freqüentes. O melhor é perder um tempinho do seu dia investindo na saúde do seu filho e deixá-lo cada vez mais distante das tentações gordurosas e pouco nutritivas. Investir em saúde é uma maneira inteligente de economizar com medicamentos e tratamentos médicos.