

Nutricionista alerta para alimentação na volta às aulas

O período de volta às aulas chegou e, com ele, a preocupação de como montar uma lancheira saudável para as crianças.

Adrianno Magno

O período de volta às aulas chegou e, com ele, a preocupação em como montar uma lancheira saudável para as crianças. Para garantir que a garotada tenha energia suficiente para brincar e estudar com disposição, o lanche deve ser composto por nutrientes adequados.

De acordo a nutricionista do Programa Saúde na Escola (PSE), da Secretaria de Estado da Saúde, a alimentação escolar deve atender às necessidades nutricionais de crianças e adolescentes. "Não só em quantidade como em qualidade, apresentando harmonia entre os grupos energéticos, construtores e reguladores com a devida adequação aos indivíduos a que se destina", afirma.

Na opinião da nutricionista, a escola deve buscar ser um formador de hábitos saudáveis, em parceria com a família, que também desempenha papel fundamental. "A escola é um espaço representativo da sociedade e, como tal, reflete a problemática do crescimento da obesidade na população mundial e de forma preocupante no Brasil, atingindo todas as idades. A partir do 5 anos de idade, confirma a tendência de aumento acelerado do problema, para isso inúmeras atividades são repassadas através do PSE para alertar os pais e alunos", explica a nutricionista.

A nutricionista dá dicas de como inserir alimentos mais saudáveis e montar uma boa lancheira.

Como montar uma lancheira com alimentos saudáveis

- Evitar monotonia de opções. Procure variar o máximo possível as opções de lanches e as cores para a criança sentir prazer e desejar comer.
- Cuidado com lanches que vão frios, requeijão ou mesmo evitar levar iogurtes ou produtos que necessitam de

refrigeração. São alimentos fáceis de estragar e dificilmente as escolas tem um refrigerador para armazenar o lanche;

- Sempre coloque uma fruta na lancheira. Mas deixe com que a criança participe da escolha de qual fruta ela quer levar no dia. Se ela não quiser nenhuma, escolha frutas que não estragam com facilidade e envie junto na lancheira. Se a criança não comer na escola, ela comerá em outra oportunidade;

- Sempre pergunte dos lanchinhos dos colegas. Assim ficará mais fácil identificar quando a criança comeu algo do amigo. As trocas de lanches escolares são comuns, mas para crianças com obesidade isso pode agravar mais o ganho de peso;

- Além da fruta é necessário levar outra opção de carboidrato que são responsáveis pela energia. Coloque na lancheira pães integrais, bisnaguinha integral, barras de cereais, biscoitos integrais.

- As geleias de frutas e polenguinho são boas opções de passar no pão por não precisarem de refrigeração;

- Quando for biscoitos ou bolachas não deve colocar na lancheira o pacote inteiro. Sempre separe as porções de 4 a 5 biscoitos para não correr o risco da criança passar da quantidade adequada;

- Orientar a criança quando ela for consumir salgados da cantina, escolher os assados e evitar as massas folhadas. O pão de queijo, enroladinho, esfiha e torta são boas opções.

- Sempre coloque uma garrafinha de água na mochila. As crianças se esquecem de beber água. Avise a professora para lembrar o seu filho de tomar a água.

- Os chocolates possuem muita gordura e açúcar. Evite colocá-los todos os dias na lancheira.

Sugestões Variadas de Lanches

Opção 1: 3 bisnaguinhas integrais com geleia de morango, 1 caixinha de achocolatado e 1 maçã.

Opção 2: 5 cookies integrais, 1 caixinha de suco de soja com sabor de fruta e 1 banana.

Opção 3: 3 torradas integrais com geleia de uva, 1 caixinha de achocolatado e 1 pêra.

Opção 4: 1 barra de cereais, 1 caixinha de suco de soja com sabor de fruta e 1 goiaba.

Opção 5: 1 lanche de pão integral com queijo processado que não precisa de refrigeração e suco de fruta de caixinha.



Lanche saudável (Foto: Divulgação)



FAÇA PARTE DO CLUBE 2X MÃE
DOE LEITE MATERNO

Ligue grátis:
0800-280-2522

**Maternidade Dona
Evangelina Rosa**

**Secretaria de
Estado da Saúde**

