

36ºwww.maclamconsultoria.com

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR e SAÚDE



MacLam

Consultoria da
Saúde & Bem Estar

A alimentação é uma necessidade básica ao nosso desenvolvimento, principalmente na infância e adolescência, quando ocorrem transformações importantes, que interferem no crescimento e desenvolvimento.

A volta às aulas é sinônimo de reorganização da casa, retomada de regras, que envolvem horário para acordar, dormir, estudar, brincar, interferindo também na escolha dos alimentos, principalmente os lanches escolares, muitas vezes levados de casa ou adquiridos nas cantinas das escolas, onde geralmente as crianças optam por alimentos mais calóricos.

Os hábitos alimentares são formados por influências genéticas e ambientais. Existem predisposições genéticas para se gostar, ou não, de determinados alimentos. Essa influência é moldada por experiências ao longo da vida.

Os pais são os grandes agentes de mudança no hábito alimentar e no estilo de vida da criança, pois, se não oferecerem açúcares, gorduras, frituras e guloseimas, as crianças irão se adaptar a hábitos mais saudáveis, como consumir frutas e verduras através de saladas e preparações como bolos e tortas de legumes.

Os pais devem evitar comprar por serem considerados **não saudáveis**: balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais ou adoçados, frituras como risoles, pastéis e coxinhas, maionese, salgadinhos de pacote, pipocas industriais.

Entretanto, há vários alimentos considerados **mais saudáveis**, que podem ser introduzidos na alimentação na escola e levados de casa para serem consumidos na hora do lanche, como: sanduíche natural sem maionese, frutas, sucos naturais, frutas secas, vitaminas de frutas, preparações culinárias de verduras cozidas, bolo simples, iogurtes e bebidas lácteas, pães frescos e biscoitos integrais.

Portanto, é importante seguir algumas dicas para oferecer uma alimentação saudável as crianças na volta às aulas:

- * Não permitir jejuns prolongados, nem pular refeições.
- * Sempre deixar ao alcance da criança, na altura dela, água e frutas.
- * Oferecer sempre um prato colorido com proteínas (frango ou carnes), feijão, carboidratos (arroz, massa) legumes e vegetais folhosos. Um item de cada grupo é fundamental para oferecer todos os nutrientes.
- * Associar a boa alimentação à atividade física, principalmente a atividade que a criança goste de praticar.

Atendemos particulares e convênios: **Unimed, Bradesco, Golden Cross, Unibanco-AIG, Allianz Saúde, Porto Seguro, Embratel, IPE e outros.**

Viviane Ortega Courtois
Nutricionista
CRN2 5051

CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua José de Alencar, 386 - SL 301 e 304
Menino Deus - Porto Alegre - RS

FONE: 3061.3681