



Gesunde Ernährung für Kinder. Elterninformation portugiesisch

Alimentação saudável para crianças

Informações para os pais

Não é fácil dar às crianças uma alimentação saudável. É enorme a oferta de géneros alimentícios sedutores mas ricos em energia. Frequentemente ingere-se comida sempre que se tem oportunidade. Deste modo o corpo recebe demasiada energia – mais do que pode gastar.

Além da nutrição, também se modificaram os hábitos de mobilidade. Há falta de espaços para actividades físicas e para brincar em muitos lugares. Muitas crianças passam demasiado tempo à frente do televisor e do computador, e adquirem excesso de peso. Isso tem consequências negativas para a sua saúde e bem-estar: crianças gordas são com frequência gozadas na escola.

Balanco de energia

Consumo e desgaste de energia obtida através da alimentação têm de estar em equilíbrio:

Alimentação saudável e actividade física regular → Peso normal

Alimentação excessiva e nociva e actividade física escassa → Obesidade

Alimentação escassa e actividade física excessiva → Falta de peso

Cada criança come de modo diferente: crianças maiores e crianças muito activas precisam de maior quantidade de alimento, as mais pequenas e as quietas de menos.

Alimentação falsa provoca excesso de peso (obesidade):

- demasiadas gorduras (batatas fritas caseiras e de pacote, pratos pré-cozinhados, pizzas pré-cozinhadas, entre outras)
- bebidas demasiado açucaradas (por ex: chá gelado, cola)
- demasiada quantidade de alimentos
- muito pouca quantidade de frutas e legumes

Alimentação infantil saudável

Pode-se demonstrar a alimentação saudável para as crianças através de uma pirâmide (veja a pág. 8 da brochura «Gesunde Ernährung für Kinder»). Deve-se comer mais do que se encontra no fundo da pirâmide e menos do que se encontra no cimo.

Uma nutrição equilibrada e variada dá satisfação. Comida caseira, acabada de preparar com géneros da região e da época tem um paladar muito melhor.

Refeições regulares

Refeições tomadas regularmente são importantes. Para as crianças são ideais cinco pequenas refeições por dia. Um bom pequeno-almoço, duas merendas (lanches) e quantidade suficiente de líquidos, para além do almoço e do jantar. Deste modo a sensação de fome não será demasiado grande. A criança tem energia suficiente e pode concentrar-se melhor nas aulas.

Lanche saudável para o intervalo na escola

Uma merenda (lanche) sensata:

- sacia a fome durante mais tempo,
- é rica em vitaminas e minerais,
- contém poucas gorduras e nenhum açúcar,
- contém bebidas não açucaradas.

Ideias (para retirar) para o lanche na escola encontram-se na página 17 da brochura.

Não adequados são:

- Barrinhas de chocolate, barrinhas de cereais
- *Milchsnitten* (barrinhas com bolo de chocolate e creme)
- bolos/biscoitos doces e *Gipfelis* (tipo de croissant)
- bebidas açucaradas (chá gelado, cola, bebidas energéticas/ *Energy Drinks*, etc.)
- *Snacks* contendo gorduras (batata frita de pacote, etc.)

O que fazer quando as crianças gostam de guloseimas?

Doces e açúcar são permitidos: devem, no entanto, ser comidos com moderação. Suficientes são, por exemplo, uma fila da barra do chocolate ou 2 dl de bebida açucarada por dia.

- Fixem uma ração semanal.
- Não deixem a vossa criança ingerir doces antes das refeições.
- Não deixem doces espalhados à vista das crianças
- Ofereçam-lhe alternativas saudáveis como fruta fresca ou seca.
- Previnam ataques de gulodice ingerindo refeições regularmente

Assim dá prazer comer

Pensem no seguinte: não obstante todos os bons propósitos para uma nutrição saudável a alimentação deve, em primeiro lugar, ser uma fonte de satisfação e prazer. As refeições tomadas em conjunto são o espaço ideal para conversas em família e, por conseguinte muito importantes para o desenvolvimento de hábitos alimentares e de comportamento social. Estabeleçam pelo menos um horário para uma refeição conjunta diária (por ex: 12 ou 18 horas). Todos devem planear tempo suficiente para poderem também desfrutar a comida. Criem uma boa atmosfera à mesa e evitem temas desagradáveis durante a refeição.

O texto é um resumo da brochura «Gesunde Ernährung für Kinder»/Alimentação saudável para crianças do projecto de saúde «rundum fit» efectuado pelos Serviços de Educação Escolar Pública. Leiam também a 2ª informação para pais do projecto: «Bewegung fördert gesundes Körpergewicht» / Actividade física promove um peso saudável.

www.volksschulbildung.lu.ch > Projekte

Lucerna, Agosto 2009