

Regresso à escola com lancheiras saudáveis

Comer melhor é crescer melhor! Em casa, mas também na escola...



O conteúdo das lancheiras das crianças em idade escolar tem constituído um dos principais focos de atenção dos nutricionistas dos Cuidados de Saúde Primários da ULS do Nordeste. Esta preocupação, aliada aos números do excesso de peso que atinge as crianças do distrito de Bragança, cerca de 30% entre os 6 e 7 anos, tem resultado em diversas intervenções em contexto de saúde escolar, quer junto dos alunos, quer dos encarregados de educação e dos professores. Estes últimos são, muitas vezes, quem mais denuncia os hábitos alimentares que precisam de ser melhorados junto das famílias, nomeadamente a nível do lanche que é levado para a escola.

Antes de abordar o lanche propriamente dito, convém no entanto ressaltar a importância de todas as outras refeições, devidamente encaixadas num dia alimentar equilibrado, completo e variado.

Bom pequeno-almoço

Quando a criança sai de casa para ir para a escola pela primeira vez, logo aos 3 anos, há muitas coisas que mudam, como por exemplo passar a fazer algumas refeições fora de casa. No entanto, há rotinas que já devem estar perfeitamente estabelecidas nessa altura, tal como a toma do pequeno-almoço. Esta deve ser, tanto quanto possível, uma refeição feita em família, pois o bom exemplo continua a ser a melhor forma de educar. Na mesa não deve faltar o pão, a variar entre o centeio, integral, mistura, milho (e menos vezes o pão branco), o leite ou derivados meio-gordos ou magros (requeijão, leite fermentado, iogurte), a fruta fresca, os frutos oleaginosos (amêndoas, avelãs, nozes, ...) ou os secos (figos, ameixas, damascos,...).

Muitas famílias optam pelos flocos de cereais de manhã, por ser mais rápido, mas convém lembrar que se trata de produtos demasiado açucarados, com adição de gordura e muito sal. Para além disso são alimentos processados, o que resulta na perda de vitaminas e minerais,

e com adição de aromatizantes, conservantes ou outros químicos totalmente desnecessários. Tanto estes como as bolachas ou tostas devem ser consumidos menos vezes, pois têm menos capacidade de saciar e tornam a refeição mais pobre em nutrientes.

No pão, além do queijo, pode optar-se por outros recheios, tais como 1 colher de sobremesa de compota caseira (se possível feita com pouco açúcar) ou de marmelada, ou 1 colher de chá de manteiga/margarina ou de azeite (mantendo viva a tradição da torrada de azeite, por exemplo), ou 1 fatia de fiambre de aves ou até 1 colher de chá de pasta de amendoim (ou de outro fruto seco, sem adição de outro tipo de gorduras).

Os lacticínios substituem-se entre si, por isso, quando se opta por beber um copo de leite ao pequeno-almoço, pode comer-se o queijo, por exemplo, ao lanche. Não deve juntar diversos lacticínios na mesma refeição, pois a quantidade de proteína, de gordura e até de cálcio será demasiada. Distribua-os ao longo do dia.

Pode ainda optar por beber café, chá, cevada, um sumo de fruta natural (que substitui a peça de fruta) ou até uma infusão de ervas aromatizada com casca de laranja ou de limão e pau de canela. Esta bebida pode ser refrescada e enviada na lancheira, tipo "ice tea" caseiro. Seja qual delas for, não deve ser adicionado açúcar. As crianças até aos 16 anos não devem beber café nem chá verde ou preto, uma vez que se trata de bebidas estimulantes.

Preferir os frescos

Depois de um bom pequeno-almoço, a refeição do meio da manhã deve ser mais leve, sobretudo nas crianças mais pequenas, que geralmente almoçam mais cedo. Basta uma peça de fruta, de preferência com a casca, ou um iogurte natural ou de aromas com pouco açúcar. Quando se trata de adolescentes e/ou de horários da manhã mais alargados com almoço mais tardio, podem juntar-se os dois,

iogurte e fruta, ou recorrer novamente ao pão.

Já de tarde, quando geralmente há um intervalo grande entre o almoço e o jantar, o lanche deve assemelhar-se ao pequeno-almoço em composição, mas variar sempre dentro de cada grupo de alimentos.

Aliás, se assim se justificar, pode inclusivamente recomendar-se a realização de dois lanches à tarde. O primeiro no intervalo da escola, entre as 15h30 e as 16h e o segundo quando se chega a casa, por volta das 18h. No caso de haver dois lanches, um deles deve ser mais leve e devem resultar em quantidades mais moderadas ao jantar.

Os produtos embalados ganharam terreno, quer pelo sabor, conseguido à custa da adição de quantidades absurdas de açúcar, sal e gordura, quer pelo marketing pensado para aliciar a criança, quer pela facilidade de manuseio e poupança de tempo na preparação. Mas são precisamente estes os produtos que mais se encontram nas lancheiras das crianças, ou que são comprados pelos pré-adolescentes e adolescentes que a partir do 2º ciclo deixam a lancheira em casa e começam a ter dinheiro para comprar o lanche no bar da escola, nas máquinas de venda automática ou, outro flagelo, nos bares e quiosques que circundam os espaços escolares.

Sumos e refrigerantes, bolos e bolachas, salgadinhos, chocolates e até "fruta" em frasquinhos vieram contribuir não só para o agravamento do estado nutricional das crianças, como para o aumento exponencial do lixo produzido nas escolas. Trata-se de refeições que enchem o estômago, calóricas em excesso, mas totalmente desprovidas da maior parte dos nutrientes importantes, que realmente vão alimentar, como as vitaminas, os minerais e a fibra. O pior é que as crianças que levam coisas diferentes, ou, no caso dos adolescentes, aquele que levar o lanche de casa, é visto de forma depreciativa, aumentando a resistência e o preconceito em relação a uma alimentação saudável.

Educação alimentar

Nas escolas, as nutricionistas constataram que os alunos aderem muito bem a iniciativas como preparação de pequenos-almoços e lanches saudáveis, preparação de sopa ou de salada de fruta ou até a simples prova de alimentos novos. Então, o que muda? É que nessas situações todos são iguais, todos vão comer o mesmo e a envolvimento das próprias crianças naquela que vai ser a sua refeição melhora muito a aceitação da mesma.

Pode ser este o caminho a seguir. Por um lado, restringir mais a entrada na escola, inclusivamente através das lancheiras, de produtos que se sabe serem nocivos à saúde, mas por outro, o principal, a educação alimentar: fomentar o conhecimento das crianças em relação aos alimentos, à sua variedade, importância e preparação, reforçar positivamente aqueles que fazem escolhas saudáveis e passar esse incentivo aos pais e estimular a valorização dos alimentos como bens, actuando também no sentido de prevenir o desperdício alimentar. Se os adultos forem os primeiros a dar o exemplo, não só o que vai nas lancheiras mas todas as escolhas alimentares das crianças vão melhorar.

*Eunice Rodrigues e Regina Afonso
Nutricionistas da ULS Nordeste*

