BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

maio 2021

O Futuro Está ao Virar da Esquina: o Momento de Agir é Agora!

Estamos em maio e o verão parece cada vez mais próximo. Habitualmente, neste mês, começamos a ter mais atenção com o corpo, talvez por o corpo ficar mais descoberto com o tempo quente e pela a aproximação das férias de verão os objetivos acabem por mudar.

No entanto, os nossos objetivos deveriam ser sempre os mesmos ao longo do ano. Manter hábitos alimentares saudáveis e praticar exercício físico como formas de mantermos um peso corporal saudável, diminuindo o risco de desenvolver doenças associadas ao excesso de peso e obesidade.

Neste mês, arregaçamos mangas na campanha da Luta Contra a Obesidade e chamamos a atenção para a Hipertensão Arterial, doença associada ao excesso de peso e na maioria das vezes prevenida com algumas alterações nos hábitos do dia-a-dia. Escrevemos aqui sobre um problema que assombra 30% das crianças portuguesas, o excesso de peso e a obesidade. Um destino de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de cancro, levando à morte precoce em idade adulta que podemos alterar.

Estas doenças que normalmente apareciam na meia-idade estão a desenvolver-se já na adolescência devido aos maus hábitos criados na infância e que dificilmente se alteram com a idade. Quando mencionamos estes dados podemos pensar que o futuro ainda vem longe e que haverá tempo para intervir quando for necessário, mas a verdade é que o futuro está aqui bem perto, na adolescência. Depois de instalada a obesidade mórbida e todos os riscos associados, o adolescente precisará de toda a ajuda possível e imaginária para reverter a situação. É um processo difícil e longo, com muitos retrocessos. O apoio da família, alterando também os seus hábitos, o ambiente escolar e o apoio médico especializado, como endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos, são os pilares para a luta contra a obesidade. "É necessário uma aldeia!"

Tudo isto pode ser evitado! A criação e mudança de hábitos saudáveis na infância são a forma mais eficaz de prevenir o desenvolvimento de doenças associadas aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo na adolescência e idade adulta. Os nossos filhos até podem ter um peso adequado para a sua altura, não havendo preocupações com o peso, mas os maus hábitos do dia-a-dia podem da mesma forma levar ao desenvolvimento de doenças. Não são só os "gordos" que sofrem enfartes e lutam contra o cancro. O momento de agir é agora!

Família e escola devem trabalhar em conjunto para atingir o mesmo objetivo, crianças com hábitos saudáveis! As nossas crianças passam a maior parte do seu dia na escola, fazendo pelo menos três refeições durante o tempo letivo. A escola é responsável por fornecer um almoço saudável, equilibrado, completo e variado, assim como por promover a educação alimentar de forma adequada. Os lanches da manhã e da tarde são, maioritariamente, da responsabilidade dos pais. Lanches que, frequentemente, são pobres em nutrientes e ricos em açúcar e gordura, comprometendo o seu aproveitamento escolar. A escola poderia exercer um papel de proibição, mas, na verdade, a escola tem um papel educativo. A alimentação da criança continua em casa e o iogurte com pepitas de chocolate estará em casa à espera dela quando chega da escola. Educar para capacitar! Capacitar os pais e as crianças para tomarem decisões conscientes e corretas nos seus hábitos do dia-a-dia; educação alimentar e promoção da atividade física são os primeiros passos!

Texto
Cláudia Ferreira
Nutricionista e Mãe

Imagem
freepik.com

O Desafio dos Lanches!

Durante um dia na escola, além do almoço, os lanches são duas refeições com grande importância, fornecendo um quarto da ingestão energética diária. Infelizmente, os erros alimentares ocorrem com frequência nestas refeições.

Batatas fritas, bolachas de chocolate e bebidas açucaradas. Alimentos nutricionalmente pobres e alimentos com "duas caras" como o pão de leite que não é pão, sendo muito rico em açúcar e gordura, as barras de cereais que normalmente têm açúcar em excesso e os sumos de fruta que não são equivalentes da fruta são exemplos de alimentos que aparecem com frequência nos lanches. O uso destes alimentos torna os lanches desequilibrados, comprometendo a saúde e o rendimento escolar das crianças.

Os lanches devem incluir leite e derivados (leite simples, iogurte sólido ou líquido com menos de 10 gramas de açúcar por 100 gramas, e queijo), hortofrutícolas (fruta fresca e legumes) e cereais e derivados (pão escuro, cereais não açucarados, tostas e tortilhas), as leguminosas e os frutos gordos são outras opções a considerar. Os lanches saudáveis ajudam no desenvolvimento cognitivo dos mais pequenos, contribuindo para o bom rendimento escolar.

Preparar lanches saudáveis e apelativos para as crianças torna-se um desafio para os pais. É preciso criatividade, tempo e planeamento, não esquecendo o envolvimento dos mais pequenos, afinal o lanche é para eles!

Os gostos das crianças fazem do desafio dos lanches uma corrida de obstáculos. Tentativa atrás de tentativa, sem desistir! Algumas estratégias ajudam a incentivar as crianças a apreciarem lanches saudáveis:

- Inclua as crianças na compra, na elaboração da lista de compras e no planeamento dos lanches para a semana. A criança pode também participar na preparação e confeção das refeições, a aquisição de competências culinária é positiva e este papel ativo é um fator motivador;
- Apresente os lanches de forma criativa e colorida, use uma lancheira atrativa, corte os alimentos em formas divertidas e deixe recados carinhosos;
- Inclua legumes e frutas de forma divertida como tomate cereja, palitos de cenoura e maça cortada em quartos com um elástico à volta para não oxidar;
- Tente camuflar os alimentos que o seu filho recusa, usando-os no pão ou misturado no iogurte.

Os lanches podem ser refeições criativas e apelativas. Agarrem o desafio e criem lanches simples, saudáveis e saborosos que as crianças vão adorar!

Texto
Cláudia Ferreira
Nutricionista e Mãe

Imagem
freepik.com

Lancheiras Saudáveis

MERENDA DA MANHÃ
- 5 MORANGOS OU OUTRA FRUTA DA ÉPOCA
- 1 MÃO DE FRUTOS GORDOS (CAJUS, NOZES, AMENDOINS, AVELÃS...)

LANCHE DA TARDE
- PALITOS DE CENOURA
- 1 IOGURTE LÍQUIDO (MENOS DE 10G DE AÇÚCAR POR 100G DE IOGURTE)
- 5 MINI PANQUECAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

Receita das panquecas de manteiga de amendoim

No liquidificador/robot de cozinha coloque 1 banana, 1 ovo, ¾ de uma chávena de leite magro, ¼ de uma chávena de manteiga de amendoim e 1 colher de chá de essência de baunilha. Bata tudo por 3 minutos. Adicione 2 chávenas de farinha de aveia e 1 colher de chá de fermento. Bata levemente. Numa frigideira antiaderente coloque 1 colher de sopa de massa de panqueca para obter uma panqueca com tamanho pequeno. Deixe cozinhar dos dois lados. Uma dica: congele as panquecas. No dia anterior prepare o lanche com as panquecas congeladas, à tarde do dia seguinte estarão perfeitas!

MERENDA DA MANHÃ
- 1 QUEIJINHO OU 20G DE QUEIJO
- 1 MAÇÃ OU PERA CORTADA EM QUARTOS COM UM ELÁSTICO À VOLTA

LANCHE DA TARDE
- TOMATE CEREJA
- 1 PACOTE DE LEITE SIMPLES
- 1 PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE AMENDOIM

Preparação da maçã

Corte a maça em gomos. Feche a maça novamente e segure com um elástico. A maça fechada não oxida e fica mais prática para comer no dia seguinte!

Receita da manteiga de amendoim

Numa picadora/robot de cozinha coloque amendoins descascados. Pique até formar uma pasta cremosa com textura de manteiga. Guarde num frasco fechado no frigorífico.

MERENDA DA MANHÃ
- 1 MÃO DE UVAS OU OUTRA FRUTA DA ÉPOCA
- 1 IOGURTE SÓLIDO (MENOS DE 10G DE AÇÚCAR POR 100G DE IOGURTE)

LANCHE DA TARDE
- PALITOS DE CENOURA
- 2 TORTILHAS DE ARROZ COM 1 FATIA DE QUEIJO
- 1 BANANA COM MENSAGEM CARINHOSA

Vamos encher a lancheira com amor!

Uma mensagem na banana a dizer "adoro-te", um post-it com um beijinho... são gestos simples que vão alegrar os dias dos nossos filhos. Com uma mensagem na lancheira conseguimos dizer o quanto gostámos deles e eles vão sentir o coração cheio por saberem que os pais estão a pensar neles!

**as imagens são meramente ilustrativas, todos os alimentos podem ser alterados por equivalentes*

Receitas e Imagens
Cláudia Ferreira

Ficha Técnica
Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação
Pelouro do Desporto, Educação e Saúde
Vereador Paulo Silva

Edição
Cláudia Ferreira;

Paginação
Departamento de Comunicação

Propriedade
Município de Paredes

Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
T. 255 788 800

nutrição@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

Siga-nos:

Consulte o Portal da Educação