

O que Comem as Crianças na Escola? – O Papel dos Pais e da Escola.



Desde tenra idade que os nossos filhos passam grande parte do seu dia numa escola, onde fazem pelo menos três refeições, o lanche da manhã, o almoço e o lanche da tarde. Os lanches ficam à responsabilidade dos pais, e o almoço, da escola, com a corresponsabilização direta do Município.

O almoço escolar, como parte integrante do processo educativo proporcionado pela escola, segue orientações presentes na legislação como forma de garantir a oferta de uma refeição equilibrada, completa e segura para todos. A educação alimentar faz parte do dia escolar tal como a componente letiva. A escola educa desde as 9 às 17 horas, ensina, educa e, até, capacita a socialização.

Os pais, como modelo, são a base do conhecimento dos filhos. Ser modelo é transmitir o bom e o mau dos nossos hábitos. Não sabendo distinguir os bons dos maus hábitos, os nossos filhos vão “copiar” tudo o que observam, aprendendo o que fazemos bem e o que fazemos mal.

Todos os pais querem que os filhos cresçam felizes e saudáveis, no entanto, podemos não partilhar as mesmas crenças. No que diz respeito à alimentação saudável é possível chegar a um consenso quanto à definição de uma alimentação saudável, promovendo essas orientações em casa e ajudando a escola a incutir uma alimentação saudável no momento da refeição escolar.

Numa alimentação saudável há espaço para alimentos nutritivos e menos nutritivos, tudo com conta, peso e medida. Da mesma forma que a escola oferece o doce como sobremesa no almoço, nos lanches as crianças podem levar um alimento menos nutritivo, por exemplo uma vez por semana.

Neste boletim deixámos diferentes sugestões de lanches para a manhã e para a tarde, sublinhando que o lanche da manhã não precisa ser tão completo como o lanche da tarde. Todas estas sugestões podem ser ajustadas com equivalentes para variar ou para que sejam mais agradáveis para a criança.

No grupo das frutas, deve ser privilegiada a da época, alterando entre as várias variedades disponíveis.

Os laticínios são um grupo também, com grande variedade, entre leite, iogurtes líquidos ou sólidos, queijo fresco, flamengo e até o fundido. As melhores escolhas são os laticínios magros ou meio gordos, de preferência sem açúcar adicionando. Sendo açucarados, o teor de açúcar deve ser o mais baixo possível, ficando os 10 gramas de açúcar por 100 gramas de alimento como referência.

No grupo dos alimentos energéticos, cada vez mais surgem opções saudáveis e pouco processadas para incluir numa alimentação saudável. Podemos destacar o pão escuro como o de centeio, integral e com sementes. No grande mundo das bolachas, as de chocolates, ricas em gordura e açúcar devem ser restringidas a uma vez quinzenalmente. As bolachas mais simples consideradas boas escolhas, podendo fazer parte do lanche com mais frequência (duas a três vezes por semana), são as bolachas tufadas (arroz, milho, quinoa) e as marinheiras. Num lugar intermédios (uma a duas vezes por semana) as bolachas de água e sal, cream cracker e maria também podem ser incluídas. As panquecas, wraps, bolos caseiros de fruta são boas opções para conseguir mais variedade ao longo da semana.

O princípio para o lanche da manhã é fornecer alimentos ricos em proteína, saciando mais, hidratos de carbono simples, para obter alguma energia, e a gordura saudável, melhorando o funcionamento cerebral. No lanche da tarde é importante fornecer mais nutrientes, como fibras e hidratos de carbono complexos que satisfazem mais, devido ao aumento do espaçamento entre refeições ao longo do período da tarde.

Como o Dr. Emílio Peres, pai da educação alimentar em Portugal, destacava ser essencial “Uma proveitosa dúzia de cuidados simples para gozarmos de muito mais saúde”, pequenas mudanças, grandes resultados!

Na lancheira da manhã

Na lancheira da tarde

2 ^a	1 maçã (opção: partir em quartos e envolver em película) Queijo flamengo (opção: fazer um rolo e segurar com palito) 8 Amêndoas	Kiwi (sugestão: partir em cubos e levar um palito) 1 fatia de bolo caseiro (normalmente sobra de domingo) 1 pacote de leite branco
3 ^a	Mini espetadas de morangos e mirtilos Iogurte líquido	Wrap integral com manteiga de amendoim 1 banana (sugestão: escrever "Gosto de ti" na casca da banana) 1 iogurte de colher
4 ^a	Iogurte de colher Um punhado de cajus Sugestão: misturar os cajus no iogurte	Pão com queijo (sugestão: comprar fresco no final do dia aguenta no dia seguinte) Gelados de melancia (cortar em triângulos e espetar um pau de gelado)
5 ^a	Tangerina descascada 2 bolachas de arroz com manteiga de amendoim	Panquecas de aveia (1 ovo, 1 iogurte, 2 medidas de aveia e triturar) 1 iogurte líquido pequeno 1 pera (opção: partir em quartos e envolver em película)
6 ^a	8 uvas Iogurte líquido pequeno Palitos de cenoura	Pipocas (levar ao microondas o milho com 1c de água tapado) Mirtilos e Amendoins (sugestão: misturar com as pipocas) 1 pacote de leite branco

Sugestões de apresentação

