

## Consumo Alimentar das Crianças do Município de Paredes (Parte I)



A formação de hábitos alimentares ao longo da infância tendem a manter-se ao longo da vida adulta. Assim, é fundamental a adoção de uma alimentação variada, nutricionalmente equilibrada e completa, crucial para o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças.

No projeto "Avaliação do Estado Nutricional em Crianças em Idade Escolar do Município de Paredes", mencionado no Boletim anterior, realizou-se um questionário dirigido aos pais relativo ao consumo alimentar das crianças avaliadas.

Relativamente à frequência de consumo de "Cereais, açúcar e doçaria":



Menos de metade dos alunos consome pão ao longo do dia e duas em cada dez crianças consome cereais de pequeno-almoço todos os dias. Os cereais de pequeno-almoço devem ser consumidos esporadicamente devido ao seu teor excessivo de açúcar, baixo valor nutricional e baixo teor de fibra. O consumo de pão é uma alternativa excelente aos cereais existindo diversas opções saudáveis, como pão integral, pão de centeio, pão de sementes entre outros.

Outros resultados preocupantes são o consumo de alimentos nutricionalmente desequilibrados como os doces e snacks salgados mais de uma vez por semana. Em cada turma pelo menos 6 alunos consomem mais de uma vez por semana doces e 2 consomem snacks salgados nas suas refeições intercalares.

O consumo de cereais integrais sem adição de açúcar deve ser promovido, alimentos como pão com cereais integrais, aveia e outros cereais integrais deverão ser consumidos diariamente, diminuindo o consumo de alimentos processados, doces e salgados.

Relativamente à frequência de consumo de "Hortofrutícolas e leguminosas":



Duas em cada 10 crianças não consomem fruta fresca diariamente e 7 em cada 10 crianças raramente consome frutos gordos e sementes. Duas em cada 10 crianças raramente ou nunca consomem hortícolas e apenas um terço das crianças consome leguminosas em 1 a 3 dias por semana. Quanto à sopa que é fornecida em todas as escolas na refeição do almoço, 8 em cada 10 crianças consomem pelo menos 1 vez por dia.

Os resultados supra são alarmantes, o consumo de "Hortofrutícolas e leguminosas" deve ser aumentando, existindo a

necessidade de aplicar estratégias nesse sentido. Existem diversas formas de consumir fruta, como gelados de fruta caseiros e batidos, não esquecendo a fruta fresca diariamente.

Neste estudo verificou-se que 4 em cada 10 crianças apresentam excesso de peso ou obesidade, como referido no Boletim de Nutrição e Saúde do mês de maio. Uma das causas possíveis para este resultado pode ser o baixo consumo de hortofrutícolas, essenciais para um desenvolvimento adequado, e o elevado consumo de alimentos nutricionalmente desequilibrados.

O consumo destes alimentos pobres em nutrientes, como é o caso dos snacks doces, está relacionado com o desenvolvimento de excesso de peso e obesidade, podendo levar ao desenvolvimento de outras doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

O consumo adequado de cereais, derivados e tubérculos, de fruta (2 a 3 peças por dia) e hortícolas (pelo menos 2 porções por dia) é imprescindível numa alimentação saudável e crescimento adequado.

TEXTO E IMAGEM  
Serviço de Nutrição,  
Pelouro da Educação.

## PANQUECAS DE BANANA E ESPINAFRES

### Ingredientes:

- 2 cháv. de flocos de aveia
- 2 c. chá de fermento
- ¼ c. chá de sal
- 1 c. chá de canela
- 2 ovos grandes
- ¼ de cháv. de leite ou bebida vegetal
- 1 banana
- 2 c. sopa de agave ou mel (opcional)
- 1-2 mãos de espinafres

### Preparação:

1. No liquidificador ou robot de cozinha triture bem os ingredientes secos (flocos de aveia, fermento, sal e canela). Reserve.
2. Triture bem os restantes ingredientes, até obter um puré homogéneo.
3. Adicione a mistura dos ingredientes secos e triture até misturar.
4. Confecionar as panquecas numa frigideira antiaderente, em lume médio-baixo. Quando a massa fizer bolhas virar a panqueca cozinhando mais 1-2 minutos.
5. Retire e sirva com fruta, frutos gordos, canela e um fio de mel.

### Sugestões:

- Não adicione o adoçante (mel/agave), a banana já fornece um sabor adocicado.
- A quantidade de espinafres pode variar conforme a preferência da família.
- Use para sandes, colocando queijo entre duas panquecas, e leve para o lanche.
- Altere a fruta para frutos vermelhos, maçã ou pera e os espinafres para beterraba para panquecas cor-de-rosa.
- Guarde no frigorífico para o pequeno-almoço durante a semana, aquecendo um pouco no micro-ondas.



RECEITA E IMAGEM  
thenaturalnurturer.com

