

VILÕES DA ALIMENTAÇÃO



Além de colecionar todos os bonecos promocionais das lanchonetes fast food, Daniel, de 6 anos, troca qualquer almoço, que, no seu caso, se resume a arroz com feijão e carne, por um hambúrguer com refrigerante.

Verduras? Nem pensar. De vez em quando, e com muita insistência da avó, ele prova alface e couve, mas não é seu prato predileto, que inclui batatas fritas e ovo com gema dura. Ele odeia mamão e goiaba, mas toma refrigerante até de madrugada.

De merenda, prefere chips, biscoito, bolo e chocolate, até que um sério problema intestinal o levou ao pediatra. O diagnóstico mexeu com os nervos e os brios da mãe: **má-alimentação**.

A mãe reconhece que o filho come mal, pois ela não tem tempo de preparar os alimentos. Trabalha das 9h às 19h e também não adota uma dieta equilibrada. Adora refrigerante e “tudo o que é tipo de guloseimas. Quanto mais fácil e rápido de fazer, melhor, e salve o microondas!”, diz.

A avó de Daniel, que é uma excelente cozinheira e está por conta do neto, resolveu assumir o cardápio. “A partir da ida ao pediatra, estou introduzindo outros tipos de alimentos, com mais farelos, grãos e integrais”. Sabe que vai ser difícil, mas não será impossível fazer com que Daniel volte a comer bem.

A sugestão da Nutróloga e Pediatra Daniela Boaventura Moraes é escolher sempre frutas, legumes e verduras da estação, como faz em casa. “Com essa atitude, inclusive, as pessoas percebem a conexão com as estações do ano, pois, com alimentos industrializados e mais de 4 mil aditivos químicos, nos afastamos dos ritmos da natureza”, diz a especialista.

A médica, no entanto, não é radical quanto à alimentação dos filhos, “porque eles não vivem isolados no mundo. Mas tento passar valores no dia a dia, pois os pais são modelos para as crianças. Não basta falar. O mais importante é dar o exemplo. Os pais têm que oferecer alimentos com texturas e sabores diferentes e uma certa variedade, porque o risco é menor, quando, mais tarde, já adultos, limitarem o consumo por conta própria. Adolescentes costumam rejeitar certos tipos de alimentos, como os verdes, mas a obrigação dos pais é continuar comendo na frente deles. Oferecendo, mesmo que em doses homeopáticas, um pouco de cada coisa”.

Outra dica da especialista é não comer vendo televisão. Encontrar um momento para a família sentar-se a mesa, uma oportunidade não só de comer com os filhos, mas também de ensinar regras de educação. “Durante as refeições, evitem comentários desagradáveis sobre determinados alimentos, do tipo odeio quiabo. Como os pais são modelos, um dia, o filho pode repetir a mesma frase dita à mesa”.

*Texto adaptado de:
DEA JANUZZI. Jornal Estado de Minas, Caderno Bem Viver.
19 de agosto de 2007.*

PARCERIA

“Como convencer as crianças a comer salada, a gostar de cereais integrais e frutas, a tomar suco natural, se não partir dos pais e da escola?” indaga a nutróloga. Ela acredita que educação é resultado de uma parceria entre pais e escola. “O que a gente vê normalmente são lanchonetes terceirizadas, com produtos padronizados e produzidos em grandes quantidades. A própria direção da escola não tem autonomia para mudar o cardápio nem o controle sobre o que é vendido. Na sala, muitas vezes, a professora sai em defesa da fruta, do suco, do pão integral, mas, minutos depois, as crianças vão para o recreio, onde encontram apenas sucos enlatados, salgados fritos ou assados, refrigerantes, chocolates e chips”.



As crianças devem aprender a fazer escolhas mais saudáveis, o que não quer dizer que estão proibidas de comer, um dia ou outro, salgadinhos, balas e chocolates vendidos nas cantinas, “Consumidos esporadicamente, esses alimentos não são, com certeza, os vilões da história”. Daniela não pretende ser moralista, radical ou inflexível. Não é contra os refrigerantes e chocolates. “Sou contra a naturalidade com que os produtos artificiais e industrializados invadem as nossas vidas, devassam as nossas casas, tornando-se essenciais. Sou contra os carrinhos de compra repletos de enlatados, embutidos, de corantes, conservantes, acidulantes, cheios de ‘antes’ e vazios de saúde e vitalidade”.

Fonte: Revista Veja, edição de 21/02/07

Comentário do diretor:

Colegium se antecipa à legislação e trabalha a EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

Este artigo foi veiculado no nosso “Pensando Bem” em 2008, mas devido à importância do tema achamos conveniente repeti-lo.

Neste mês de fevereiro entra em vigor a lei estadual que estabelece o lanche saudável nas escolas. Por considerar a medida de vital importância, o Colegium mais uma vez se antecipou. Este ano nosso programa de Educação Alimentar chega ao seu quarto ano de funcionamento. Faz muito tempo que nossas cantinas baniram as frituras, os refrigerantes e as balas e fazemos inúmeras restrições aos lanches trazidos de casa. A chave do nosso programa é o “Lanche Coletivo”, oferecido aos alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental 1. Nossa nutricionista prepara um cardápio saudável: sucos naturais, leite e derivados, frutas e carboidratos. Esse cardápio, disponível no nosso site, é servido diariamente a todos os alunos da Educação Infantil, 1º e 2º Anos e uma ótima opção para os alunos das demais séries do Ensino Fundamental 1. do 3º ano em diante.

Ainda me lembro bem das merendas oferecidas nos meus anos de escola primária, no Instituto de Educação. Como esquecer da sopa de legumes ou do mingau servido mesmo no calor do verão? E o que dizer da inimaginável combinação de pão com goiabada? Esta era a nossa merenda e, por mais estranho que nos pareça hoje, era aceita por todos. Podemos questionar sua adequação mas fazer parte da merenda coletiva foi uma experiência marcante e importante para minha vida.

Os hábitos alimentares são formados na infância e o ambiente escolar é o grande espaço para esse trabalho. Em casa é muito fácil para a criança dizer “não gosto disso” ou “isso é ruim, quero aquilo...” e nós pais, por comodismo ou desinformação, acabamos cedendo. No final, temos em casa um cardápio prático e ao gosto de cada criança, mas será isso que queremos para nossos filhos?

Na escola a situação é um pouco diferente pois a opção “não gosto” é facilmente revertida com o trabalho da professora e o apoio dos colegas. Gradativamente a criança vai percebendo que aquilo não é tão ruim quanto pensava ou que mesmo não sendo do seu agrado será importante comer. É o bom hábito alimentar se formando!

O apoio da família é fundamental para o sucesso desse trabalho. Muito poucos optam por não contratar o lanche na escola mas devem ter em mente que a regra é levar exatamente o lanche do dia pois o diferente, sempre atrairá a atenção dos colegas, pondo em risco todo o nosso trabalho. A família deve ter em mente que o lanche coletivo não é apenas bom para saúde, é também uma lição para a vida.

Prof. Virgílio Machado

Diretor do Colegium