

SAÚDE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL VAI PROPORCIONAR NUTRIENTES QUE VÃO GARANTIR O BOM DESENVOLVIMENTO FÍSICO E INTELLECTUAL, SEM ACARREJAR SOBREPESO E ANEMIA

No retorno às aulas, pais devem estimular alimentação saudável

Lancheira deve ter proteína, carboidrato e fibra. Alimentos enriquecidos, só por necessidade

MICHELLY LAUER
mlauer@redgazeta.com.br

Passado o carnaval, os alunos retornam hoje às aulas para mais um ano letivo. Nesse período que as crianças passam boa parte do seu tempo longe de casa, é que os pais precisam ficar alertas para alguns problemas que podem surgir. Um deles é o aumento de peso que pode estar implicado diretamente com os alimentos levados na merendeira.

Segundo a nutricionista

Fernanda Pisciolaro, membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Amebo), para uma criança ter uma alimentação balanceada é preciso que ela leve na lancheira uma proteína, um carboidrato e fibras. Nutrientes que vão garantir o bom desenvolvimento físico e intelectual sem acarretar sobrepeso e anemia.

“Pode ser leite, iogurte, um sanduíche de pão integral e frutas. Cada dia uma opção, banana, maçã com casca e morango. Essa combinação gera energia, ajuda no crescimento e absorve nutrientes”, explica. Se optar por suco, pode ser de caixinha, desde que seja preparado com polpa de fruta.

ENRIQUECIDOS. Outro fator considerável é que crianças que têm uma alimentação saudá-

vel não precisam de alimentos enriquecidos.

“O problema é que os pais têm a impressão de que os alimentos enriquecidos fornecem todos os nutrientes. Geralmente esses alimentos acompanham as gorduras saturadas e as trans”, frisa.

CANTINAS. A alimentação oferecida pelas cantinas escolares é outro ponto. Fernanda afirma que as cantinas, na grande maioria, não têm um cardápio nutritivo. “É preciso mudar, com opções de frutas ou salgados assados”.

Nesse debate, o mais importante é que a criança incorpore o hábito de se alimentar adequadamente em casa, com os pais, e que ela saiba a importância de comer de forma saudável. “De como é gostoso comer tomate, frutas”, completa.

lesões nos dentes.

SOBREMESA. Ela explica que o açúcar baixa o PH da saliva, propriedade que neutraliza os ácidos que as bactérias produzem. “Não podemos viver sem açúcar. São alimentos que têm que ser ingeridos moderadamente, como sobremesa. Produtos saudáveis na merendeira também ajudam a evitar a cárie”, afirma.

Mas o fundamental para manter a saúde bucal é escovar sempre os dentes depois das refeições. Hábito que deve ser incorporado mesmo quando não esteja em casa, principalmente na escola

precisam dar o exemplo. Não adianta cobrar do filho que ele escove os dentes se a família não faz isso”, destaca.

O cuidado com os dentes de leite deve ser o mesmo adotado com os dentes permanentes, declara Mara.

O NÚMERO

60%

Esse é o percentual de crianças de até 3 anos

De olho nas crianças

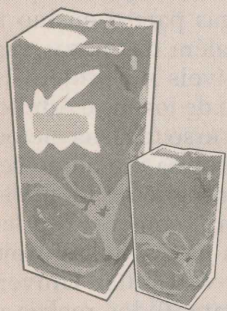
Alimentação saudável

Na lancheira

O lanche deve conter

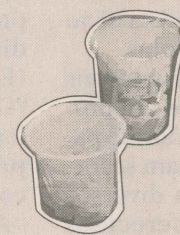
- Uma proteína
- Um carboidrato
- Fibras
- Sucos naturais ou de polpa de fruta

Refrescos não são recomendados



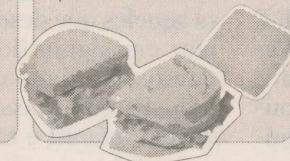
De proteína, pode ser

- Leite
- Iogurte
- Queijo branco ou achocolatado



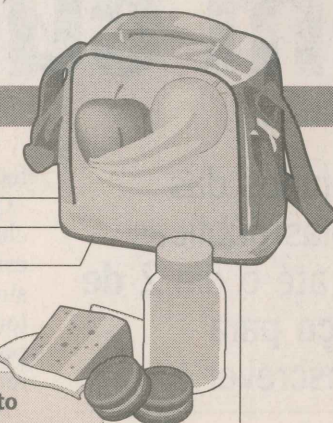
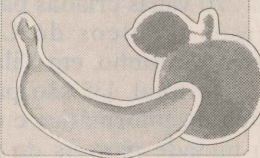
De carboidrato

- Uma bisnaga
- Um sanduíche (pão integral, uma fatia de queijo branco, 2 fatias de peito de peru, alface e tomate)
- Biscoitos de água e sal, de maizena e os que não têm recheios



De fibras

- Frutas (banana, maçã com casca, morango ou figo)
- Ou salada de frutas e legumes



Período escolar aumenta o risco de dentes cariados

Isso porque os pais não estão perto para cobrar dos filhos a escovação após as refeições

Outra situação que os pais precisam ficar atentos é que justamente no período escolar que os pequenos correm mais risco de terem os dentes cariados. Isto porque os pais não estão por perto para cobrar dos filhos a escovação após as refeições.

A odontopediatra Mara Tavares informa que a alimentação baseada no con-



Diariamente, as crianças devem consumir

- ▶ De três a cinco porções de frutas
- ▶ De quatro a cinco porções de vegetais/legumes
- ▶ De cinco a nove porções de carboidratos
- ▶ Três porções de leite e derivados
- ▶ Uma porção de leguminosas (feijão, lentilhas)
- ▶ De uma a duas porções de carne, frango, peixe e ovo

■ Os carboidratos dão energia e ajudam no aprendizado

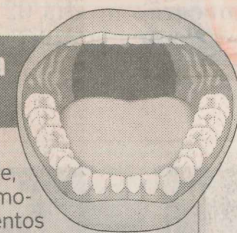
■ As proteínas ajudam no crescimento de órgãos e tecidos, na reconstituição dos tecidos e na formação dos neurônios

■ As fibras auxiliam o organismo na absorção dos nutrientes

■ Crianças que têm uma alimentação balanceada não precisam de alimentos enriquecidos

Cuidado com os dentes

- 1 Para evitar a cárie, deve-se comer moderadamente alimentos com sacarose, que têm açúcar, como biscoitos recheados,



Atenção com olhos

- 1 Se a criança não apresentar sintomas, o primeiro exame oftalmológico deve ser aos 3 anos
- 2 Após o nascimento, deve ser realizado um exame oftalmológico



Outra situação que os pais precisam ficar atentos é que justamente no período escolar que os pequenos correm mais risco de terem os dentes cariados. Isto porque os pais não estão por perto para cobrar dos filhos a escovação após as refeições.

A odontopediatra Mara Tavares informa que a alimentação baseada no consumo de produtos adocicados e/ou caramelizados (biscoitos recheados, balas, bombons, sorvetes) aumenta as chances de surgir a cárie, doença que causa

propriedade que neutraliza os ácidos que as bactérias produzem. “Não podemos viver sem açúcar. São alimentos que têm que ser ingeridos moderadamente, como sobremesa. Produtos saudáveis na merendeira também ajudam a evitar a cárie”, afirma.

Mas o fundamental para manter a saúde bucal é escovar sempre os dentes depois das refeições. Hábito que deve ser incorporado mesmo quando não esteja em casa, principalmente na escola.

ESCOVAÇÃO. “A escola deve ajudar os pais na introdução e/ou fortalecimento dos bons hábitos. Além disso, os pais têm que cultivar o hábito,

O cuidado com os dentes de leite deve ser o mesmo adotado com os dentes permanentes, declara Mara.

O NÚMERO

60%

Esse é o percentual de crianças de até 3 anos de idade que já tiveram cárie, doença provocada por bactérias que atacam e agridem o esmalte do dentes.

Problemas de visão prejudicam os estudos

Além de se preocupar com a obesidade e a cárie, os pais devem observar se o filho não está enxergando bem. Situação que prejudicará os estudos, comprometendo o desenvolvimento intelectual.

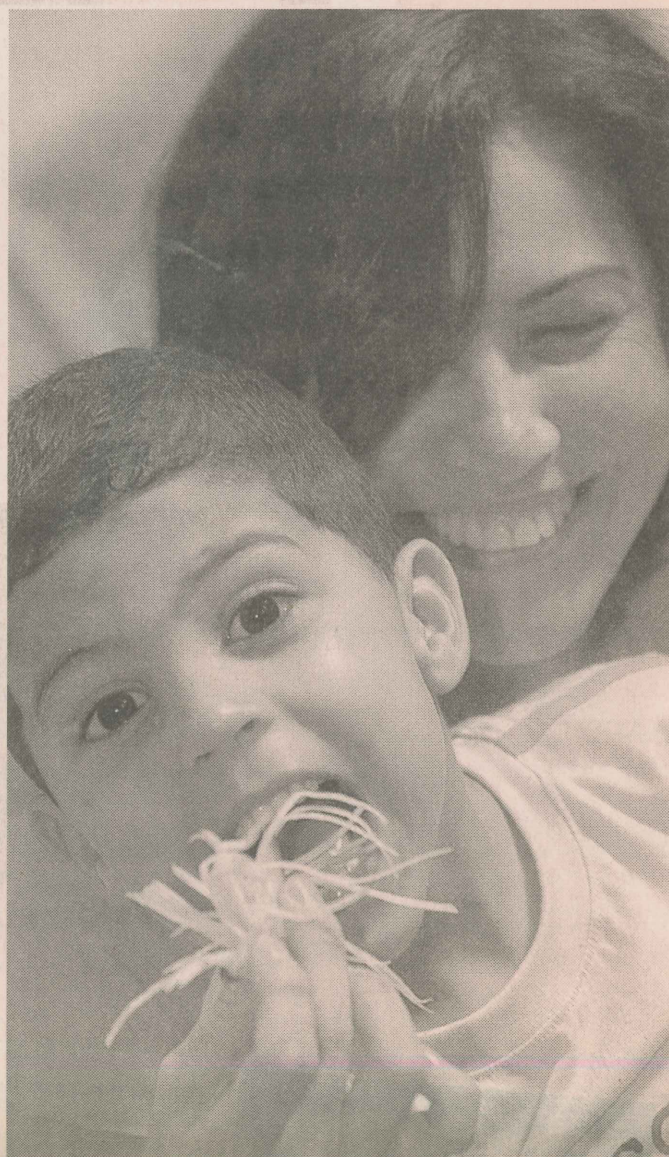
Alguns dos sintomas são a criança aproximar-se demais da TV, do livro para ler e do quadro em sala de aula; apertar ou arregalar os olhos, desinteressar-se pela leitura e ter dor de cabeça, segundo o presidente da Sociedade de Oftalmologia do ES, Nilo Filipe Filho, que vai mais adiante.

Ele afirma que podem surgir ainda deficiências visuais graves, como a leucocoria. É quando a criança apresenta reflexo branco na pupila quando exposta à luz ou quando tira fotografia.

“É preocupante, pois pode ser o retinoblastoma, um tipo de câncer, ou catarata congênita”, explica. Outro problema é o estrabismo. Sinal de que o pequeno não enxerga de um ou dos dois olhos ou tem um grau muito alto. Deve ser corrigido na infância.

“Qualquer sinal, deve-se procurar o médico. Em casa, deve-se evitar situações de perigo, como a criança colocar objetos metálicos em interruptores. O choque pode causar o descolamento de retina.” Sem o surgimento de sintomas, o primeiro exame deve ser aos 3 anos.

Saúde vem de berço



SAUDÁVEL. Com 4 anos, Filipe da Silva Soares não faz cara feia para um prato de verdura e de legumes. Não nega nenhum tipo de fruta. Só não resiste a um lanche do Mc Donald's, com direito a batata frita e sanduíche, mas que não cai em tentação toda semana. Cena rara em muitas casas. “Ele come de tudo. Nunca precisei mandá-lo comer alimentos saudáveis”, comemora a mãe, a comerciante Márcia da Silva Soares, 31. FOTOS: CARLOS ALBERTO DA SILVA

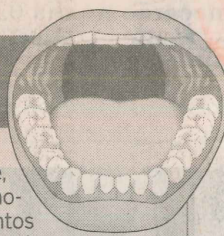
Os carboidratos dão energia e ajudam no aprendizado

As proteínas ajudam no crescimento de órgãos e tecidos, na reconstituição dos tecidos e na formação dos neurônios

As fibras auxiliam o organismo na absorção dos nutrientes

Crianças que têm uma alimentação balanceada não precisam de alimentos enriquecidos

Cuidado com os dentes



- 1 Para evitar a cárie, deve-se comer moderadamente alimentos com sacarose, que têm açúcar, como biscoitos recheados, pão com geléia, balas, bombons, chocolate, sorvete, entre outros
- 2 Alimentos com sacarose devem ser consumidos preferencialmente como sobremesa, após o almoço e o jantar, e em quantidades pequenas
- 3 Escovar os dentes sempre depois das refeições. Hábito que deve ser incorporado pela criança, mesmo quando ela não esteja em casa
- 4 Alimentos açucarados baixam o PH da saliva - que tem a propriedade de neutralizar ácidos que as bactérias produzem, favorecendo o surgimento da cárie
- 5 Os cuidados com o dente de leite devem ser os mesmos com os dentes permanentes

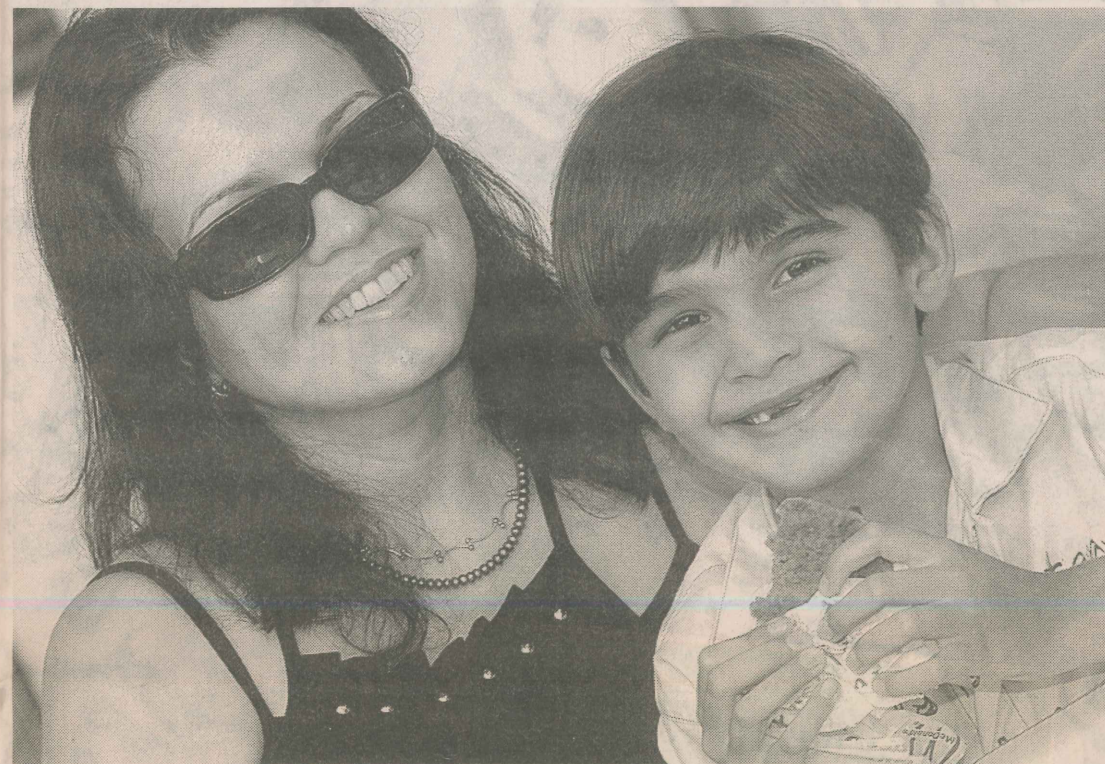
Atenção com olhos



- 1 Se a criança não apresentar sintomas, o primeiro exame oftalmológico deve ser aos 3 anos
- 2 Após o nascimento, deve ser realizado um exame oftalmológico para diagnosticar patologia congênita
- 3 Ficar atento se a criança aproxima-se da TV, do livro para ler e do quadro em sala de aula; aperta ou arregala os olhos, não se interessa pela leitura e tem dor de cabeça
- 4 Ficar atento se a criança apresenta reflexo branco na pupila quando exposta à luz ou quando tira fotografia. O problema chama-se leucocoria
- 5 Ficar atento à capacidade da criança de fixar e acompanhar objetos
- 6 Ficar atento ao estrabismo (olhos vesgos). Sinal de que o pequeno não enxerga de um ou dos dois olhos ou tem um grau muito alto. Deve ser corrigido na infância
- 7 Ficar atento ao nistagmo, quando os olhos apresentam movimentos involuntários e repetidos

A Gazeta - Ed. de Arte - Genildo

Legumes, só batidos com feijão



SEM GLÚTEN. A enfermeira Sandra Alvarenga, 36 anos, bem que tenta, mas o seu filho, Gabriel Alvarenga, 6, não come verduras e frutas de jeito nenhum. A alimentação é ainda mais limitada porque ele é portador da doença celíaca. Não pode comer nada que contém glu-

tén. A sua comida basicamente é feita toda em casa. Para o garoto não ficar carente de vitaminas, a mãe arrumou uma forma de fazê-lo ingerir alimentos nutritivos sem birra: bate legumes com feijão no liquidificador. “Ele toma e acha gostoso”, diz.