

EXCESSO DE PESO

EM IDADE ESCOLAR

A obesidade infantil afeta cada vez mais crianças portuguesas, que têm uma alimentação cada vez mais rica em açúcares e gorduras e uma vida cada vez mais sedentária.

Em Portugal mais de 40 % das crianças com menos de 16 anos têm excesso de peso, e o pior é que a maioria dos pais não o reconhece como um problema. Referem que são crianças grandes ou que “gordura é formosura”, e desculpam-se com falta de tempo para ir a um jardim brincar, falta de tempo para ir ao supermercado escolher alimentos frescos ou à padaria comprar pão e falta de dinheiro para praticar um desporto.

É fundamental que os pais de hoje em dia reconheçam o problema e ajudem os seus filhos a terem uma alimentação mais equilibrada e um estilo de vida mais saudável, facilitando as opções, encorajando as escolhas mais saudáveis e incluindo a atividade física no dia-a-dia, como?

1 – Tomar sempre o pequeno-almoço em casa

Sim eu sei que a logística não é fácil, que há birras e que há pressa. Mas tem que haver uma rotina, uma obrigação igual a lavar os dentes ou tirar o pijama. O pequeno-almoço deve incluir um laticínio – leite ou iogurte -, uma porção de hidratos de carbono – idealmente o pão (os cereais têm muitos açúcares e dão menos saciedade) – e fruta. Estudos indicam que as crianças que tomam o pequeno-almoço atingem mais facilmente as quantidades de vitaminas e minerais recomendadas.

2 – Planeie as refeições intermédias

As refeições intermédias (lanche da manhã e lanche da tarde) são muito importantes pois ajudam a um melhor aproveitamento dos nutrientes ao longo do dia e por isso rentabilizam a aprendizagem escolar e reduzem o cansaço e falta de concentração. Na escola, dependendo da idade da criança, poderá haver mais liberdade para ir às “vending machines” cheias de alimentos hipercalóricos ou para ir ao bar. Poderá levar uma lancheira para a escola (um pequeno tupperware dentro da mochila por causa das vergonhas) onde pode incluir 1 peça de fruta e/ou 1 iogurte líquido ou 1 pacotinho de leite e/ou uns 25g de frutos secos e/ou um pacote com 4 bolachas simples e/ou 1 porção de queijo... É muito importante variar para não ter reclamações! É fundamental conversar e orientar as escolhas da criança, tentar envolvê-la na preparação ou na compra do supermercado, para que esta seja uma escolha sua e não uma obrigação, caso contrário corre o risco de que o seu filho não coma o que levou de casa, e ao “saltar” estas refeições há consequências como impaciência, agressividade, diminuição da capacidade de aprendizagem e concentração, má disposição, mal-estar e hipoglicemias.

3 – Atividade física

Ao final do dia e pelo menos num dos dias do fim-de-semana façam uma atividade em família, um passeio pela praia, uma caminhada na serra, um jogo da apanhada, uma visita a um jardim, saltar a corda na varanda, ou uma simples volta ao quarteirão.

Tudo conta, e qualquer coisa é melhor que nada.



Joana Carido | Nutricionista

