



Apontamento de Emílio Peres para o Programa da RDP "De Mãos Dadas" sobre alimentação de crianças e adolescentes: as Refeições

Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres

Hoje vamos falar da merenda da tarde de crianças e de adolescentes, dedicada ao recomeço das aulas e da ida para o jardim-de-infância dos vossos filhos. Falamos nos programas anteriores da importância de uma boa hidratação, da importância de beber água e de deixar as crianças beber água, e de dar as crianças a possibilidade de elas beberem na escola, em casa, fora das refeições, às refeições, em jejum. Falamos da importância do primeiro almoço que deve ser uma refeição completa e equilibrada, em que nunca deve faltar a fruta, e que nunca deve faltar um produto lácteo, além do pão ou outro cereal e além do ovo ou outro fornecedor de proteína. Falamos da importância da merenda do meio da manhã e falamos de alguns cuidados acerca do almoço sobretudo nas cantinas escolares que ainda hoje fornecem almoços desequilibrados e maus.

Nós hoje vamos falar da merenda da tarde que é tão importante como a merenda da manhã, como o primeiro almoço, portanto ela assume a importância que as refeições intercalares têm. E essas refeições intercalares têm importância pelo seguinte:

- Impedem que se chegue esfomeado à refeição seguinte e que se coma excessivamente, e nós devemos evitar de uma forma sistemática comer muito, porque isso reduz depois a nossa capacidade intelectual e a nossa destreza física;

- Manter a atenção, a capacidade de aprendizagem, o nível de participação, a tranquilidade, a capacidade intelectual para a proximidade da refeição grande seguinte.

A merenda da manhã permitirá que o bem-estar e a segurança e a capacidade intelectual da criança ou do adolescente, estejam bem para o fim da manhã e à tarde também acontece que essa merenda vai fazer com que nos últimos tempos escolares das 17 ou 18 horas, e naquele período que vai até à hora do jantar, este jovem se sintam bem, se sintam activos e ao mesmo tempo bem emocionalmente.

Nós falamos aqui há uns programas como a falta da merenda da manhã, induz o aumento da agressividade dos jovens para o fim do tempo matinal das aulas. É curioso que a partir das 17 horas da tarde é também quando actos de vandalismo e actos de grande agressividade, com grandes cenas de pancadaria, destruição de instalações escolares e assim, se verifica mais entre aqueles que não merendaram. Isto faz pensar uma coisa, é que de facto um pai, um encarregado de educação não deve condescender em que o seu filho só coma quando chegar a casa, depois das 18 horas ou às 18 horas ou as 17 e tal ou as 17 horas. Quer dizer, não, isso é muito perto do jantar, portanto vai tirar o apetite para o jantar e ao mesmo tempo deve estar em fome de pelo menos 2 horas. De maneira que fica aqui um apelo neste sentido. Mesmo se o miúdo fizer uma segunda merenda ao chegar a casa, se almoçou por exemplo

Emília



ao meio-dia, meia hora, para começar as aulas às 13h30, no intervalo das 16h30 ou mais tarde, ele deve comer, pode comer uma coisa ligeira uma sanduíche por exemplo, ou fruta com pão, ou leite com uma sanduíche, em suma qualquer coisa que não seja assim muito mas seja o suficiente para tapar o “buraco” e para lhe dar boa cabeça e boa situação muscular e neurológica até a merenda que fará depois em casa. A quantidade da refeição do meio da tarde, depende do tamanho do indivíduo, será mais nos adolescentes, nos rapazes de 12, 13, 14, 15, 16 anos que comem desalmadamente, felizmente, e oxalá que tenham sempre que comer, e nas raparigas de 11, 12, 13 e 14 anos que comem bastante. Esses terão que comer mais que um miudinho da escola primária ou uma criancinha de jardim-de-infância. De maneira que pelo menos iogurte e fruta para estes últimos, pelo menos leite e bolachas também para os mais pequenos, mas num adolescente pode ir por exemplo para os 3 pães, um deles com queijo ou com um pouco de carne, outro eventualmente com manteiga, acompanhados com 1 ou 2 copos de leite. Isto pode ser importante para um indivíduo que se está a desenvolver, por outro lado é importante que esta merenda condicione prazer e para isso que seja variada, não façam sempre merendas iguais.

Um apelo final sobre este programa de alimentação de crianças e adolescentes, quando se alimenta bem um adulto, depois mantém a sua situação física e pode melhorar a sua situação intelectual, afectiva, biológica, pode aumentar a resistência a doença, etc. O seu corpo está feito, nós não vamos criar mais osso, mais musculo, mais altura, depois de sermos adultos. Mas quando nós alimentamos crianças ou adolescentes, estamos a alimentar seres humanos que estão numa fase ainda de desenvolverem-se, estão numa fase que ainda não terminaram o seu crescimento, nem terminaram a maturação dos seus órgãos, e é do “tachinho” que a gente lhe der que os poderão fazer ou não fazer um bom corpo, fazer ou não fazer uma boa cabeça, criar ou não criar boas resistências às doenças. De maneira que a nossa responsabilidade de alimentar crianças e adolescentes é muito grande. Por outro lado muitas das doenças que hoje em dia aflige a humanidade, a humanidade “comilona e desregrada”, resultam de erros que se começam a fazer em pequeno, porque por exemplo uma arteriosclerose que leva a um enfarte do miocárdio, a arteriosclerose começa-se a construir aos 5,6,7 anos, 10 anos. Um cancro do seio de uma mulher começa a fazer-se no início de uma adolescência da rapariga. Um cancro do cólon começa a fazer-se desde o desmame, começa a fazer-se se houver erros alimentares que levem a isso. De maneira que tudo aquilo que temos falado nesses programas, acerca de higiene alimentar, de alimentação adequada, não deve ser só entendido de uma forma egoísta de que eu vou passar melhor, eu vou comer melhor a minha família vai comer melhor. É que nós colectivamente estamos a ser dominados por doenças de enormes repercussões morais, grandes repercussões económicas por doenças que são evitáveis, E não é por deixar de comer sal aos 40 anos, aos 30 e tal anos, quando se descobre que a tensão está a subir que vai resolver, vai melhorar alguma coisa, mas não impede nada. Agora, a tensão arterial evita-se desde miúdo, se uma criança for educada a gostar de paladares sem sal, não é depois de adulto que se tem que se “sacrificar” e aqui o termo é justo, para mudar de hábitos. Nós o que temos é desde miúdos

Emília Peres

pequenos tentar induzir prazeres e gozos, com comida que não tenha os erros que nós adultos encontramos no nosso país nesta altura, como seja o do sal, dos fritos, das gorduras em excesso, o da ausência da hortaliças, o do pão branco em vez do pão escuro, em suma todos esses erros que os ouvintes deste programa conhecem bem, e que de facto não são “chinesices” de dizer que cientificamente está provado que isto é melhor que aquilo. Não é nada disso, isso marca-nos profundamente e acarreta um estado sanitário da população. Somos uns país de entravados de ossos, de desgraçados do coração, de hipertensos em quantidade e cancerosos. E isto teria sido evitado, se nos tivessem ensinado há 40 anos, se, se soubesse. Nessa altura não se sabia e agora sabe-se e por isso é que estamos aqui a falar que os erros alimentares são de facto muito nefastos para o nosso bem-estar.