

1983
Foj do Deum

Um jardim de infância escreve aos pais das suas crianças

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Prezados pais

Sentimo-nos responsáveis pelas nossas crianças; pelo seu bem-estar presente e pelo futuro promissor que lhes desejamos e a que têm direito.

Por isso mesmo, consideramos que devemos alimentá-las racionalmente e inculcá-lhes hábitos alimentares saudáveis, tanto mais que as crianças são muito receptivas.

Vimos pedir a Vossa colaboração; de facto, se a prática alimentar em casa não estiver de acordo com os costumes que o jardim de infância deseja criar, o trabalho será prejudicado ou inútil e as crianças não beneficiarão das vantagens de comer higienicamente. E também os pais e outros familiares perderão uma boa oportunidade para corrigirem eventuais erros.

Atenção ao horário das refeições

Nunca saiam de casa nem deixem sair os vossos filhos sem tomarem antes um primeiro-almoço sério, completo.

Esta refeição é muito importante; concorre para o desenvolvimento e fortalecimento dos miúdos e dá-lhes forças e capacidades para desenvolverem as actividades matinais.

Encorajem-nos a comer repousadamente; deem-lhes tempo para, pelo menos, comerem fruta, beberem leite ou tomarem iogurte, e comerem pão, tostas ou cereais. Se for possível, juntem um pouco de manteiga, fiambre ou outra carne.

As crianças que dejejum cedo, para as quais o intervalo até ao almoço fica muito longo, queremos servir-lhes uma merenda ligeira à meio da manhã; por exemplo: iogurte mais fruta, ou leite mais pão ou bolachas, ou um pratinho de arroz-doce, aletria ou creme, ou pão com queijo mais tomate e alface.

A nossa intenção é não manter as crianças mais de 3 horas e meia sem comer; por isso, à tarde damos sempre uma merenda, necessariamente maior do que a da manhã.

Entusiasmados

Queremos afirmar que vitaminas, minerais e proteínas para referir apenas os nutrimentos de que mais se fala, são todos fornecidos em quantidades suficientes por uma alimentação racional, isto é, completa, equilibrada, variada e bem confeccionada, à base de alimentos naturais.

Aconselhamos que procedam como nós, no jardim de infância: não gastar dinheiro com fortificantes, tonificantes ou preparados especiais. Tudo o que é necessário está nos alimentos naturais desde que os métodos culinários não os empobrecam.

Saudavelmente nutridas as crianças adoecerão menos. Criar resistências é mais favorável do que tratar doenças, e a alimentação sadia é a melhor aliada da saúde.

Nos primeiros dias de cada ano temos dificuldades com um pequeno número de crianças que mostram pouco apetite ou que rejeitam comida a que não estão habituadas. Mas elas acabam por comer, persuadidas pelo exemplo dos companheiros com apetite, estimuladas pelo acompanhamento calmo e persuasivo das educadoras que comem com elas, pelo tempo todo que dedicamos à refeição e por causa dos jogos e histórias que todos os dias inventamos a propósito da comida que servimos.

Os casos que nos parecem particulares ou anormais discutimo-los com os pais. A maior parte desses casos resultam de uma educação familiar muito má ou de relações anómalas das crianças com outras pessoas; algumas vezes são mesmo doenças que é necessário tratar e, caso a família não possa levar a criança ao médico, servimo-nos do apoio do Centro de Saúde da nossa área.

Tentamos diversificar muito as ementas para familiarizar as crianças com sabores, odores, aspectos e texturas variadas. Assim, elas não só passam a apreciar tudo e a não rejeitar nada, como passam a ter curiosidade por pratos novos e desconhecidos. Comida variada é mais rica.

Como fornecemos 5 almoços por semana, este ano temos 21 ementas diferentes; acabámo-nos, assim, com as repetições no mesmo dia da semana. Para o ano faremos de 31 refeições todas diferentes desde a sopa à sobremesa.

Como preparar a sopa

Damos sempre uma sopa com abundância de hortaliças e legumes não passados, com nenhuma ou só com muito pouco batata, e sempre com um pouco de feijão, grão, ervilha ou fava.

A intenção é dupla. Em primeiro lugar, desejamos que a criança mastigue para tornar os seus maxilares mais desenvolvidos e os seus dentes mais resistentes e bem implantados. Em segundo lugar, desejamos fornecer uma sopa que não engorde mas que seja rica de minerais, vitaminas e fibras, o que é muito importante para aumentar a resistência às doenças e para fazer defecar todos os dias.

Uma sopa com muitos produtos hortícolas e com leguminosas é uma fonte de saúde para toda a gente e não apenas para crianças; preparem sempre uma sopa destas para o jantar de toda a família.

Juntemos o azeite quando a sopa está quase pronta para que praticamente não ferva. E quase não pomos sal para não criar interesse por este tóxico; no entanto, tem o cuidado de escolher a combinação de hortaliças para que a sopa seja muito gostosa; e variamos o mais possível.

Usar pouco sal, reduzir a sério o consumo de gorduras, não fritar, fugir ao açúcar, insistir em hortaliças, legumes e frutas e dar sempre leite ou um derivado, são as normas principais directivas quanto a higiene nutricional.

Atenção à gordura

Temos duas preocupações: consumir pequena quantidade de gorduras e não as adulterar por aquecimentos a altas temperaturas.

Em consequência, quase não fritamos e mudámos o tipo de culinária no sentido de cozinharmos com pouca ou nenhuma gordura adicionada e sem a frito.

Para as poucas vezes que desejem um frito, untem muito ligeiramente a placa ou a frigideira; as gorduras mais saudáveis neste caso, porque são as que menos se decompõem quando suportam temperaturas elevadas, são azeite, óleo de amendoim e

banho. Não reutilizem essas gorduras; portanto, não elctricas. No jardim de infância regulamos o termostato da nossa para 100°C e fizemos dela uma panela com auto-regulação térmica que nos serve para preparar jardineiras e cozinhados semelhantes, com grande economia de energia.

Friteu em pouquíssima gordura e deite fora a que sobrar. Não sai mais caro, pois poupa na gordura, não exporrimos paredes nem sujamos o fogão, e ganham muitíssimo em bem-estar.

Estão a pensar no que poderão fazer para fugir aos fritos. Sugerimos que preparem guizados, caldeiradas, jardineiras e ensopados com a condição de os prepararem com tudo em casa, desde início com alguma água, e sem junta gordura (quase sempre a da própria carne ou do peixe chega e sobra) ou apenas uma ou duas colherinhas de óleo.

Para que estes cozinhados fiquem gostosos e para que ponham rúbica ao sal, usem ervas aromáticas e, uma vez por outra, pequeníssimas porções de especiarias. E não estejam sempre a destapar o tacho; cheirinho que sai é sabor que se vai. As carnes e os peixes podem ficar de véspera a marinar no frigorífico em caldas de ervas e especiarias, alho, cebola, pimento, hortelã, etc. para que dispensem sal e ganhem novos sabores.

Ronbem na gordura destes cozinhados e se as carnes forem gordas, limpem-nas antes de as colocarem no tacho; habituem-se a tirar a gordura e a pele do frango e de outras aves antes de cozinhar, com uma razão adicional se forem de aviação (por causa de eventuais produtos nocivos que se acumulam no tecido gordo).

Se mesmo com estes cuidados o cozinhado fica gordo, tirem-no do lume, deixem-no arrefecer e rapem toda a gordura que solidifica à superfície; depois acabem o cozinhado. Este também é um bom truque para desengordurar a água de cozedura que se aproveitem; assim até se pode comer mais vezes feijoadas ou rancho sem que façam mal.

Cozinha saudável, gastronómica e económica

Substituíam batatas fritas por batatas cozidas com

carca (ficam muito gostosas e dispensam sal), em puré, amada, no forno com carca, salteadas, em empadões, etc.

Tentem mais cozidos, grelhados, amados na brasa.

Quando prepararem arroz procurem fazê-lo de hortaliça ou ervilhas, de feijão ou cenoura, etc. E quando prepararem arroz simples (facam uma calde e não refogado), ou massa, farinha de pau ou batatas, não esqueçam a importância de um segundo acompanhamento de produtos hortícolas, cozidos ou em salada crua. Temperem os vegetais com pouca gordura e com pouco ou nenhum sal mas, se quiserem, usem vinagre ou limão e ervas aromáticas; como gordura, podem utilizar manteiga, azeite ou qualquer óleo alimentar ou, então, misturas de uma parte de azeite e duas de óleo (é saudável, mais barato e mais saboroso).

As hortícolas não são baratas mas podem aproveitarem-se melhor. As partes mais duras, depois de bem cozidas, podem desfazer-se com a varinha para preparar um puré com o qual se enriquece a sopa ou se introduz, em camadas, nos pratos de forno como empadões de batata, arroz de segredo ou empadão de massa. Também, pode aproveitar-se o que tantas vezes se deita fora. Importa ter em conta a importância nutricional dos produtos hortícolas e a noção de que não são substituíveis por nenhum dos outros grupos de alimentos.

Mais de 100g de carne ou peixe por refeição é desperdício e pode ser prejudicial. Carnes e peixes há muitos métodos têm valor nutricional semelhante; usem o que no dia for mais barato. E não esqueçam os ovos. Com um ovo por dia, meio litro de leite (ou queijo ou iogurte em porção equivalente) e 100 a 125g de carne ou peixe, a ração diária de proteínas animais já largamente satisfaz a necessidade de crianças e adultos; adolescentes e mulheres grávidas ou aleitantes precisam de mais leite e de um pouco mais de carne ou peixe.

Assado no forno

Quando prepararem assados no forno respeitem o que dissemos acerca de fritos: não deixar sobrequecer a gordura; por isso, o melhor é não usar gordura nenhuma. Carnes, peixes e aves ficam muito mais saborosos e saudáveis quando se assam sem gordura. O método é deixar a marinar numa calde

gostosa e levar ao forno bem embetido numa calda; dê-se um pouco de óleo quando necessário, mas não aproveitem a gordura que escorre para o anadão.

Piquem ou golpeiem o frango para a gordura escorrer; aparem as cepas gordas de porco e das outras carnes e usem uma grelha no fundo da anadina ou umas rodellas grossas de cebola para que a gordura escorra sem ficar a impregnar o anado. O gosto é mais rico e natural e cozinhado, mais saudável.

Cozidos

As águas de cozadura ficam com minerais e vitaminas dos alimentos, sejam vegetais ou animais. Daí que a alimentação se empobreça quando se deitam fora as águas de cozer.

Boa solução é preferir cozinhados em que se come tudo: sopas, ensopados, caldeiradas, jardineiras, arroz, etc. Outras soluções são usar panela de pressão, cozer em vapor, coze em tachos de fundo diatérmico com tão pouca água que, quando o cozido está pronto, não resta nenhuma, ou, então, aproveitar as águas dos cozidos para confeccionar outros pratos ou para acrescentar sopas. No caso de águas de coze carnes ou peixes, esfriá-las no frigorífico e retirar a gordura que coalha à superfície, aproveitando a gelatina que fica por baixo e a água.

As confeccões rápidas têm a vantagem de poupar vitaminas que resistem mal ao calor, nomeadamente vitamina C. Por isso, e na medida do possível, afiventem os vegetais e tenham o cuidado de não retirar a tampa do tacho. Não fervam excessivamente nem usem bicarbonato.

Sal e açúcar são venenos

No jardim de infância quase não usamos sal, embora a comida fique apaladada pela maneira como cozinhámos, pela combinação criteriosa de alimentos e pelo uso de ervas aromáticas. Pedimos a vossa colaboração no mesmo sentido.

Usamos manteiga sem sal (não usamos margarina porque não há certeza acerca da sua inocuidade) e temos um fornecedor de pão que quase não põe sal.

Uma razão é conhecida de todos; a tensão arterial elevada começa a construir-se na infância, passo a passo, até se tornar evidente e perigosa para o cérebro e para o coração. Mas há outras razões: cancro do estômago, enxaqueca e mal estar



antes das menstruações, para si falar das piores.

Quanto ao açúcar, o excesso de uso provoca doenças de circulação e circulação, obesidade e diabetes, tudo doenças graves e infelizmente frequentes entre quem come mais do que o necessário e abusa de sal e açúcar. O açúcar também tem relações com a cárie. Abusar de doces não estraga apenas os dentes de leite; afecta também os definitivos.

Afastem as crianças de guloseimas e de bebidas doces; o açúcar que fica na boca eleva a acidez e cria condições para que a cárie se desenvolva nos primeiros 20 minutos que se seguem. Por isto mesmo, é necessário lavar os dentes de imediato; depois de comer também é importante escovar os dentes e lavar a boca, porque a acidez pode aumentar.

No infantário não damos bebidas adoçadas nem guloseimas muito doces; de vez em quando, cremes, arroz doce, aletria, um bolo de fátia ou um gelado de leite com pouquíssimo açúcar.

Atenção à sacarina: crianças com menos de 5 anos e mulheres grávidas não a devem utilizar.

Os farináceos

Estamos a dar pão escuro de mistura e a usar manteiga de segunda e, quando o encontramos, arroz do mais barato. A razão está nesses alimentos serem mais ricos de vitaminas, minerais, proteínas e fibras do que os seus equivalentes mais refinados, o que é de grande importância para o desenvolvimento e resistência dos miúdos. Também não mais vantagens para adultos; e a todos ajudam a defecar.

Fruta e leite

Não são as bananas as melhores frutas. As melhores não as da época porque, sendo mais baratas, podem comprar-se em maior quantidade, e é importante que uma criança coma 200 a 300 gramas por dia.

Nenhum sumo, nenhum refrigerante, nenhum preparado à base de fruta é tão nutritivo e rico como fruta fresca acabada de preparar ou como um batido acabado de sair do copo liquefactor.

No jardim de infância damos todos os dias fruta, ou ao almoço ou à merenda da tarde. Desejamos que as crianças também o comam ao primeiro-almoço e ao jantar.

Queremos recordar que da quantidade de leite consumido durante a infância e a adolescência depende, em grande parte, a

temperatura final das pernas e o desenvolvimento e resistência dos dentes. A osteoporose, que afecta, por vezes, gravemente, o esqueleto dos mais idosos, sobretudo entre as mulheres, é uma doença que se constitui na infância e na adolescência, quando o consumo de leite é escasso. É agravada quando não é bebido durante a idade adulta.

Uma criança até aos 9 anos, tal como um adulto, deve beber cerca de meio litro de leite por dia; um adolescente ou uma jovem, 7,5 dl; uma mulher a amamentar, 1 litro; um idoso, 6 dl. O leite pode ser substituído por alguns dos seus derivados: 2,5 dl vale aproximadamente 2 iogurtes, 30 g de queijo, 50 g de queijo fresco, 90 g de requesão e 25 g de leite em pó.

Pode aromatizar-se o leite com cevada, canela, cacau, casca de limão, etc., pode ser batido com frutos, incorporado em purés, sopas e outras cozinhadas sem que com isso perca o seu valor nutritivo. O iogurte pode ser batido com frutas, o que constitui agradável bebida.

No jardim de infância, a merenda da tarde contém leite, ou creme, amig doce ou aletria pouco adoçada, ou pão com queijo; nunca deixamos de dar 2,5 dl de leite ou o seu equivalente. Expressamos aqui em casa consumam outro tanto.

xxx

Esta carta já vai longa e tenho que a terminar. No entanto, o assunto foi tratado nas reuniões convocadas. Aceito da maneira correcta de cozinhar com economia e gestionalmente aconselhámos a obra de Maria Daniel Almeida e Rosa Castro, editada pela Caminho e denominada "Culinária Saudável".

Até à reunião, com votos de muita saúde -

Emílio Pires