

# Vamos todos merendar

Trúlio Peres

Há muitos anos já, as empresas americanas mais competitivas instituíram a pausa para merendar a meio da manhã e da tarde. Não ~~o fazem~~ pelos bons olhos do pessoal, mas porque está demonstrado que interromper o trabalho e comer ligeiramente entre as refeições melhora a capacidade produtiva e a segurança laboral.

Quando nos estarecemos com as centenas de milhares de acidentes de trabalho por ano no nosso país, ainda temos que nos preocupar mais sabendo que cerca de metade ocorrem entre as 11 horas e o almoço.

Porquê? <sup>no inimaginável</sup> Falta de comida ~~à hora~~, com a qualidade e na quantidade necessárias para preparar o corpo e cérebro para ~~o intervalo~~ <sup>as tarefas da jornada</sup> a seguir ao primeiro-almoço <sup>da primeira</sup> e a seguir ao momento <sup>de fazer</sup> da indispensável merenda do meio da manhã até ~~à refeição do início da~~ <sup>à refeição do início da</sup> tarde.

Trabalhadores <sup>mas</sup> que não tomam primeiro-almoço a sério e que não comem a meio da manhã são <sup>mas</sup> as vítimas mais frequentes de acidentes de condução, de amputação de dedos e membros, de feridas traumáticas, etc.

Também o pessoal de serviços e <sup>após o momento</sup> guardas, quando cometem o mesmo erro de passar a manhã à mingua, a partir de certa altura, sentem-se esvaídos, nervosos, a render pouco e a cometer erros, com dor de cabeça e <sup>com</sup> sensação de tensão arterial baixa. São gritos do cérebro mal nutrido, ou seja, <sup>com</sup> ~~com~~ baixa de glicose (o açúcar sanguíneo).

Não nos surpreende o milagre do leite escolar, instituído após o 25 de Abril: As crianças passaram a desenvolver-se melhor e o rendimento escolar beneficiou muitíssimo; e o comportamento nas aulas melhorou imenso; as crianças tornaram-se mais tranquilas e cooperantes.



atentas e deixaram de se apresentar irrequietas e agrietas.

Numa escola de Valpaços (então preparatória), em que se passou a fornecer primeiro-almoço e merenda ao aluno que antes quase não comiam pela manhã e não tomavam nada no intervalo da 10h30, o número de reprovacões baixou de 75% para 25%. ~~Que maravilha!~~

A bem da própria saúde (o organismo funciona melhor e envelhece menos) e da segurança e rendimento do trabalho e do estudo, toda a gente deve fazer um primeiro almoço a sério, e não um pequeno almoço de grilo, e comer a meio da manhã, conforme suas necessidades.

Café não basta. Quem exercita menos os músculos fica bem com meia de leite e meia torrada seca, ou com um roquete e fruta, ou com meia sanduiche, mas quem se esforça fisicamente pode precisar de uma ou duas sanduiches <sup>complementada de</sup> ~~mas~~ fruta ou leite.

Outra vantagem de tomar primeiro-almoço e merenda a meio da manhã é não chegar ao almoço capaz de comer um boi, o que interessa muito nos tempos que correm.

De facto, <sup>concepções a comer merenda para uma jornada por</sup> refeições volumosas ou engorduradas, em número de uma ou duas, em vez de repartir a comida necessária para uma jornada por cinco refeições e merendas equilibradas, propicia ~~o~~ engordar, o que não é bom e felizmente quase ninguém deseja.

Isso é, come-se moderadamente de cada vez, e a intervalos não superiores, em média, a 3 horas e meia.

(À tarde) Merendar (é) também preciso. No geral, esta merenda deve ser maior do que a da manhã porque o intervalo entre almoço e jantar é mais dilatado.

Um copo de leite e sanduiche de queijo vai bem para



a maioria das pessoas. Não se pense que é muito; quem come à tarde 2 ou 3 bolachinhas ou 1 iogurte, ou roui uma simples maçã, sobretudo quando apenas tinha almocado "umas coisitas", está lixado. Come a oito e o que calha, sem parar, até à hora de jantar e continua a petiscar enquanto apodrece a ver televisão.

Nas nossas cidades, há pessoas, sobretudo mulheres, que depois de um dia inteiro de comida escassa e impronunciável, acaba por fazer mais de 10 ingestões de comida e "coisas" desde o meio da tarde até se deitar! Uma tragédia para a saúde (e para as ancas!).

O alimento ideal para merendas, aquele que favorece mais o cérebro e a capacidade física é pão. Também podia ser arroz, massa, batata, feijão ou outros alimentos ricos de amido, mas não dão jeito para aquelas pequenas refeições.

Retenhamos que comer várias vezes por dia, o que não tem nada a ver com debicar, <sup>mas</sup> com ir comendo e bebendo a toda a hora, favorece muitíssimo a capacidade de trabalho físico e mental, poupa o metabolismo e alonga a vida. Também diminuiu a propensão para certas doenças, como obesidade, diabetes e doenças ateroscleróticas.

Isto já há um século era conhecido pelos plantadores de cana-de-açúcar no Brasil. Quando começaram a dar aos escravos cinco refeições cada 3 horas, em vez de uma única refeição ao ~~meio~~ <sup>amanhecer</sup> do Sol e outra igual ao pôente, descobriram que os trabalhadores passaram, em média, a viver mais de 20 anos desde a chegada de África, em vez dos escassos três anos e meio de antes. E verificaram ser preciso apenas 20% de comida.

Caro leitor, se está na hora de merendar, corra. Se tiver um patrão e ele também achar que é luxo, dê-lhe a ler este artigo.

dos que acham que