U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

19
original

ANDA NA ESCOLA: COMO DEVE COMER?

Crianças e adolescentes necessitam de uma alimentação adequada e suficiente, que forneça o que é necessário para crescerem e se desenvolverem ao máximo das possibilidades e para fazerem face ás exigências do estudo e da actividade física muito intensa que a maioria desenvolve nas suas brincedeiras.

Quando a comida escasseia, é monótona ou falha de certos alimentos, não crescem bem, são susceptíveis à doença e dão pouco rendimento na escola ou na aprendizagem de uma profissão. E ficam marcados para toda a vida, porque é muito difícil recuperarem depois de adultos.

Por volta dos 2 anos uma criança deve comer cerca de metade do que a mãe precisa. Aos 8 ou 9 anos, praticamente o mesmo. Por volta dos 12 ou 14 anos um rapaz, em média, come mais do que o pai; uma rapariga, mais ou menos igual. Se o adolescente pratica um desporto ou trabalha duro, seja rapaz ou rapariga, precisa seguramente de alimentação mais rica e abundante do que o pai.

Importa verificar com regularidade como varia o peso e a altura de crianças e adolescentes. Deve ter-se em atenção qualquer atraso de crescimento e deve verificar-se o peso para, a tempo, se corrigir qualquer tendência para engordar ou emagrecer.

Pesos pequenos e baixas estaturas podem resultar de características familiares mas, quase sempre, traduzem comida fraca, doenças debilitantes (anginas frequentes, por exemplo, já são o bastante) ou parasitores intestinais. Peso elevado significa que a criança ou o adolescente consomem mais calorias do que o necessário para o seu desenvolvimento e para a sua actividade, mas não significa obrigatoriamente que a alimentação seja excedente de tudo o que precisa. Pode ser-se gordo e sofrer, ao mesmo tempo, de carências nutricionais várias. Infelizmente é o que acontece quando se comem produtos muito energéticos mas desequilibrados e pouco nutritivos; sabemos como a gente nova não educada e empurrada para abusar de alimentos-

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

-lixo e com a família, para a calar e não ter problemas, cai na asneira de lhe dar comida sempre igual e nutricionalmente pobre como, por exemplo, o famoso bife com batatas fritas, que, ainda por cima, custa um dinheirão.

Durante a fase de desenvolvimento acelarado que vai dos 6 ou 7 anos até ao fim da adolescência, a alimentação deve ser suficiente (mas não excessiva), completa e diversificada. É por isso mesmo, que importa que os mais pequenos sejam habituados a gostar de tudo e a comer variadamente.

Leite e seus derivados fornecedores de cálcio e proteinas (queijos, iogurte, quefir e requeijão) são indispensáveis para um desenvolvimento correcto de ossos, dentes e de todo o corpo; são também muito importantes porque, ao diminuirem a necessidades de carne e peixe, embaratecem a alimentação.

O leite não perde nenhuma das suas propriedades se for aromatizado com cevada, canela, cacau ou outro sabor, mas não deve ser adoçado; açúcar, quanto menos, melhor. E pode ser substituido por queijo, requeijão, iogurte ou quefir.

Uma criança de escola primária deve beber diariamente meio litro (o que equivale a 60 g de queijo, 180 g de requeijão ou 450 g de iogurte ou quefir); um adolescente mais novo, 7,5 dl, e um mais velho, até 1 litro. Com estas quantidades e mais 1 ovo por dia, bastam 100 ou 150 g de carne ou peixe para que, respectivamente, uma criança e um adolescente ingiram todas as proteinas animais de que carecem.

Carne, peixe e miudezas fornecem proteinas de qualidade mais ou menos semelhante, pelo que podem usar-se indiferentemente. O fígado já é um alimento especial porque as suas proteinas contêm quantidades apreciáveis de ferro e de vitaminas. Durante a infância e a adolescência, há todo o interesse em consumir fígado uma ou duas vezes por semana.

Mas não é só em alimentos de proveniência animal que se organizam ementas saudáveis e ricas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A riqueza da alimentação baseia-se na combinação de produtos animais e vegetais nas proporções devidas.

Hortaliças e outros produtos hortícolas devem abundar; que não falte sopa de hortaliças e legumes ao almoço e jantar e que esses alimentos apareçam também no prato como acompanhamento, crus ou cozidos, ou a fazerem parte do próprio cozinhado. E que também não falte fruta madura e crua; 200 a 300 g são bem precisos e muito mais baratos do que refrigerantes ou outras bebidas, as quais de fruta não têm nada ou muito pouco.

A energia para o crescimento e para a actividade física deve ir buscar-se a alimentos farináceos; pães escuros, massas, arroz, batata, etc. são excelentes. Produtos de pastelaria e confeitaria, de facto, são muito energéticos mas à custa de açúcar e, eventualmente, de gorduras, o que tira valor a estes produtos desequilibrados.

As gorduras devem ser usadas com muita parcimónia. Uma culinária saudável fugirá de fritos, assados com gordura e molhos engordurados. Tempere-se o prato com azeite ou com mistura preparada em casa de azeite com um óleo; para cozinhar use-se pouco azeite, pouca banha ou pouco óleo e, no caso deste último, com a condição de se pôr no tacho ou na panela já depois de se ter colocado a água - nada de refogados. Use-se manteiga sem sal para o pão e nunca os substitutos que abundam por aí.

Não nos esqueçamos que o abuso de gorduras (nomeadamente de óleos vegetais e de margarinas) estão na origem de doenças degenerativas de coração e artérias e dos cancros, doenças que avançam a galope nesta segunda metade do nosso século. E lembremo-nos que essas doenças nos minam desde miúdos apesar de só se manifestarem em plena idade adulta.

Uma criança ou um adolescente deve matar a sede com água ou, vá lá, com tisanas ("chás" de ervas). Bebidas alcoólicas, chá autêntico, café e cola não são, de modo nenhum, consumos próprios destas idades.

As refeições devem ser a horas certas em ambiente calmo, agradável e não ruidoso; não são momento para reprimendas, chamadas de atenção, quezílias ou televisão. Mastigar e ensalivar bem (até os líquidos) e lavar os

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

dentes no final ou, pelo menos, bochechar bem com água.

Nunca se deve comer a ponto de ficar cheio, "pesado". A comida necessária para o dia deve ser repartida por um primeiro-almoço completo e relativamente abundante, por um almoço e jantar mais pequenos do que o habitual entre nós, e por refeições intercalares. Não se deve estar mais do que 3 horas e meia sem comer; daí a importância das merendas da manhã e da tarde que aumentam substancialmente o rendimento da escola e a segurança e rendimento do trabalho; e estimular o crescimento.

O primeiro-almoço é a refeição chave do dia. Completo, equilibrado e tomado com tempo, é factor de saúde, tranquilidade, rendimento e segurança. Deve ser constituído por:

Leite ou seus derivados;

pão ou outros farináceos;

fruta;

ovo ou outro alimento proteico animal.

As merendas não podem constar só de fruta; sanduiche de queijo mais fruta, sanduiche de carne ou ovo mais leite ou iogurte mais fruta são bons exemplos de combinações de uma merenda menor e de uma merenda maior.

Não corra, caro leitor, atrás de produtos "muito bons", "ricos", "que dão força", "que fazem crescer". O que é muito bom, rico, fortificante e faz crescer é uma alimentação suficiente e equilibrada, constituida por alimentos naturais variados, confeccionada sem abuso de gordura e sal e bem repartida pelo dia.