

AS IMPORTANTÍSSIMAS MERENDAS

O intervalo entre as refeições não deve passar de 3 horas e meia. Trabalhadores e estudantes que saiam cedo de casa devem, portanto, tomar um primeiro-almoço a sério logo após se levantarem, merendar a meio da manhã, almoçar, merendar à tarde e jantar; aqueles que se deitam tarde ou jantam cedo de vem comer uma pequena ceia antes de irem para a cama.

Não significa isto que se coma muito; significa que a quantidade justa de comida para um dia deve ser repartida por todas aquelas refeições, privilegiando primeiro-almoço e merendas e aligeirando almoço e jantar; nestas refeições maiores nunca se deve comer a ponto de ficar cheio, "pesado".

O mau costume português de fazer apenas duas ou três refeições - pequeno-almoço insignificante, almoço e jantar - é muito mau.

Comer repetidas vezes e relativamente pouco de cada vez aumenta muitíssimo a atenção e a capacidade de trabalho e de aprendizagem, poupa o organismo, alonga e melhora o tempo de vida. Diminui a tendência para certas doenças, como obesidade, diabetes do adulto e doenças cardiovasculares relacionadas com arteriosclerose. Aumenta também o rendimento da própria comida, reduzindo a quantidade necessária para executar as mesmas tarefas.

Tudo isto foi bem apreciado pelos escravagistas da cana-de-açúcar, há alguns séculos atrás, no Brasil. Quando começaram a dar aos trabalhadores negros chegados de África cinco refeições ligeiras diárias cada 3 horas, em vez de uma farta refeição ao nascer do Sol e outra igual ao fim do dia, como faziam antes, verificaram que os escravos passaram a viver, em média, um pouco mais de 20 anos desde a chegada ao Brasil em vez dos escassos 3 anos e meio, que era o tempo que antes sobreviviam com o regime de 2 refeições. E verificaram também que passaram a distribuir 20% menos de comida!

Muitos dos nossos estudantes, tristes, desinteressados e com baixo rendimento na escola, são crianças e adolescentes mal alimentados, que vão para as aulas em jejum ou com um primeiro-almoço insignificante e que passam longas horas sem comer.



O insignificante copo de leite que o IASE distribui na Escola Primária às horas das merendas tem operado milagres; é o suficiente para que crianças mal alimentadas adquiram outro aspecto, outra vivacidade e até se desenvolvam mais. E quando as crianças levam pão de casa ou fruta para tomar com o leite então dá-se o milagre: os últimos tempos da tarde ou da manhã (mas sobretudo estes) passam-nos serenos e interessados, sem cansaço, sem indisciplina; a capacidade de raciocínio não se deteriora e o rendimento escolar sobe.

Mais de metade dos acidentes de trabalho ocorrem ao fim da manhã. É nessa altura do dia que trabalhadores que saíram de casa sem comer ou com um primeiro-almoço exíguo sentem a falta duma merenda durante a manhã a qual, em parte, os recomporia.

Quanto mais esforçada é a actividade muscular mais energia é necessária; se não se comer, a actividade muscular decresce, os movimentos tornam-se inseguros, a atenção frouxa e a cabeça falha. É então que se perde o dedo na máquina, que se deixa cair a carga sobre os pés, que não se foge a tempo de uma esquirola se enterrar no olho. Mesmo quando não ocorrem acidentes, o rendimento de trabalho reduz-se.

Com os trabalhadores de serviços passa-se algo de equivalente. Não precisam nem devem comer tanto como os trabalhadores manuais, mas têm que abastecer o seu organismo com a mesma periodicidade. Só assim se mantém uma actividade intelectual capaz e a serenidade e ajuda indispensável para certas tarefas.

A verdade é que em todo o mundo civilizado as empresas mais avançadas e competitivas instituíram a merenda da manhã e da tarde (o coffee break) como meio para reduzirem a sinistralidade laboral e aumentarem a produtividade. Entre nós, desgraçado do operário que for apanhado a comer uma bucha no local de trabalho, embora esteja a cuidar da sua saúde (o que é de pleno direito) e a trabalhar melhor para o patrão.

O que deve ser a merenda da manhã?



Depende do intervalo entre a primeira e a terceira refeição. Pequeno, de 4 horas? meia-de-leite e 3 bolachas, 1 iogurte sem açúcar e 1 peça de fruta bastam. É mais longo? meia-de-leite e 1 pão, 1 sanduiche de queijo e 1 café sem açúcar, ou 1 iogurte e 2 peças de fruta. Trata-se de um trabalhador manual em grande actividade? No mínimo, 1 copo de leite e 1 sanduiche de ovo ou de carne.

E o que deve ser a merenda da tarde?

Como o intervalo entre o almoço e jantar costuma ser maior do que o da manhã, esta merenda também deverá ser maior. Leite e pão ou biscoitos é o mínimo; para os que precisam de mais comida, leite e uma sanduiche acrescido ou não de fruta.

Lembramos que bebidas alcoólicas, incluída a cerveja, não são adequadas enquanto se está no trabalho ou se conduz. Aumentam a sinistralidade e reduzem o rendimento.

Caro leitor! Coma muitas vezes e não se empanturre ao almoço e ao jantar. Deste modo, reduz os gastos com comida, diminui os riscos de incapacidade temporária e definitiva, afujenta a doença, goza de mais saúde e bem-estar.