

MERENDA A MEIO DA MANHÃ E DA TARDE

É de estarrecer com os muitos milhares de acidentes de trabalho e de estrada que ocorrem para o fim da manhã, por falta de comida nos momentos precisos; os trabalhadores que não tomam pequeno-almoço ou que só fazem uma amostra de refeição (pior ainda, se iniciam o dia a beber aguardente ou outras bebidas alcoólicas) são as vítimas preferidas de desastres em que perdem uma mão, um dedo, etc..

Outra parte importante dos acidentes ocorre logo após o almoço. Com a fome sentida pelo estômago ou pela cabeça (dores, vista a fugir, tremor, gestos imprecisos, irritabilidade, pernas bambas, baixas de tensão) as pessoas atiram-se ao almoço e comem (e bebem) muito para além do que devem e ficam "pesadas", com sono e desatentas. Na escola, os alunos que almoçam demasiado porque passam a manhã em jejum ou quase, sentem o mesmo.

Para que a comida renda o máximo e faça bem é muito importante que seja dividida por várias refeições ao longo do dia, de modo que nunca se passe mais do que 3 horas e meia sem comer, e de modo a não ser concentrada em uma ou duas refeições volumosas e pesadas.

Comer menos ao almoço e jantar, tomar sempre pequeno-almoço completo, merenda à tarde e, se o intervalo é grande, merendar a meio da manhã e comer qualquer coisa antes de ir para a cama é uma necessidade para bem da nossa saúde.

As merendas serão majores ou menores conforme o tamanho das pessoas e a dureza do trabalho que executam. Quem trabalha rijo tem que comer mais.

NOTA: Se estiver interessado em mais informações sobre os problemas de alimentação escreva para:

Campanha de Educação Alimentar "SABER COMER É SABER VIVER" - Rua Alexandre Herculano, nº.6 - 2º. LISBOA