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

Campanha de Educação Alimentar

Horário das refeições

saber comer é saber viver

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

Horário das refeições

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

O ritmo de alimentação adequado para as crianças pequenas é também ritmo imprescindível para a saúde e segurança de todas as pessoas. No entanto, comer muitas vezes não quer dizer comer muito, mas sim que a quantidade de alimentos necessários deve ser repartida por diferentes refeições e não concentrar-se em uma ou duas refeições volumosas e "pesadas".

Quando se toma uma refeição muito volumosa e de digestão difícil, a quantidade de sangue necessário para o processo digestivo desfalca a irrigação do cérebro e músculos. Daí a sensação de sono, a diminuição da atenção ao trabalho ou ao estudo; por essa razão se adormece ao volante, se perde o

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

controle de máquinas ou se tem dificuldade em raciocinar.

Por outro lado, quando se passam muitas horas sem comer ou se está em jejum até tarde, surgem com frequência dores de cabeça, tremuras, irritação e falta de atenção. A segurança no trabalho e o rendimento na escola diminuem francamente. É no fim da manhã e da tarde que os professores se queixam de alunos desatentos e irrequietos e que, nas fábricas, aumenta a frequência de acidentes e baixa o rendimento e a qualidade do trabalho.

Quando se tomam várias refeições ligeiras ao longo do dia o aparelho digestivo trabalha com maior facilidade e eficácia. Os alimentos são melhor aproveitados e consequentemente diminuem as quantidades que nos são necessárias.

Há alguns séculos, os escravistas da cana de açúcar no Nordeste Brasileiro, descobriram a vantagem de múltiplas refeições, pequenas, para os trabalhadores negros das plantações. Em vez de duas volumosas refeições ao nascer e ao pôr do sol que era o esquema ini

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

cialmente adoptado, passarem a servir refeições ligeiras com intervalos de 3 horas. Verificaram que, deste modo, os escravos não só passavam a viver em média mais de 20 anos após a sua chegada de África (em vez dos escassos 3 anos e meio anteriores) como aumentavam o rendimento do trabalho. Além disso obtinham uma poupança de cerca de 20% em alimentos.

Entre a última refeição de um dia e a primeira do dia seguinte não devem passar mais de 10 horas. Por essa razão morrem muitas pessoas de idade que não jantam para irem leves para a cama. E depois de todo esse intervalo o primeiro almoço necessário não pode ser uma pequena refeição.

Acordar sem apetite ou ficar enfartado depois de refeições pequenas significa, quase sempre, mau funcionamento da vesícula biliar, presença de vermes intestinais, abuso de alimentação gorda, sobretudo quando abundam fritos, doces ou exagerado consumo de bebidas alcoólicas.

Um primeiro almoço pode ser constituído por uma boa sopa de hortaliças e legumes e pão com presunto, como se faz ainda

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

entre as populações rurais; leite simples ou aromatizado, pão com um pouco de carne e fruta; iogurte, 1 ovo quente ou cozido, pão ou tostas e fruta. Em suma, não há modelo de pequeno almoço; como vimos deverá ser mais forte e volumoso para quem execute trabalho pesado e mais ligeiro para quem tiver vida sedentária ou fisicamente pouco activa; o seu volume depende também do intervalo até à refeição seguinte. Mas qualquer pequeno almoço deve ser completo, ou seja, com alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos.

Nos locais de trabalho deveriam ser permitidos pequenos intervalos a meio da manhã e da tarde para os trabalhadores tomarem refeições intercalares. As cantinas poderiam servir uma sequência combinada de refeições higiénicas e equilibradas (por exemplo merenda da manhã + almoço + merenda da tarde) em vez de um almoço volumoso, tantas vezes desiquilibrado e mal calculado e em que são frequentes as sobras.

Também na escola é imprescindível que as crianças merendem a meio da manhã e da tarde para manterem uma boa saúde e au

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

mentarem o rendimento escolar.

EM RESUMO NUNCA SE DEVE ESTAR MAIS DE 3 HORAS E MEIA SEM COMER NEM SAIR DE CASA SEM TOMAR O PRIMEIRO ALMOÇO.