

PROPORCIONO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA MEU FILHO?

Por *Gabriela M Tonetti*
Nutricionista – CRN3: 23829

Hoje a população infantil tem a maior taxa de obesidade já registrada na história, segundo a Organização Mundial de Saúde, um dos problemas de saúde pública mais grave do século XXI.

O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos, hipertensão, colesterol, triglicérides, problemas com o sono, esgotamento físico e respiratório, má formação no esqueleto e câncer.



As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, genética, sedentarismo, distúrbios psicológicos e problemas familiares.

Muitas famílias agem de forma errada sem perceber, pois durante a semana tem uma alimentação regrada com alimentos integrais, frutas, verduras e legumes, mas quando chega o fim de semana alimentos hipercalóricos estão liberados como lanches, pizzas, doces, junk e fast food.



Programa de Saúde e Bem Estar para o Trabalhador

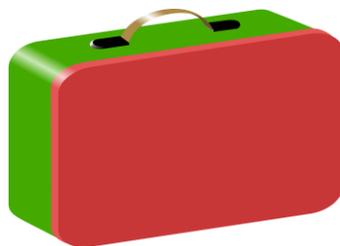
Isso para a criança é difícil de entender porque ela vê a alimentação correta como chata, rígida e se vê obrigada a “comer” determinados alimentos. Mas conta os minutos para o fim de semana, vê como escape comer sem fim doces, guloseimas, junk food, fast food acabando por fim em comer em excesso e sem perceber o que está comendo.

Os pais na correria do dia acabam montando as lancheiras somente com industrializados, esquecendo-se de colocar até mesmo uma fruta para o lanche de seu filho.

Hoje basicamente as lancheiras são compostas de: suco de caixinha, pão “bisnaguinha” com queijo e embutidos como presunto, mortadela e salame, bolacha recheada ou bolinho pronto. Infelizmente essa lancheira tem 0% nutrientes, 100% calorias vazias, extra sódio, extra açúcares, extra gorduras.

Pergunto-me é isso que vocês querem para o futuro de seu filho? Uma criança obesa que sofre de bullying na escola, que não consegue praticar as atividades físicas com os amiguinhos, sem vida social por problemas de saúde?

Tenho certeza que a resposta é NÃO em letras garrafais, porque todo pai quer ver seu filho ser criança, ter amigos, brincar, correr. Por este motivo temos o dever como pais e educadores a mudar sua alimentação enquanto ainda temos tempo e não deixar para amanhã, pois as doenças não esperam.



Abaixo vou dar dicas de como montar uma lancheira para seu filho que contenha alimentos saudáveis e nutritivos.

Primeiramente precisamos de 1 lancheira térmica pois no Brasil hoje se faz muito calor e com a falta de geladeira é a lancheira que irá nos salvar.



- Garrafinha térmica: sempre com água fresquinha;
- Suco: daremos preferência para as frutas inteiras em vez do suco das mesmas por conter menos nutrientes e fibras quando liquidificados.
- Suco de limão adoçado com açúcar de coco e água de coco liberados.



- Lanches saudáveis: aqui sua criatividade entra em jogo, a criança não pode enjoar então teremos que pensar em recheios variados como:
 - ✓ pão integral,
 - ✓ alface,
 - ✓ tomate,
 - ✓ cenoura ralada ,
 - ✓ pepino,
 - ✓ rúcula,
 - ✓ queijo branco,
 - ✓ recheio de creme de brócolis,
 - ✓ recheio de creme de milho,
 - ✓ patê de cenoura,
 - ✓ patê de frango,
 - ✓ recheio de frango desfiado,
 - ✓ recheio de carne louca,
 - ✓ recheio de carne moída.



- Frutas : pensem em frutas fáceis da criança descascar sozinha sem o uso de facas ou que não necessitem descascar:
 - ✓ Banana,
 - ✓ maçã,
 - ✓ pera,
 - ✓ morango,
 - ✓ manga,
 - ✓ abacaxi,
 - ✓ melão,
 - ✓ mamão / papaya,
 - ✓ salada de frutas variadas.

Programa de Saúde e Bem Estar para o Trabalhador

- Doce : criança não precisa de açúcar em excesso não se esqueçam disso, nas frutas já tem quantidades de açúcares ideais. Mas caso a criança peça porque não criar junto com ela cupcakes, bolinhos naturais, a criança vai amar poder ela mesma fazer seu lanche.

Espero que essas ideias tenham sido de grande melhoria para sua rotina e de seu filho.



Envie suas dúvidas e perguntas para nossa profissional através do e-mail: secmesspmaissaude@gmail.com

Arte Gráfica: **Giovanny Renato**

Administrador de Marketing CRA/SP: 109104

Jornalista: MTE: 0075996/SP

Imagens – Pixabay - Freepik