



O REGRESSO ÀS AULAS

O regresso às aulas caracteriza-se por algum bulício de tarefas familiares que se desenvolvem em torno da compra de livros, materiais escolares, mochilas, etc. No entanto, a alimentação das crianças na escola deve merecer também algum cuidado e preparação, adquirindo, por exemplo, uma lancheira térmica de dimensão adequada onde possam ser transportados alguns alimentos saudáveis e em segurança.

Para programar a alimentação em tempo de aulas deve-se atender a algumas características da criança ou adolescente, nomeadamente as preferências alimentares, os horários quer da escola quer das atividades extraescolares, bem como a atividade física praticada, dentro e fora da escola.

Cumprindo as recomendações genéricas da alimentação saudável, pretende-se que esta seja completa, equilibrada e diversificada, distribuindo a totalidade dos alimentos a ingerir durante o dia por diversas refeições, cujo intervalo não deve exceder as três horas e meia, sendo portanto desejável fazer o pequeno-almoço, as merenda(s) da manhã e da tarde, o almoço, o jantar e a ceia.

O pequeno-almoço é uma refeição fundamental para quebrar o jejum nocturno e iniciar o dia com melhor aptidão física e intelectual, maior capacidade de concentração, menor fadiga, sonolência e irritabilidade e portanto mais rendimento no desempenho escolar. Deve ser tomado, se possível, na primeira meia hora após levantar, em casa, à mesa e na companhia da família. Nesta refeição devem obrigatoriamente estar presentes determinados grupos alimentares, fruta fresca da época, pão ou cereais (preferir os não/ pouco açucarados) e leite ou seus equivalentes (preferir meio-gordo), sem esquecer a imprescindível água a iniciar o dia.

A(s) merenda(s) da manhã e da tarde constituem uma garantia para obter um bom nível de energia ao longo do dia, uma boa concentração e humor e ainda uma boa gestão do apetite, prevenindo a acumulação de fome para a refeição seguinte. Estas refeições podem ter uma constituição diversa dependendo do número de horas que medeia a refeição imediatamente anterior e posterior, bem como a composição destas. Podem incluir uma peça de fruta fresca da época e/ ou leite ou iogurte, se

possível, com pão, bolachas pouco açucaradas ou cereais. No que respeita as quantidades, realça-se o respeito que deve existir pela idade da criança/ adolescente, bem como a composição do pequeno-almoço e horário do almoço, evitando a hiperalimentação, a qual por vezes põe em causa o almoço e/ ou o jantar.

Sempre que o almoço não for possível em casa, com a família, há que optar pelas alternativas mais saudáveis, nomeadamente os refeitórios escolares, os quais fornecem garantidamente uma refeição completa, com sopa, 2.º prato e fruta. Felizmente, existem já muitos refeitórios escolares que funcionam exemplarmente, proporcionando uma alimentação saudável de elevada qualidade nutricional. Todavia, pais e encarregados de educação devem-se envolver empenhadamente na observação criteriosa dos refeitórios escolares dos seus filhos, primando por uma intervenção constante e construtiva.

O jantar deve acontecer em família, consistindo num importante momento de partilha e comunhão. Em termos alimentares, o jantar deve complementar a composição do almoço, e quando necessário suprir eventuais falhas nutricionais, atendendo a alguns aspetos importantes, nomeadamente, a variedade dos alimentos, a alternância entre pescado/ carne, a diversificação das preparações culinárias e a riqueza em fruta e hortícolas.

Sempre que o intervalo entre a hora de jantar e a hora de deitar justifique, deverá ser feita ainda uma ceia, sobretudo para pré-adolescentes e adolescentes. Esta refeição será necessariamente leve, podendo ser constituída apenas por um iogurte ou um copo de leite, acompanhados facultativamente com pão, bolachas ou cereais.

Finalmente, resta-nos salientar a importância de preparar o regresso às aulas com o planeamento de atividades extraescolares que contribuam para o aumento da prática de exercício físico organizado, se possível nos dias em que na escola tal não exista. A promoção do peso saudável prepara-se desde cedo, em família e com a família, na escola e fora da escola, quer com alimentação saudável quer com atividade física regular!

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP