



«Kids against junk food»

António Pedro Graça

«**C**rianças contra a comida lixo». Foi com este título que se iniciou recentemente nos Estados Unidos da América uma campanha de sensibilização acerca dos riscos de determinados alimentos na dieta das crianças. Neste país, cerca de 40% das crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos mostram já sinais de possuírem pelo menos 1 dos 4 maiores factores de risco na doença cardíaca: obesidade, tensão arterial elevada, colesterol sanguíneo elevado e inactividade física.

Em Portugal, embora não existam dados suficientes a situação é provavelmente melhor. Contudo a doença cardíaca é uma das maiores causas de mortalidade no nosso país.

As crianças por definirem os seus gostos e preferências em relação ao exercício físico e alimentação desde muito cedo deverão ter toda a nossa atenção. Além disso elas herdaram hábitos e comportamentos que observam nos pais e em outros adultos com quem contactam diariamente, nomeadamente em infantários, creches e outras instituições onde passam grande parte do dia.

Um bom infantário deve estimular uma criança em relação às suas aptidões intelectuais, físicas, de relacionamento e convívio mas também pode ser um veículo de bons hábitos

alimentares que poderão perdurar para o resto da sua vida.

Ao escolher uma instituição que tome conta da sua criança verifique se esta encoraja a actividade física e oferece escolhas saudáveis em relação aos alimentos.

Antes de tomar uma decisão consulte os serviços sociais, pergunte aos seus amigos, colegas de trabalho e peça uma opinião ao seu pediatra. Depois faça uma lista de alguns infantários que eventualmente lhes interessem na sua área e marque uma entrevista em cada um deles. Visite-os durante uma parte calma do dia (no início da manhã ou tarde, por exemplo), quando o pessoal do infantário lhe pode responder com tempo às suas perguntas.

Verifique a higiene das cozinhas e onde é feito o aprovisionamento dos alimentos. Pergunte com que regularidade são comprados produtos frescos como hortaliças e frutas. Verifique se são excluídos os fritos. O que bebem as crianças às refeições, água, sumos de fruta naturais feitos na altura ou pelo contrário outros líquidos açucarados? Bebem leite a meio da manhã e ao lanche? É fomecido regularmente peixe? São excluídas as salsichas e as batatas fritas? São excluídas as sobremesas açucaradas?

Verifique as ementas de outras semanas. Existe variedade ou pelo contrário os pratos são constantemente

repetidos semana após semana? Quem é o responsável pelas entradas? Existe Nutricionista?

Não se envergonhe, em boas instituições este género de perguntas são sempre bem-vindas.

Faça posteriormente uma segunda visita não anunciada, durante uma hora de maior movimento como o almoço e observe como o infantário funciona.

Não se esqueça de inquirir sobre a formação académica das educadoras e sobre a sua experiência anterior. Observe com atenção o espaço, as instalações e o número de crianças existentes.

Verifique se existe um bom relacionamento entre as educadoras e as crianças especialmente à hora das refeições, se as mesas e as cadeiras têm tamanhos mais pequenos e se os talheres são apropriados. Em alguns infantários as crianças ajudam já em pequenas tarefas como lavar a fruta e vegetais.

Lembre-se que a sua acção pode ser importante, encorajando uma maior ênfase na actividade física e na boa alimentação em colaboração com outros pais e com o director do infantário.

Afinal, qualquer esforço pela saúde das nossas crianças vale sempre a pena.

Até breve.



Sociedade Editora do Algarve, Lda.

EDITAMOS:
LIVROS · BOLETINS
RELATÓRIOS DE EMPRESAS
REVISTAS E OUTRAS PUBLICAÇÕES

CONSULTE-NOS

Rua do Brasil, 16 - 8900 Vila Real de Santo António - Telef.: (081) 511954/5/6/7 Fax - 511958

