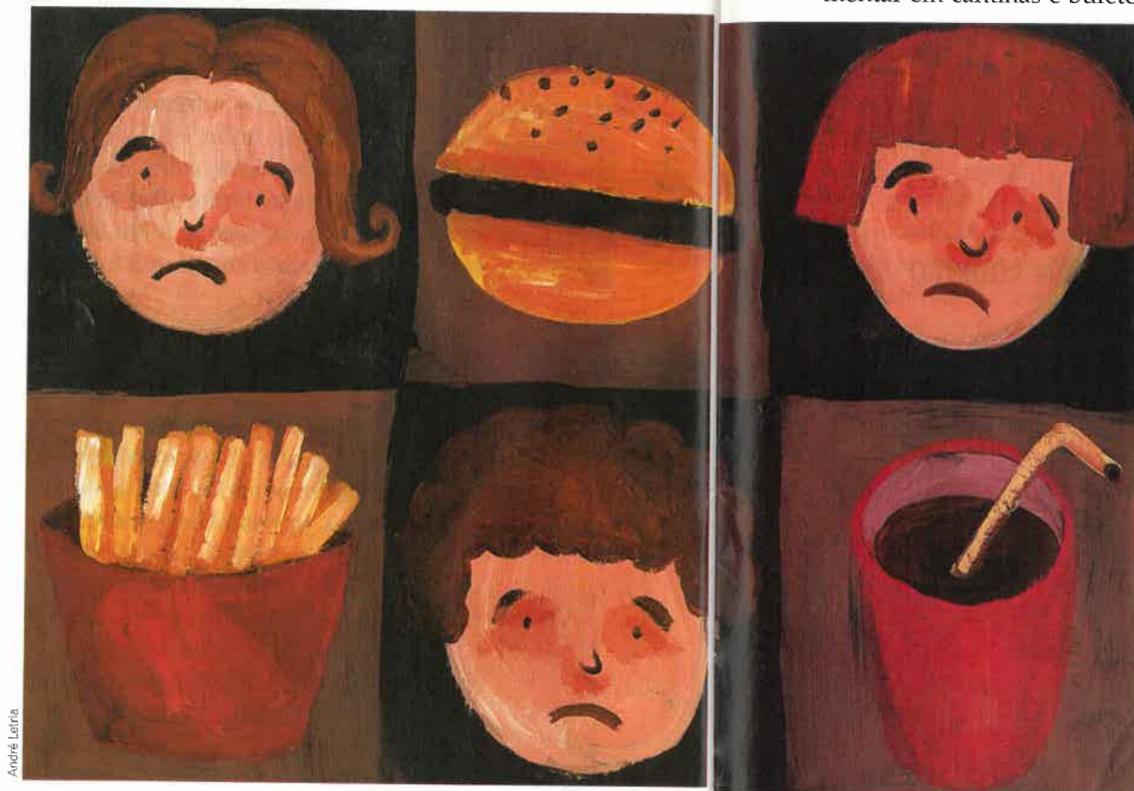


As Mães do novo milénio e o lixo alimentar

Três mães do novo milénio, escrevem-nos. Confrontadas cada vez mais com o lixo alimentar que por aí se promove, pedem ajuda. Sabemos da angústia, mas pouco da resposta.

"... escrevo-lhe porque sou uma mãe preocupada com o que os meus dois filhos comem e sinto que esta página sobre alimentação na revista Tempo Livre pode dar-me uma ajuda. A mim, e a outras mães, que se calhar estão a passar pelo mesmo problema. Os meus dois filhos de 7 e 10 anos recusam-se a comer de uma forma saudável. Não comem peixe, detestam vegetais, e sopa nem vê-la. Por eles, passavam o dia inteiro no shopping, a comer naqueles restaurantes de hamburguers. Durante a semana estão proibidos de lá ir e apenas ao fim de semana é que vamos todos juntos...."

Caríssima leitora, o fim de semana é a melhor altura para almoçar calmamente com os seus dois filhos. Para comer de forma descontraída, para estar mais tempo à mesa, para colocar a conversa em dia, para rir e partilhar a vida. E pelo que vejo, é precisamente nos fins de semana, que associa a sua boa disposição com a "comida lixo", fazendo destas ocasiões, momentos especiais que os seus filhos vão recordar mais tarde como momentos agradáveis. Sugiro o contrário. Que vá com eles aos tais restaurantes de fast-food em dias de semana. Naquelas noites chuvosas em que está mal disposta, em que lhe apetece bater no mundo, em que não lhe apetece cozinhar. Nesses dias verifique se eles lancharam convenientemente e de uma forma equilibrada. Depois, passado não muito tempo, quando a noite começar a cair, entre numa casa de fast-food, coma depressa e regresse a casa para que as crianças ainda tenham tempo de acabar os trabalhos de casa. Aos fins de semana, encha-se de coragem e, em conjunto, experimentem amassar pão para se fazer uma boa pizza caseira, ou, vá almoçar a um restaurante tradicional com os amigos deles e associe esta refeição a uma tarde bem passada em convívio com a natureza. Vai ver que daqui a uns meses, a vontade de hamburguers no shopping está mudada.



Nota técnica - Uma maçã fornece cerca de 83 cal, 1 copo de leite meio-gordo cerca de 118 cal, 1 batido de baunilha de fast-food 360 cal, 1 hamburguer com queijo 530 cal.

"... os meus filhos almoçam na escola todos os dias, mas não tenho a certeza de estarem a fazer uma alimentação equilibrada. Um deles está um pouco forte, mas pouco come ao jantar. Penso que deve ser dos pães com chocolate e das colas que eles bebem lá, nos recreios..."

Caríssima leitora, uma das obrigações da escola é promover ambientes saudáveis dentro dos recintos escolares. Por isso, é impedido por lei, a venda de tabaco, bebidas alcoólicas e droga nestes estabelecimentos. Mas os mesmos locais, se estiverem desinteressados, podem nada fazer para promover refeições saudáveis, que estão na base de uma juventude capaz de desenvolver todo o seu potencial físico e intelectual. Não existindo actualmente legislação que obrigue ao controlo das ementas escolares por Nutricionistas, e não existindo regras claras reguladoras da oferta alimentar em cantinas e bufetes escolares, torna-se evidente que pode ser oferecido todo e qualquer lixo alimentar à população escolar.

Basta para isso, e à luz da autonomia de cada escola, que os responsáveis não considerem esta actividade como prioritária. Por isso, em conjunto com outros pais preocupados, exija que a escola tenha o apoio de um Nutricionista, que as ementas sejam discutidas antecipadamente com os pais, que os bufetes eliminem a oferta de açúcar e gordura, que existam bebedouros nos recreios, que as cantinas escolares sejam acolhedoras e capazes de

seduzir os alunos através de pratos nutricionalmente adequados e saborosos. Que os responsáveis pelas cantinas sejam recompensados pela qualidade do seu serviço, através de uma avaliação periódica dos pais, alunos e docentes. Seja chata, muito chata e vai ver que daqui a uns meses a vontade de bolos e colas está mudada.

Nota técnica - Uma criança de 7 anos necessita de dois copos de leite (500 ml) por dia. Um copo de leite pode ser substituído por 30 g de queijo, 100 g de requeijão, 2 iogurtes ou 50 g de queijo fresco. Os ovos, pela sua riqueza em vitaminas A e D e complexo B, pelos abundantes minerais,

fósforo, ferro e zinco e pelas suas proteínas de muito boa qualidade, são importantes na alimentação da criança. Três a quatro ovos por semana, integrados numa alimentação diversificada, são uma forma económica e saudável de fornecer proteína.

"... chego a casa estoirada, sem vontade sequer de pensar no que vou fazer de jantar. Muitas vezes acabo por fritar, umas batatas e um bife. Ao menos sei que eles ficam contentes. Só que depois... fico tão mal disposta por não lhes dar qualquer coisa mais saudável..."

Caríssima leitora, existe uma ideia propagandeada que a "mulher moderna" vive em stress permanente, e que a correria citadina implica má alimentação. À conta dessa ideia feita, promovem-se vitaminas em cereais de pequeno almoço de qualidade duvidosa, cápsulas anti-stress de eficácia não comprovada, etc. Não querendo comparar o stress de hoje com aquele de há 100 anos atrás, quando uma simples chuva fora de tempo podia implicar fome em casa durante meses, gostaria de chamar a atenção para simples gestos capazes de originarem padrões saudáveis de alimentação. Construir sopas diversas a partir de uma base comum, tudo feito ao fim de semana e congelado em porções individuais, para se colocar na mesa em poucos minutos, é um desses gestos. Construir uma base de alface, tomate e azeite, e em seguida, divertir-se a adicionar em múltiplas possibilidades coloridas, milho, feijão, ervilha, grão, alcachofra, beterraba e demais vegetais, em lata ou congelados de fácil cozedura, é outro gesto de fácil realização. Ter uma peça de fruta à mão no final da refeição, é outro gesto de poucos segundos. Todos juntos diariamente, permitem encarar serenamente os ocasionais bifés e batatas fritas em dias de menor disposição gastronómica.

Nota técnica - Para além do baixo valor calórico e da sua riqueza em minerais e vitaminas, os vegetais possuem na sua composição centenas de substâncias químicas capazes de os proteger contra ataques de vírus, bactérias e fungos. Assim, podemos encontrar nos frutos e hortícolas, substâncias como os carotenóides, flavenóides, isoflavonas e indóis, que se pensa terem uma acção preventiva em certos tipos de cancro e na doença cardiovascular. ★