



nutribrinca[®]

nutrição na escola



Uma alimentação saudável para um crescimento feliz



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA (PORTO)
Escola Superior de Biotecnologia

Ciência.**Inovação**
2010



AGÊNCIA NACIONAL
PARA A CULTURA
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

1. Introdução

A vida começa com a alimentação, e esta desempenha uma influência determinante no desenvolvimento emocional, mental, físico e social de cada um. A alimentação consiste em obter do ambiente uma série de produtos, naturais ou transformados, que conhecemos pelo nome de alimentos, que contêm substâncias químicas denominadas nutrientes importantes para a realização das funções vitais do organismo.

Ao ingerir alimentos estamos a dar substâncias ao nosso corpo que vão:

- Ajudar o nosso corpo a manter-se vivo e saudável;
- Fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
- Contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes;
- Ajudar na prevenção de certas doenças (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipo de cancro, etc.).

A alimentação é um processo de selecção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais. De facto, o acto de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas vitais, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura.

É hoje consensual que a alimentação é um factor determinante da saúde, e que excessos, carências e desequilíbrios influenciam a qualidade e a duração de vida de indivíduos e populações. “Somos o que comemos” ou “Somos em adulto um reflexo do que fomos fazendo durante o crescimento” como provérbio antigo traduz bem este facto. É importante “saber comer”, ou seja, saber escolher os alimentos de forma correcta e em quantidade adequada às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

As doenças crónicas como a obesidade, o cancro, as doenças cérebro e cardiovasculares, a osteoporose, entre outras (muitas vezes causa de mortalidade prematura) surgem, em parte, como consequência dos comportamentos alimentares e de actividade física. Adicionalmente, embora a maioria da população tenha acesso a bens alimentares básicos, persistem ainda, no nosso país, problemas de carência alimentar, em particular em grupos socialmente excluídos.

Muitos dos nossos hábitos alimentares são adquiridos logo desde os primeiros anos de vida e tendem a manter-se ao longo da mesma. É essencial praticar uma alimentação saudável durante a infância para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, como sejam a anemia, o atraso de crescimento, a malnutrição, a obesidade, ou a cárie dentária.

A família e a escola são prioridade para promover hábitos alimentares correctos e prevenir e controlar as doenças crónicas em crianças, através de atitudes variadas: (i) atenção à dieta alimentar equilibrada_ (ii) estímulo à actividade física diária_ e (iii) cuidados gerais com a saúde. É preciso que a criança entenda e aprenda o significado e a importância de se comer bem (e não muito!) i.e. de trocar maus hábitos por bons hábitos alimentares. Por isso, a educação alimentar é tão importante, e a escola revela-se como espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história.

Como podemos escolher os alimentos para crescer de forma saudável?

Para fazer uma alimentação saudável é essencial variar o mais possível na escolha dos alimentos consumidos, sendo necessário adaptar as quantidades ingeridas à actividade física diária.

Regras de Ouro!

1. Bons hábitos alimentares na infância levam a melhoras no desempenho intelectual durante a adolescência.
2. Escolher sempre uma variedade de alimentos de modo a garantir que as crianças tenham acesso a todos os nutrientes de que elas necessitam para crescerem de forma saudável e felizes.
3. As crianças necessitam de uma dieta saudável, completa e equilibrada rica em fruta, legumes e alimentos ricos em amido.
4. Estes alimentos são ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano.
5. Tudo se pode comer desde que na devida proporção.

Algumas recomendações nutricionais incluem:

1. Fazer, em média, 5 refeições por dia.

É essencial comer pouco de cada vez e pelo menos 5 vezes ao dia. Uma vez conhecidas as necessidades energéticas diárias de uma pessoa (variam em função da idade, do sexo, do peso, da actividade física etc.), é possível distribuir esse valor energético total (VET) de diferentes formas ao longo do dia alimentar, sendo aconselhável uma distribuição por 5 refeições diárias:

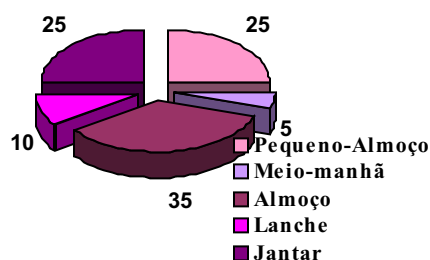


Figura 1. Distribuição percentual do VET por 5 refeições diárias

Tabela 1 Distribuição calórica aconselhável por 5 refeições diárias (Candeias et al., 2005)

Necessidades calóricas	1800 calorias	2000 calorias	2200 calorias
Pequeno-almoço	270 calorias	300 calorias	330 calorias
Meio da manhã	90 calorias	100 calorias	110 calorias
Almoço	630 calorias	700 calorias	770 calorias
Meio da tarde	270 calorias	300 calorias	330 calorias
Jantar	540 calorias	600 calorias	660 calorias

Adicionalmente é essencial manter o horário das refeições mais ou menos constante, bem como evitar petiscar nos intervalos das refeições.

2. Nunca saltar o pequeno-almoço.

O pequeno-almoço é uma refeição imprescindível e reguladora do apetite ao longo do dia. Este deve ser completo, equilibrado e variado para se conseguir obter energia necessária para uma manhã de trabalho e nutrientes importantes ao crescimento e aprendizagem. Pode sempre ser explicado às crianças como sendo a refeição que lhes fornece o “combustível” para o cérebro poder trabalhar adequadamente e lhes permitir compreender e assimilar melhor as lições da escola, bem como os ossos poderem crescer bem.

Deve ser composto por alimentos que proporcionem 25-30 % das proteínas diárias, uma elevada quantidade de fibra, hidratos de carbono e uma pequena quantidade de gorduras: por exemplo 1 copo de leite (meio-gordo), um pão de mistura ou de cereais (com uma fonte de cálcio como o queijo ou um hidrato de carbono como marmelada ou compota) e uma peça de fruta (ou sumo natural **sem** adição de açúcar!).

3. Evitar alimentos muito pesadas nas refeições a meio da manhã e da tarde.

Estas refeições são muito importantes para regular o apetite para as refeições principais; ajudam a evitar jejuns prolongados que não só comprometem o trabalho cerebral e consequentemente o rendimento escolar (fadiga, desatenção, irritabilidade, perda de capacidade de raciocínio) mas também afectam negativamente o controlo do apetite e o aproveitamento energético ao longo do dia (fome excessiva e ingestão excessiva de alimentos).

De facto, os snacks devem ser equilibrados de forma a não fazer jejuns diários superiores a 2 horas e meia. Intervalos curtos entre refeições permitem que estas tenham menor volume, controlam mais facilmente a fome voraz e são mais saudáveis em termos metabólicos.

Os *snacks* pré-preparados, empacotados e os produtos de pastelaria confeitaria que são ricos em açúcar e gordura (elevado número de calorias mas baixo interesse nutricional) devem ser evitados nos lanches da manhã e da tarde. Recorde-se que o livre consumo destes alimentos é um dos grandes responsáveis pelo aumento da obesidade infantil na maioria dos países.

Deve-se optar preferencialmente, por um iogurte (natural ou de aromas), fruta fresca, alguns hortícolas crus ou meio pão.

4. Limitar o consumo de produtos açucarados.

Evitar o consumo de produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, frutos cristalizados, sobremesas açucaradas etc.

Em excesso contribuem para um aumento do peso corporal e para a formação de cáries dentárias.

5. Promover uma dieta equilibrada, completa e variada dando especial importância ao consumo de vegetais, frutos, legumes e cereais.

Iniciar sempre a refeição com uma sopa rica em hortaliças e legumes ou uma salada.

Procurar ingerir sempre salada e outros hortícolas no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar.

Comer pelo menos três peças de fruta por dia; para sobremesa preferir sempre uma peça de fruta.

Pelo menos 1 das peças de fruta a consumir diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (ex: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);

Procurar consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticos, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais, oligoelementos e agentes antioxidantes, (ex: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);

Lembrar que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

6. Usar a água como bebida, bebendo em abundância ao longo do dia; minimizar o consumo de sumos ou outras bebidas adocicadas, usando-os apenas como exceção.

Evitar os refrigerantes e sumos de frutos artificiais pois estas bebidas são ricas em açúcar. Preferir sempre a água! As bebidas ideais para se manter devidamente hidratado incluem a água pura e simples, infusões de ervas, tisanas e água com limão, desde que nunca lhes adicione açúcar.

Não consumir bebidas gaseificadas.

7. Reduzir o consumo total de gordura, em especial da gordura saturada.

A gordura saturada, pelas suas propriedades físico-químicas é um dos nutrientes a limitar em termos de ingestão diária dadas as consequências nefastas ao nível do aparelho cardiovascular. As gorduras ingeridas nunca devem contribuir com mais de 30% do total de calorias ingeridas diariamente. Na confecção culinária não deve ser adicionada mais gordura a alimentos que já a possuem em quantidade generosa, nomeadamente a carne ou o peixe. Os alimentos não devem ser fritos, ou seja, deve-se optar por processos que requerem menor quantidade de gordura (ex.: cozer, grelhar ou estufar “em cru”).

Deve ser preferencialmente usado o azeite a outros tipos de gorduras de adição (ex: óleos, margarinas, manteiga ou banha). O azeite é rico em ácidos gordos essenciais, vitaminas (E e K) e antioxidantes (betacaroteno). As gorduras vegetais são também o único meio de transporte das vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D, E e K).

8. Não utilizar gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados.

Durante o processamento culinário a altas temperaturas (ex. fritura), ocorre a degradação da gordura e a formação de compostos cancerígenos, assim, deve-se evitar cozinhar mais do que 2 vezes com a mesma gordura.

9. Consumir de preferência peixe e carnes magras (ex.: aves ou coelho).

O peixe e as carnes brancas fornecem a mesma quantidade de proteína que as carnes vermelhas (ex.: carne de vaca ou de outros mamíferos), com a vantagem de terem menor quantidade de gordura.

10. Diminuir o consumo de sal!

Apesar de ser um alimento importante no controlo de processos fisiológicos, o seu consumo em Portugal é excessivo com repercussões nefastas ao nível de hipertensão arterial. Neste contexto, é aconselhável a redução substancial da quantidade empregue para a confecção dos alimentos; a alternativa mais saudável será optar por ervas aromáticas e especiarias.

Não se deve adicionar sal fino aos pratos já confeccionados e deve-se evitar o consumo de alimentos muito salgados.

Com os vossos alunos:**Mostrar que:**

As crianças e os jovens necessitam de diferentes alimentos com elevada densidade nutricional.

Fruta esta deve ser valorizada pela sua riqueza em vitaminas e minerais essenciais para uma faixa etária em desenvolvimento, como são as crianças (Utilizar informação nas pág. 60-62 do livro "Crescer para cima").

Hortícolas conduzir a discussão de forma semelhante àquela utilizada com a fruta.

Leite e produtos derivados: queijo e iogurte reconhecer a importância dos alimentos ricos em cálcio. É crucial o consumo adequado de cálcio na dieta das crianças e dos jovens para fazer face às necessidades dos ossos em crescimento.

Carne, peixe, ovos, leguminosas Fonte de proteína justificando o seu consumo em quantidades moderadas mas suficientes para suprir as necessidades das crianças e dos jovens em ferro e proteína para o desenvolvimento celular.

Pão, cereais, arroz e massa fontes privilegiadas de energia. Importância de consumir alimentos integrais.

Questionar:

i) Que diferença faz se prestarem atenção aos diferentes alimentos que comem?

Irá contribuir para o suprimento de todos os nutrientes que as crianças e os jovens necessitam. Por exemplo, a incorporação de alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, garante ao organismo todos os nutrientes e energia de que necessita para o seu crescimento, desenvolvimento e manutenção do estado geral de saúde.

ii) Que diferença faz se prestarem atenção às quantidades de alimentos que comem?

Irá contribuir para que se obtenha o suficiente, e não excesso, de alimentos específicos.

Material educativo auxiliar:

1.. Candeias, V., Nunes, E., Moraes, C., Cabral, M., Ribeiro da Silva, P. *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Direcção Geral de Saúde. 2005.

Neste guia encontrará uma descrição detalhada dos alimentos e respectiva função, bem como um conjunto de recomendações para uma alimentação diária mais saudável.

2. Rego, C., Peças, M.A. 2007. *Crescer para cima: como prevenir ou tratar a obesidade da criança e do adolescente*.

Neste livro encontrará um conjunto alargado de recomendações nutricionais e vantagens de uma alimentação saudável para minimizar riscos de doenças. Comer com regra é comer as quantidades que garantam ao organismo todos os nutrientes e energia de que necessita para o seu crescimento, desenvolvimento e manutenção.