



## **Merendas saudáveis para crianças em idade escolar**

*Claúdia Ribeiro*

Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde, prevenindo por outro lado, doenças associadas à má alimentação, das quais a mais conhecida e difundida é a obesidade.

Assim, o consumo de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação deverá ir ao encontro das necessidades diárias das crianças e incluir necessariamente os diferentes alimentos dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos.

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores desempenham um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer” porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

A ingestão de alimentos deve ser distribuída por 5 a 6 refeições por dia, sem que o intervalo entre elas seja superior a 3,5h. É importante que as crianças comecem desde cedo a perceber a necessidade de fazerem várias refeições por dia, não saltando nenhuma.

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e uma das mais importante, pois garante que o dia comece com toda a energia necessária ao bom funcionamento do organismo. A carência de ingestão alimentar, especialmente ao pequeno-almoço, associa-se à falta de atenção e concentração das crianças na escola por falta de energia (glicose) a ser utilizada pelo cérebro.

As merendas das crianças também podem ser preparadas em casa e levadas para a escola, pelo que uma escolha alimentar saudável é fundamental. As merendas não devem ser monótonas, mas sim variadas e criativas, existindo muitas possibilidades a explorar, sem grande consumo de tempo na sua preparação. Uma merenda saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono, como o pão ou os seus equivalentes. O pão deve ser a solução preferencial, devendo optar-se, sempre que possível, pelo pão de mistura ou o pão elaborado com farinhas escuras. O pão poderá ser recheado, sendo importante escolher bem o recheio e usá-lo nas quantidades certas, uma vez que poderemos aqui desequilibrar a merenda. Assim, aconselha-se a preferência por queijo (curado ou fresco) com um teor de gordura não superior a 45% (1 fatia fina) ou fiambre de aves (1 fatia fina) ou margarina (1 colher de chá) ou compota (1 colher de chá), podendo ainda enriquecer com hortícolas ou outros géneros alimentícios (alface, cenoura, tomate, etc.). Deve evitar recheios ricos em chocolate ou fumados, como chouriço, mortadela ou linguiça.



Os laticínios são também importantes complementos numa merenda saudável, como o leite ou os iogurtes (líquidos ou sólidos). O leite deve ser simples, meio gordo “branco” e os iogurtes naturais ou de aromas, sem adição de edulcorantes.

As frutas são outro bom complemento para uma merenda saudável. Deve utilizar-se preferencialmente a fruta da época, sendo importante variar o tipo de fruta para se aumentar o aporte de vitaminas e minerais.

Em alternativa à fruta natural pode utilizar sumos de fruta “100%” (e não bebidas que contenham menos de 50% de fruta e/ou vegetais), cuja quantidade seja no máximo 250 ml ou as monodoses de fruta líquida (dose de referência de 110 ml), com um teor de fruta igual ou superior a 70%, sem adição de edulcorantes ou açúcares e sem corantes, conservantes ou outros aditivos artificiais.

#### **Recomendações para uma boa preparação e transporte de merendas:**

- Lavar bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, cortá-la em pequenos pedaços e colocá-la numa caixa de transporte;
- Embalar os alimentos separadamente;
- Colocar as bolachas numa pequena caixa para se manterem crocantes;
- Preferir lancheiras ou marmitas térmicas para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo, nomeadamente os iogurtes;

A par destas recomendações deve juntar sempre à merenda uma garrafa de água. Na fase de crescimento a ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições. A água deve ser considerada a bebida de eleição, sendo importante reforçar a não disponibilização de refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, ice tea, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas.

Deveremos ter em atenção que as merendas das crianças fazem parte do plano diário de refeições, pelo que não basta que estas refeições sejam saudáveis, sendo que as restantes também o devem ser.

Fonte: [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)