



ARS Algarve
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

DEPARTAMENTO DE
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

REFEIÇÕES NO REGRESSO ÀS AULAS: *ESPECIAL MERENDAS*

No regresso às aulas, a alimentação das crianças deve merecer alguma preparação, adquirindo, por exemplo, uma lancheira térmica onde possam ser transportados alguns alimentos. Para programar a alimentação em tempo de aulas deve-se atender às preferências alimentares das crianças, aos horários da escola e das atividades extraescolares, bem como à atividade física praticada.

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 fundamental para quebrar o jejum noturno e iniciar o dia com boa aptidão física e intelectual, maior capacidade de concentração, com menor fadiga e sonolência, e portanto maior rendimento escolar. Deve ser tomado, se possível, na primeira meia hora após levantar, em casa, à mesa e em família. Nesta refeição deve haver, fruta fresca da época, pão ou cereais (preferir os não/ pouco açucarados) e leite ou seus equivalentes, sem esquecer a água.

A(s) merenda(s) da manhã e da tarde contribuem para manter um bom nível de energia ao longo do dia, uma boa concentração e uma favorável gestão do apetite, prevenindo a acumulação de fome para a refeição seguinte. A composição destas refeições depende do número de horas que medeia a refeição imediatamente anterior e posterior. Podem incluir uma peça de fruta fresca da época e/ ou leite ou iogurte, e se possível, pão, bolachas pouco açucaradas ou cereais, mas sem exageros, pois de contrário o apetite para o almoço e/ ou jantar pode ser posto em causa.

Sempre que o almoço não for possível em casa, com a família, como se verifica na maioria dos casos, há que optar por alternativas 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.

O jantar deve ser em ambiente familiar, no qual se deve complementar a composição do almoço. Quando necessário, podem ser supridas eventuais falhas nutricionais, como a variedade dos alimentos, a alternância entre pescado/ carne, a diversificação das preparações culinárias e a riqueza/ variedade de hortofrutícolas.

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 da atividade física organizada, de forma a promover um peso saudável!

No que às merendas especificamente diz respeito, devem ser observadas algumas regras, designadamente:

- Transportar os alimentos em lancheiras ou marmitas térmicas para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo, nomeadamente iogurtes, queijinhos ou fruta;
- Lavar bem a fruta, e de modo a facilitar o seu consumo pelos mais pequenos partila em pequenos pedaços e colocando-os num recipiente;
- Colocar apenas a quantidade necessária de bolachas para o dia, numa caixa fechada para que se mantenham crocantes, sem esquecer que o pão, mesmo que simples, pode também constituir uma excelente opção;
- Colocar guardanapo(s), colher para o iogurte sólido e/ ou garfo para a fruta, se aplicável;
- Acondicionar os alimentos separadamente;
- Juntar sempre água, preferencialmente num recipiente personalizado para incentivar o respetivo consumo.

Em adenda a este texto, recomenda-se a visualização do videograma produzido pela ARS Algarve, IP sobre “Alimentação Saudável: Comer bem ao longo da vida” em <http://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUeA&lr=1>.

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública e Planeamento

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP