



Notícias

Na lancheira escolar, mais alimentos saudáveis e menos açúcar

Publicada em: 13 de Fevereiro, 2017



Em 2014, mais de quarenta milhões de crianças com menos de cinco anos foram diagnosticadas como obesas.

Os números preocupam! Em 2014, mais de quarenta milhões de crianças com menos de cinco anos foram diagnosticadas como obesas. É o que afirma o relatório da *Comissão Para Erradicar a Obesidade Infantil*, vinculada à Organização Mundial de Saúde (OMS). Também consta que essa epidemia de obesidade tem o potencial de negar muitos dos benefícios alcançados nos últimos anos em relação à saúde no mundo. Segundo a nutricionista e Conselheira do Conselho Regional de Nutricionistas da 8ª Região, Juliana Bertolin, o quadro é grave e requer uma ampla conscientização, principalmente porque é realidade que prejudicará gerações futuras. “Um dos fatores que pode estar comprometendo são os maus hábitos alimentares. É preciso enfrentar consumo excessivo de açúcar e para tanto é importante garantir que as crianças, na volta às aulas, tenham uma alimentação saudável”.

A alimentação realizada na escola tem um impacto considerável para a saúde. Trata-se de uma refeição realizada diariamente e o planejamento para que ela seja saudável é muito importante para garantir uma alimentação adequada nos primeiros anos da vida. Para que isso aconteça, Juliana argumenta que é preciso evitar alguns alimentos e priorizar outros, criando hábitos que se consolidem no presente e no futuro, gerando mais bem-estar e saúde. “Acima de tudo, é fundamental uma alimentação balanceada, com diversidade e sem excessos, principalmente no que diz respeito ao açúcar



refinado, presente em balas, biscoitos, chocolates, piruítos, gelatinas, refrigerantes e sucos artificiais”.

Planejando o lanche

A lancheira precisa estar cheia de produtos que contenham nutrientes na sua composição natural, como leite, frutas, pães e alguns vegetais. É uma excelente ideia priorizar os alimentos da época, que tendem a estar mais frescos e são mais baratos. No caso das frutas, o ideal é que haja diversidade e muitas cores. Não esqueça dos sucos de frutas naturais, chás feitos em casa e água de coco, conforme o gosto, mas é importante que a água seja utilizada como a principal fonte de hidratação, principalmente para as crianças.

A cantina escolar precisa estar também comprometida o propósito de promover uma alimentação saudável. As mudanças culturais, socioeconômicas e tecnológicas ocorridas nas últimas décadas acabaram por criar uma realidade epidemiológica que se caracteriza por hábitos marcados pelo consumo excessivo de alimentos industrializados, compostos à base de açúcares e gorduras, com o uso indiscriminado de aditivos químicos, o que levou o comércio de alimentos, incluindo as cantinas escolares, a oferecer produtos que causam danos à saúde, principalmente as guloseimas de origem industrial, que possuem baixo valor nutritivo.

Direito Humano à Alimentação Adequada

Essa realidade, no entanto, tem mudado com a conscientização da importância da qualidade alimentar, e do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), previsto entre os direitos sociais da Constituição Brasileira, desde a aprovação da Emenda Constitucional n.º 64, de fevereiro de 2010. A oferta de alimentos nas cantinas escolares foram regulamentadas e o Ministério da Saúde (MS) criou a cartilha "Manual das Cantinas Escolares Saudáveis: promovendo a alimentação saudável". Esse é um dos produtos que o acordo de cooperação técnica entre o MS e a Federação Nacional das Escolas Particulares (FENEP) tem como instrumento para reunir esforços no sentido da promoção da qualidade de vida e da prevenção de doenças no ambiente escolar.

Açúcar

O Ministério da Saúde orienta, que no caso das crianças com menos idade, o açúcar refinado seja expressamente evitado, afinal, nesse período da vida a percepção do paladar está se estruturando na criança e, assim, estão se formando os gostos alimentares, que darão origem aos hábitos que a acompanharão por toda a vida. O açúcar é um carboidrato presente em inúmeros alimentos e, se por um lado, os carboidratos são a mais importante fonte de obtenção de energia do nosso corpo, consumi-los excessivamente leva costumeiramente ao sobrepeso, à obesidade e à diabetes.

Riscos

O consumo de produtos cuja base é o açúcar refinado deve ser sempre moderado, pois representa riscos evidentes à

saúde. A obesidade é apenas um deles. Mas há riscos também de doenças cardiovasculares, diabetes e outras, incluindo alguns tipos de câncer. Isso sem esquecer o dano que o açúcar refinado causa aos dentes. No plano da saúde mental, também há contraindicações. A criança que consome alimentos desse tipo com frequência e em excesso pode ter sua capacidade de concentração bastante reduzida, apresentar comportamento hiperativo e se mostrar usualmente irritadiça. É que a ingestão desses produtos pode ter relação com o aumento da concentração de hormônios, como a adrenalina e insulina, que levam a criança a uma excitação hiperativa.

Outro ponto a ser considerado é que o açúcar refinado possui uma propriedade indesejável sob o ponto de vista nutricional. O processo de refinamento indica que houve uma redução de seu valor nutritivo, o que significa dizer que esse tipo de açúcar, que é o mais consumido, alimenta muito pouco e, por outro lado, é uma das principais causas do sobrepeso e da obesidade. Tanto é assim que a OMS recomenda que a ingestão de açúcar refinado não ultrapasse 10% do consumo diário de calorias, o equivalente a 2000 calorias ou quatro colheres de sopa rasas.



Voltar para a lista de notícias

[Voltar ao INÍCIO](#)

**Audiovisual
e Publicações**



[Clique aqui](#)

**Concursos
CRN-8**



[Clique aqui](#)

**Licitações
CRN-8**



[Clique aqui](#)