

RECREIO

26/01/2014

Uma lancheira nutritiva e blindada contra o calor

Para as mães, o retorno à rotina escolar traz a preocupação de como montar uma lancheira saudável e blindada contra o excesso de calor, que pode estragar os alimentos. Conheça algumas ótimas opções



CAIO ESTEVES

Mônica Abreu Pantoja acorda bem cedo para preparar refeições para o filho, Matheus

O início do período letivo é um momento de festa para a criançada, que reencontram os amigos e retomam as atividades. Para as mães, o retorno à rotina escolar traz a preocupação de como montar uma lancheira saudável e blindada contra o excesso de calor, que pode estragar os alimentos.

Mãe de Matheus, de 3 anos, a administradora Mônica Abreu Pantoja da Silva acorda bem cedo para preparar todas as refeições do dia para o filho, que fica na escolinha em tempo integral. "Na escola são realizadas três refeições café da manhã, almoço e lanche da tarde, mas sempre mando um reforço. E para manter a higiene, sempre faço tudo fresco e limpo os recipientes com álcool todos os dias", conta ela.

Na lancheira a mãe explica que são incluídos sucos, frutas, cereais, barra de cereal e bolacha salgada. "Evito sempre doces e bolacha doce, e sempre faço bolo e pão caseiro para enviar". A advogada Mariane Bellodi aproveita o período da manhã para montar a lancheira do filho Pedro, 3 anos, que estuda no período da tarde.

"Faço a opção por lanches com frios, como peito de peru e queijo, pão de queijo, biscoito de polvilho, bolachas de leite, iogurte e alterno sucos com achocolatados, para diversificar e aguçar o paladar dele", conta ela, ressaltando que evita enviar frituras, chocolates e biscoitos muito recheados.

CUIDADOS

Para a nutricionista Maria Isabella Catarina Schnell, o primeiro cuidado que as mães devem ter para se montar uma lancheira nutritiva para os filhos é em relação à quantidade de alimentos. Cada porção deve ter uma quantidade ideal para saciar a fome das crianças, sem exageros, que podem resultar na obesidade infantil.

"A qualidade dos alimentos é melhor do que a quantidade. As mães não precisam encher a lancheira". Segundo ela, uma lancheira ideal para repor o alto gasto calórico e manter ativa a atenção das crianças deve conter alimentos de diferentes grupos: um tipo de carboidrato, um tipo de proteína, frutas e a bebida.

"Neste primeiro grupo (carboidratos) estão presentes os alimentos que fornecem energia. Boas opções são os pães, bisnaguinhas, biscoitos sem recheio e bolo simples sem recheio e cobertura". As proteínas fornecem aminoácidos ao organismo, substâncias importantes para a formação, crescimento e manutenção de tecidos corporais, como músculos, ossos, pele, vasos sanguíneos, órgãos internos, formação de anticorpos para manutenção da imunidade, além de alguns hormônios, que são essenciais para o desenvolvimento infantil.

"As proteínas podem ser encontrados no leite e derivados, que também são fontes de cálcio, e carnes e embutidos, como peito de peru, presunto magro". Já as frutas e legumes fornecem vitaminas e sais minerais. "São essenciais para o desenvolvimento de todas as funções e para a manutenção do sistema de defesa do organismo", diz a nutricionista.

Para conservação dos alimentos no verão, o ideal é o uso de lancheiras térmicas, que podem ser encontradas com preços que variam entre R\$ 40 e R\$ 100. Os sucos naturais também devem ser enviados em garrafas térmicas. Os de caixinha, comprados nos supermercados, embora menos nutritivos são mais resistentes e não necessitam de refrigeração.

Frutas e sanduíches devem ser envolvidos em papel alumínio ou colocados em recipientes fechados. Evite uso de patês e maioneses. E quanto às guloseimas, a nutricionista diz que não se deve proibir. "O ideal é negociar com a criança um dia da semana para se levar doces ou biscoitos recheados, por exemplo".

André Santos, do Portal JJ

Link para a reportagem: http://portaljj.com.br/interna.asp?Int_IDSecao=1&Int_Id=219792