

Por: Patricia Viviane

Com a suspensão das aulas e sem as atividades físicas, o sedentarismo e a manutenção do hábito alimentar saudável para as crianças passaram também a ser uma preocupação dos pais durante o isolamento social. Quem faz esse alerta é o professor de educação física da Secretaria de Educação, Esportes e Juventude de Olinda, Pedro Botelho. Ele afirma que o problema é ainda maior quando a meninada reside em apartamento e não dispõe de espaço para se exercitar.

O educador físico desperta ainda para o sobrepeso e a obesidade na infância. Não somente pela falta de exercícios, mas também por conta do consumo excessivo de lanches à base de açúcar e sal. “As crianças que vivem em situação de pobreza são as que mais preocupam. Elas são vulneráveis à obesidade e a outros problemas de saúde”, acrescentou Pedro Botelho.



Professor Pedro Botelho numa trilha com alunos da rede municipal de ensino de Olinda

Para a nutricionista e diretora do Departamento de Alimentação da Secretaria de Educação de Olinda, Wynny Santos, a primeira medida a ser tomada no disciplinamento alimentar é o estabelecimento de uma rotina, com definição dos horários para as refeições. Isso ajuda a organizar o preparo da comida e a garantir a ingestão adequada de nutrientes.

Wynny destaca ainda a preocupação com a diminuição do consumo de frutas e verduras durante o período de isolamento social. “É primordial a alimentação com base em frutas, legumes e verduras. Isso ajuda a manter o bom funcionamento do sistema imunológico, o que se torna essencial em tempo de pandemia”, afirmou.

A profissional defende que as crianças sejam envolvidas na dinâmica de preparo das receitas levadas à mesa. “Sentar com elas, levar para participar da elaboração do cardápio do dia e também estipular os horários das refeições, contribui para melhorar a ansiedade delas. A grande tendência, nesse tempo que as crianças estão em casa, é dividir o tempo ocioso entre os aparelhos eletrônicos e a comida”, acrescentou.



a nutricionista Wynny Santos é quem cuida da merenda do estudantes, em Olinda

Os especialistas advertem quanto ao consumo exagerado de carboidratos de modo simples. “Açúcar, doces, bolos e refrigerantes é gostoso e prático ao apetite infantil. Porém, sem atividades físicas ou recreação escolar, as crianças podem adquirir uma série de doenças”, explica ainda o professor Botelho.

DICAS:

1) DURABILIDADE: Para as verduras, a sugestão é de que se opte pelas

mais rígidas, como repolho e acelga. “Elas têm conservação um pouco maior como também a cenoura e beterraba. A dica é que se armazene as verduras higienizadas e secas”, completa. Já o tomate, deve ser comprado menos maduro.

2) HIGIENIZAÇÃO: a higienização dos produtos hortifrutí deve ser feita com uma solução de 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume, diluída em um litro de água. O ideal é que a imersão seja de 15 a 30 minutos. Depois de limpas, as folhas das verduras devem ser armazenadas em um recipiente com tampa. O vinagre não é eficaz para a limpeza de alimentos, lembra a nutricionista.

3) DEFESA: ingerir mais alimentos que contêm antioxidantes e melhoram o sistema de defesa do corpo: laranja, limão, mexerica, abacaxi, goiaba, maçã, repolho, acelga, espinafre, berinjela, cebola, alho, gengibre, cúrcuma e azeite de oliva extravirgem.

4) ALERTA A PRATICIDADE: é possível congelar alimentos, mas o nutriente que mais se perde é a vitamina C. “Ela é volátil, evapora, praticamente, digamos assim”, esclarece Wynny. Portanto, deve-se evitar levar ao freezer produtos que são fonte desse composto, como a laranja ou outras frutas cítricas. A profissional afirma que quanto aos demais alimentos não há prejuízo do teor nutricional, mas sim “perdas sensoriais”, ou seja, com relação ao sabor e à textura. Caso o consumidor opte por deixar os alimentos no congelador, a orientação é evitar cozinhá-los até que fiquem moles demais.