

A merenda do seu filho é coisa séria

Nutricionistas alertam sobre a importância da escolha dos alimentos para um bom desempenho escolar

Por Livia Cadete

A escola é um ambiente onde as crianças passam a maior parte do seu tempo, por isso, a merenda tem um impacto direto no desenvolvimento intelectual, social e hábitos alimentares. O que consomem na hora do recreio faz parte da sua alimentação geral e irá influenciar o seu desempenho escolar.

Segundo Débora Sasdelli, nutricionista da Nutrebem, vale atenção redobrada na hora de escolher o alimento e tentar evitar os comidas industrializadas vendidas nas cantinas como salgadinhos e bolachas. “Quando o consumo é excessivo e muito frequente pode comprometer a saúde das crianças, além de prejudicar a concentração deles durante as aulas devido às elevadas quantidades de açúcares e gorduras”, explica ela.

Quais alimentos são ideais para uma merenda nutritiva?

Débora explica que a forma mais simples de pensar nas combinações na hora de montar a merenda é escolher um alimento de cada grupo alimentar. Cada um tem sua importância e não pode faltar no dia a dia das crianças.

GRUPO 1 - fonte de carboidratos - vai dar energia para as crianças brincarem e para o cérebro funcionar plenamente. Sempre que possível pelos integrais, que possuem ainda mais nutrientes. E cuidado com o açúcar presente em bolos, bolachas, chocolate e doces. Ex: pães, bolos e cereais.

GRUPO 2 - fonte de vitaminas, minerais e fibras – responsáveis por deixar a merenda colorida

e rica em nutrientes importantes para o desenvolvimento das crianças. Ex: frutas, sucos e legumes.

GRUPO 3 - fonte de proteína – grupo importante para o desenvolvimento muscular das crianças, assim como para dar mais saciedade à refeição. Ex: Leite, queijos e iogurtes.

O que deve ser evitado?

Marília Stefano Neto, nutricionista, conta que os alimentos industrializados em geral devem ficar de fora das refeições diárias do seu filho, pois são os que mais fazem mal a saúde principalmente quando se trata de crianças. “salgadinhos, por exemplo, contém vários tipos de corantes e conservantes que podem desenvolver uma alergia na criança que ingere, além desses alimentos não conterem nenhum nutriente”, alerta ela. Marília também explica que a ingestão a longo prazo desses alimentos, pode desenvolver doenças mais preocupantes quando a criança vier a se tornar um adulto.

Ainda com dúvidas sobre o que mandar para o seu filho? As nutricionistas dão sugestões!

Cardápio 1

- Pão de batata com manteiga
- Mamão picado
- Coalhada batida com banana

Cardápio 2

- Pão integral com queijo
- Banana
- Leite com achocolatado

Cardápio 3

- Leite com cereal de milho sem açúcar

