

## Sobrepeso infantil torna merenda mais saudável - Diário do Grande ABC



Escolas públicas passaram a ofertar alimentos naturais no cardápio, além de reduzirem o sal e o açúcar

Bia Moço

29/10/2018 | 07:00



Share to FacebookShare to TwitterShare to LinkedInShare to PinterestShare to Google+Share to ImprimirShare to Mais...

Criança gordinha não é sinônimo de criança com saúde. Embora a frase seja comum e simples de compreender, tendo em vista os prejuízos do sobrepeso, como pressão alta, diabete tipo 2 e colesterol elevado, um terço dos brasileiros com idade entre 5 e 19 anos está acima do peso. O cenário preocupa especialistas e acende alerta nas redes públicas de ensino, que desempenham papel fundamental na alimentação dos alunos.

Em nível mundial, estudo divulgado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) aponta que 22 milhões de crianças abaixo dos 5 anos estão acima do peso. Na faixa etária entre 5 e 19 anos, são 124 milhões com sobrepeso.

Diante do problema global, as escolas públicas passaram a ofertar alimentos saudáveis no cardápio diário de estudantes. A dieta ganhou alimentos naturais em detrimento das famosas salsichas, que já foram, inclusive, alvo de críticas. No entanto, existem os casos em que há laudo médico que solicite cardápio específico para crianças que estão com excesso de peso nas sete cidades. O mesmo acontece quando há restrição de algum tipo de item alimentício devido a alergias ou doenças.

A cozinha central de Santo André abriu as portas para equipe do Diário conhecer de perto os cuidados e o preparo de alimentações especiais destinadas a estudantes da rede municipal. O grupo de funcionários se baseia em tabela fixada para a elaboração do cardápio específico. Algumas refeições são montadas pelas cozinheiras do equipamento municipal, localizado na Vila Homero Thon, e outras são feitas na própria escola.

As nutricionistas Jacqueline Martins Laranjeira Pinto, Simone de Cássia Barbosa Genaro e Alessandra Martin de Souza, da cozinha central, explicam que são 81 as marmitas destinadas a alunos da rede municipal com controle de peso. “A comida é feita com todo o cuidado para que seja saudável. Não usamos alimentos processados e evitamos sal e açúcar. Por exemplo, até os 2 anos, não há inserção de temperos. Tudo para que a criança conheça o sabor do alimento. Portanto, toda a comida produzida aqui já é uma dieta preparada para o controle de peso e absorção de nutrientes”, explicou Simone.

As nutricionistas oferecem formação às merendeiras das unidades escolares. “A escola tem também o papel de educação alimentar. Não é só dar a comida às crianças, mas torná-las multiplicadoras de hábitos saudáveis”, destacou Jacqueline.

Ao aprender a comer corretamente na escola, a maior parte das crianças leva o conceito de alimentação saudável para dentro de casa. “As crianças que hoje comem nas escolas da rede serão adultos muito mais saudáveis e conscientes”, acredita Alessandra.

## **AJUDA**

O cardápio escolar saudável contribuiu para que o andreense David Ribeiro, 11 anos, eliminasse 13 quilos no período de dois anos. Aluno da EMEIEF (Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Municipal) João de Barros Pinto, em Utinga, o garoto lembra que aos 9 anos pesava 68 quilos e usava roupas de tamanho adulto. Por conta de problemas de saúde, a dieta se fez necessária com urgência e rigor.

Na escola, o menino ficou conhecido como ‘o garoto da mexerica’, já que só pode comer fruta no lanche. Questionado sobre como se sente, ele dispara: “Bonito eu sempre fui, mas agora tenho mais disposição e não sinto falta de comer tranqueira.”

O pai do garoto, o padeiro Guimerton Ribeiro, 48, ressalta que a madrasta, a cuidadora Janeide da Silva Ribeiro, 30, foi fundamental para a mudança de rotina. “O David perdeu peso por marcação cerrada da Janeide. Que sirva de exemplo para outras famílias.”

Especialista aponta que pais são responsáveis pela obesidade. Embora as escolas se preocupem em tornar as refeições das crianças mais saudáveis e ofereçam alimentação restrita aos que necessitam de dieta por sobrepeso, especialistas ressaltam que os pais são os principais responsáveis pela obesidade infantil. Segundo eles, o controle da comida deve começar dentro de casa.

Para a médica gastroenterologista e integrante da FBG (Federação Brasileira de Gastroenterologia) Elaine Moreira, a obesidade infantil é caso de Saúde Pública e deve ser olhada

com mais rigor e atenção. “Nos últimos 30 anos saímos de cenário de desnutrição para o drástico crescimento da obesidade. Trata-se, sem dúvida, da doença do século.”

Para Elaine, o problema começa dentro de casa, diante dos hábitos familiares da criança. Por conta da praticidade que oferecem diante de um dia a dia de excesso de trabalho, as comidas industrializadas são cada vez mais presentes. “Oferecer produtos industrializados e fast-food é mais prático. Fora isso, os pais costumam cometer o grave erro de levar os filhos para comerem guloseimas para suprir a ausência deles.”

A médica destaca a falta de tempo de preparar e oferecer alimentos de qualidade e saudáveis. “Na verdade, o controle do peso começa antes mesmo da gravidez. O que aquela mãe come e os hábitos de vida dela já serão influenciadores para o futuro do filho.”

“Os primeiros 1.000 dias de vida da crianças, ou seja, 3 anos, são predominantes para a formação genética. Além do fator de DNA e genes que carrega, é nesse período que se cuida do peso”, defende Elaine.

A especialista lembra que a criança não tem discernimento para escolher o que come e, portanto, cabe aos pais os cuidados com a oferta dos alimentos. “Não adianta dar um prato de salada para a criança e comer uma coxinha. É preciso ser exemplo.”

Além disso, é importante estimular hábitos saudáveis e a prática de esportes, segundo Elaine (veja arte acima). “Não adianta a criança ter restrição, a escola seguir o cardápio saudável e, em casa, os pais não respeitarem a dieta. A criança obesa pode ser um adulto obeso, desenvolvendo infinidade de doenças”, afirma.

## Comentários

Atenção! Os comentários do site são via Facebook. Lembre-se de que o comentário é de inteira responsabilidade do autor e não expressa a opinião do jornal. Comentários que violem a lei, a moral e os bons costumes ou violem direitos de terceiros poderão ser denunciados pelos usuários e sua conta poderá ser banida.