

De férias, mas sem descuidar do cardápio da garotada

Por **Devair G. Oliveira** - 17 de janeiro de 2019



Nesses dias quentes, as crianças aproveitam as férias, mas as mães e os pais devem manter um olho nelas e outro na alimentação. Vale sair da rotina, sem descuidar da escolha correta dos alimentos e da conservação deles, de acordo com nutricionistas.

“Para evitar muitas falhas na alimentação é importante sempre levar os lanches quando for sair com as crianças. Isso ajuda a minimizar o consumo de alimentos com baixo teor nutricional. Também é importante procurar restaurantes com comida de verdade, evitando as lanchonetes tipo *fast food*”, diz a nutricionista Nathalia Almeida.

Ela ressalta a importância da hidratação para as crianças: “Elas desidratam muito rápido, especialmente quando expostas ao sol e ao calor. Evite sucos, especialmente os industrializados, pois contêm alto teor de açúcar e pouca fruta. Leve água sempre na bolsa das crianças em uma garrafinha, de preferência térmica. Se for necessário levar suco, use recipiente também em embalagem térmica, para não perder a qualidade nutricional e microbiológica.”

Nathalia Almeida, que é professora de Nutrição da FMP/Fase, explica que, ao levar alimentos para a praia, piscina ou parque, a atenção ao armazenamento é fundamental. Ela recomenda acondicionar tudo em potes de vidro e em uma bolsa térmica com gelo, para manter a temperatura e evitar a ocorrência de toxinfecções alimentares.

Para a nutricionista, evitar o consumo excessivo de açúcar deve ir além do período de férias. “É uma medida para a vida. Até os dois anos, a criança não deve ter contato com o açúcar de adição, evitando, assim, açúcares, especialmente o refinado. Após esse período crítico, também podemos continuar restringindo, mas caso haja consumo, que seja em pequena quantidade. Opções ótimas para o calor podem ser sacolés e picolés da fruta, feitos em casa, com ingredientes seguros e sem adição de açúcar. É bom optar por frutas da estação ou adicionar água de côco para conferir melhor dulçor. Para adoçar bolos e doces, podemos usar frutas secas, como uva passa branca e ameixa”, diz.

Segundo a nutricionista, em casa os pais podem se organizar nas férias fazendo preparações fáceis no cardápio. Ela lista saladas de leguminosas (como ervilha, lentilha, feijão fradinho, grão de bico), vegetais variados e carne (pode ser frango ou carne desfiada), incluindo uma fonte de carboidrato como macarrão ou batata (doce, inglesa, baroa), inhame ou aipim.

“Uma dica importante é preparar os alimentos previamente e separar em pequenos potes para congelar, pois assim facilita na hora do almoço ou jantar. As preparações congeladas têm validade de três meses”, conta Nathalia.

