

Aqui vão algumas dicas de como preparar o lanche do seu filho

- 1º- A lancheira deve ser térmica. Se a lancheira não for desse tipo, deve-se colocar uma bolsa térmica em gel no seu interior.
- 2º- Estimule a criança a preparar seu próprio lanche. Essa atitude é saudável, educativa e ajuda na formação dos hábitos alimentares.
- 3º- Nunca proíba nenhum tipo de alimento. Além de ser uma atitude incorreta, só tornará esses alimentos mais atraentes. Tudo pode, porém com moderação.
- 4º- Evite salgadinhos e alimentos perecíveis. Alimentos como queijo, leite e iogurtes às vezes podem fermentar e causar transtornos gastrintestinais.
- 5º- Utilize alimentos em embalagem longa vida. Esses alimentos são mais práticos, higiênicos e não têm risco de estragar na lancheira. Sucos feitos em casa, por não estarem neste tipo de embalagem, podem perder nutrientes.

Sugestões de lanches para levar à escola

- 1 caixinha de suco de frutas, 1 pãozinho de queijo e 1 pêra;
- 4 biscoitos doces (sem recheio), 1 caixinha de suco de frutas e 1 polenguinho;
- 2 bisnaguinhas com 1 fatia de peito de peru cada e 1 caixinha de achocolatado;
- 1 pedaço de bolo sem cobertura e 1 caixinha de suco de frutas;
- 1 barra de cereais, 1 fruta e 1 caixinha de achocolatado.

Lilian Simone Gonçalves Zaboto

Pediatria Geral e Obesidade Infantil7

Fonte Texto retirado da Revista Cartilha Saudável Dican

Obesidade infantil: a prevenção é a melhor solução

A obesidade infantil é uma doença de difícil tratamento, portanto a prevenção continua sendo a melhor solução. Para isso, seguem algumas dicas para manter em casa hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis.

1- Prefira os alimentos naturais e mantenha uma despensa saudável. Alimentos naturais normalmente são menos calóricos. Se houver grande disponibilidade de guloseimas, chocolates e refrigerantes, a criança terá dificuldade em vencer a tentação e ganhará alguns quilos extras.

2- Evite alimentos gordurosos e leia os rótulos dos alimentos. Alimentos gordurosos normalmente são mais calóricos e devem ser substituídos por alimentos mais saudáveis. As embalagens fornecem o número de calorias.

3- Ofereça alimentos nas horas certas. Toda criança deve ter limites. Isso também é válido para os horários das refeições. Crianças que comem nos intervalos podem ficar obesas.

4- A família deve dar o exemplo. Alimentação saudável e horários estipulados para as refeições devem ser seguidos por toda a família. Não adianta preparar suco natural para a criança obesa e o restante da família consumir refrigerantes e chocolates.

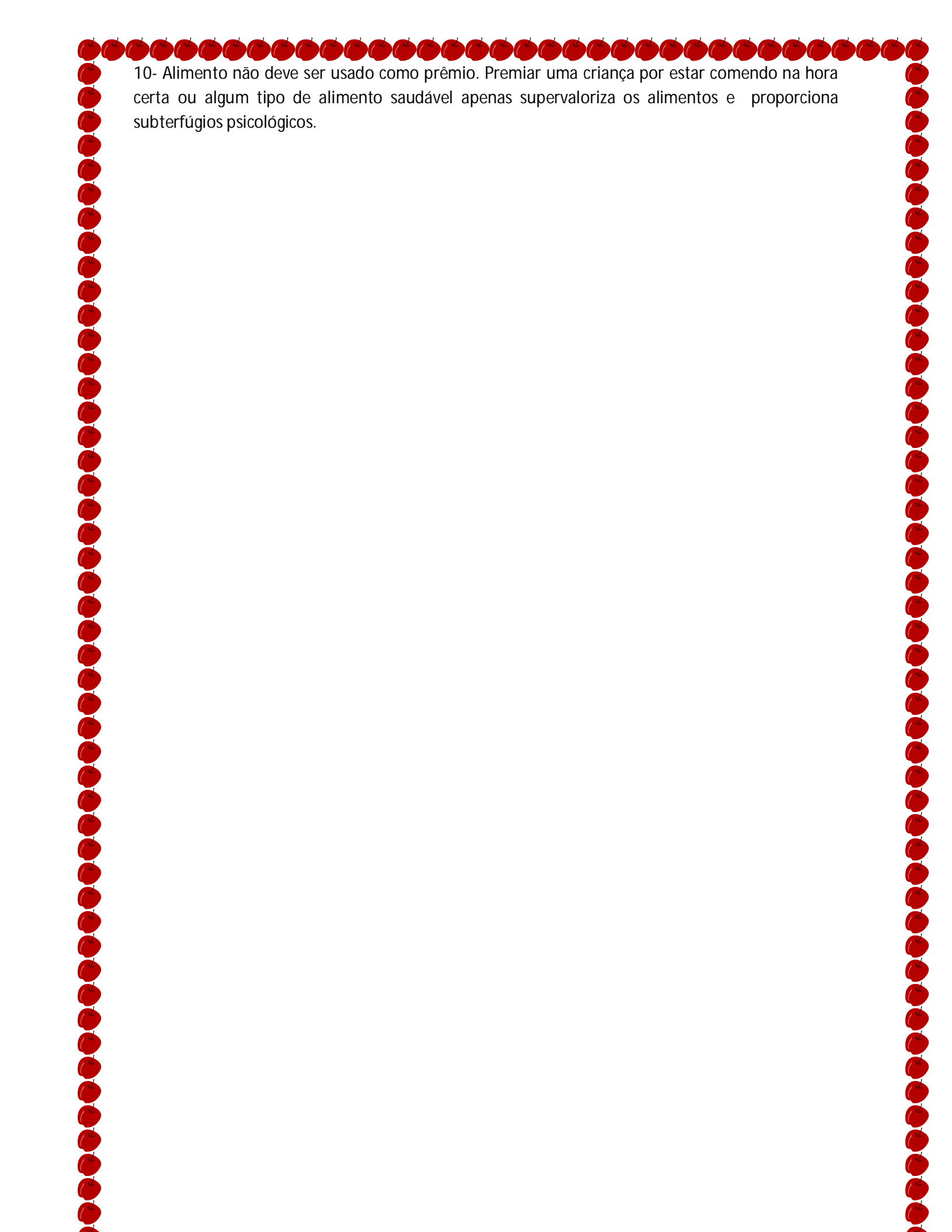
5- Coloque a criança para ajudar no preparo de seu lanche. A criança deve se familiarizar com os alimentos saudáveis e ajudar a preparar seu próprio lanche. Os pais devem vigiar o tipo e a quantidade dos alimentos.

6- Diminua o número de horas na frente da TV, videogames e computadores. Nenhuma criança deve permanecer por mais de duas horas na frente desses equipamentos. Essas atividades, além de gastarem pouca energia, favorecem o consumo de alimentos.

7- Estimule a atividade física e combata o sedentarismo. Leve seu filho ao parque, façam caminhadas e pratique esportes. Pais sedentários não são os melhores exemplos de vida saudável. Coloque a criança para ajudar nas tarefas de casa; estimule-a a passear com o cachorro e substitua o elevador pelas escadas.

8- Inclua frutas no lanche e na sobremesa. As frutas normalmente são pouco calóricas e podem ser consumidas a qualquer hora. Elas devem ser oferecidas desde o início da vida, para que o hábito de consumi-las seja criado.

9- Evite dietas da moda e dietas com restrição calórica. O primeiro passo no tratamento da criança obesa é não a submeter a dietas com restrição calórica, cujo único objetivo é a perda de peso. O ideal é promover uma educação alimentar para que os resultados sejam prolongados.



10- Alimento não deve ser usado como prêmio. Premiar uma criança por estar comendo na hora certa ou algum tipo de alimento saudável apenas supervaloriza os alimentos e proporciona subterfúgios psicológicos.