

## CLIPPING

10 de julho de 2018

O Liberal – Atualidades, 4

# Criança pode engordar mais durante as férias

Mais de 30 milhões de crianças com excesso de peso vivem em países em desenvolvimento, apontam os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). No Pará não há dados estatísticos sobre o público infantojuvenil, mas há cerca de três anos levantamento da Secretaria de Estado de Saúde (Sespa) em parceria com a Universidade Federal do Pará (UFPA) constatou que mais de 50% das crianças da rede pública de ensino de Belém tinham sobrepeso e mais de 11% delas estavam obesas. O dado é considerado alarmante, se levado em conta que a OMS recomenda que este percentual não ultrapasse 5%.

De acordo com a nutricionista Margarida Arrais, as férias escolares devem deixar os pais alertas para algumas regras relativas à saúde dos filhos: “Nem todas as crianças ganham peso nas férias, mas elas aumentam as taxas de colesterol e triglicérides e isso é

mais grave ainda. É importante não pular as principais refeições e estabelecer horários para o café da manhã, almoço e jantar”, recomendou. Margarida sugeriu que as refeições principais não sejam substituídas e reforço na hidratação. “É importante sempre estar oferecendo muita água e suco, porque estamos em um período muito quente”.

A dona de casa Zélia Silvestre, de 38 anos, e a pequena Sara, 4 anos, aproveitam as férias da menina em Cachoeira do Arari, no Marajó, sem alterar muito a rotina na alimentação da menina, embora as férias sejam consideradas sinônimo de descanso e ausência de regras. “De manhã, ela toma café com leite e come pão. Às vezes, ela pede um salgado. No almoço, geralmente é arroz, feijão, legume e carne. No jantar tem sempre sopa e leite. Mas ela come sempre verduras, legumes e frutas, em especial banana”, afirmou Zélia.

Para o café da manhã, a nutricionista sugere frutas, iogurtes, leites com suplementos, mingau, achocolatado ou outra vitamina, e frutas. No almoço, frutas, arroz, feijão, saladas cruas e nada que tenha maionese ou frituras. No jantar os pais devem oferecer alimentos leves, pequenos lanches, sanduíche natural com carne ou frango, peito de peru com queijo branco, sopa de legumes, café com leite, iogurte e sempre oferecer frutas.