



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Novembro 2018

ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS DURANTE O VERÃO:



O verão é a estação mais quente do ano, e é esperada por muitos, afinal é nessa época que muitas pessoas, inclusive crianças, entram de férias e então é possível fazer vários passeios e a tão sonhada viagem de férias.

Seja qual for o passeio, ou até em casa, é muito importante que os pais se preocupem com a alimentação de seus filhos, pois durante o verão há a elevação da temperatura do ambiente e, conseqüentemente, elevação da temperatura corporal.

Quando a temperatura do nosso corpo aumenta, aumenta também a transpiração, que tem como objetivo refrigerar o corpo, mantendo-o na temperatura adequada para o seu funcionamento. O problema é que ao transpirarmos, água e sais minerais são perdidos com o suor, o que poderá ocasionar um quadro de desidratação.

Seguem algumas dicas para manter uma alimentação saudável sem prejudicar os dias de folga.

- Sempre ofereça líquidos para seu filho, água, água de coco, sucos naturais, que repõem vitaminas e sais minerais perdidos na transpiração;
- Evite que seu filho beba refrigerante e outras bebidas gaseificadas, pois elas favorecem a desidratação e a eliminação de sais minerais pela urina;

- Prefira as comidas feitas em casa, mas se durante o passeio resolver comer fora, evite frituras e comidas muito gordurosas;
- Evite alimentos processados, enlatados, congelados e condimentados;
- Muita atenção com os alimentos preparados em barraquinhas na praia ou em lanchonetes móveis, pois os alimentos podem ficar expostos ao sol e estragarem com maior rapidez;
- Evite comidas que contenham muito sal, pois o sal retém líquido;
- Ofereça a seu filho um café da manhã completo;
- No almoço e jantar prefira um cardápio mais leve, com verduras, legumes, assados ou grelhados e refogados que garantem uma digestão fácil e maior disposição, não se esquecendo dos alimentos que nos dão energia (massas, arroz, feijão, batatas, etc.);
- Frutas ricas em água, como melancia, melão, tangerina, laranja e abacaxi são ótimos para hidratar e repor vitaminas e sais minerais, sejam *in natura* ou na forma de sucos;
- Salgadinhos, balas, sorvetes, chocolates e outras guloseimas devem ser consumidos sem exageros, pois seu consumo exagerado faz com que as crianças engordem demais no período de férias;

"Consuma à vontade legumes, verduras e frutas, pois são de fácil digestão. As saladas cruas são excelentes opções para a obtenção de energia de forma leve e saudável, além de terem vitaminas e minerais, importantes para a prática de exercícios. As saladas devem ser temperadas com azeite, vinagre e limão. Também é importante lembrar que a maionese pode ser perigosa nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, favorecendo a ocorrência de diarreia".

Seguindo todos os cuidados com a alimentação dos pequenos, com certeza os dias de folga serão cheios de ânimo e deixarão muitas saudades.

Referência: Paula Louredo (Graduada em biologia)