



# Proibir envio do lanche de casa combate obesidade infantil

**Debate.** Reino Unido quer proibir nas escolas a comida levada de casa. Objetivo é reduzir a obesidade nas crianças. Em Portugal, tem-se trabalhado no sentido de educar alunos e famílias

HELDER ROBALO

O que mandar aos seus filhos para aquele lanchinho a meio da manhã ou da tarde quando as aulas recomeçarem? Os nutricionistas defendem que a aposta deve recair num menu equilibrado, saudável e pouco calórico. Certo é que os conselhos nem sempre são seguidos e Portugal é um dos países da Europa onde a taxa de prevalência da obesidade infantil é mais elevada. A lista é liderada pelo Reino Unido, onde o Governo estuda mesmo a criação de uma medida radical: proibir os lanches vindos de casas e impedir que os alunos possam sair à rua na hora de almoço.

Segundo alguns meios de comunicação social britânicos, a proposta governamental, que ainda se encontra em discussão, pretende que as escolas passem a oferecer menus alimentares saudáveis, que possam substituir aqueles que a maioria das crianças traz de casa. Que muitas vezes incluem sanduíches ricas em gordura. Segundo estudos britânicos, 57% das crianças levam lanche de casa, muitas vezes com alimentos industriais e refrescos gasosos.

Diana Silva, assistente principal de nutrição do Hospital Pediátrico Integrado do Hospital de São João (Porto), recorda que "o Reino Unido tem tomado muitas medidas no combate à obesidade". Pelo que não surpreendem estas possíveis soluções mais radicais. Afinal de contas, "o Reino Unido é o país que tem a maior taxa de prevalência de obesidade em idade pediátrica".

Esta especialista adianta que, no caso de Portugal, "90% dos lanches são desequilibrados, sendo



Escolas nacionais têm tentado melhorar a oferta nas cantinas

## SAUDÁVEL

### EM CASA

► **Mais económico** A DGS defende que o lanche deve ser tomado em casa, não só por ser mais económico, como também mais rico e equilibrado em termos nutricionais.

### COMPOSIÇÃO

► **Simple** Lanche pode ser um pacote de leite meio-gordo simples e um pão de mistura com fiambre. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável estima que lanche custe 44 cêntimos.

## NÃO SAUDÁVEL

### FORA DE CASA

► **Mais caro** Um lanche constituído por produtos açucarados e ricos em gordura pode custar mais do dobro de uma merenda nutricionalmente adequada.

### COMPOSIÇÃO

► **Desequilibrado** Lanche é normalmente composto por um refrigerante e um bolo de pastelaria. Alimentos ricos em calorias e que podem custar 95 cêntimos ou até mais, consoante os locais.

que a maioria contém produtos manufacturados". "Em Portugal essa deveria ser uma norma a ponderar", acrescenta Diana Silva.

Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, salienta que este é um tema que "merece a atenção da Direção-Geral da Saúde, da Direção-Geral da Alimentação e do Ministério da Educação". Estas entidades, frisa, têm procurado melhorar "a oferta alimentar nos bufetes e nas próprias refeições servidas nas cantinas das escolas".

Paralelamente, "o Ministério da Educação, com a DGS, tem feito recomendações no sentido de explicar como devem ser os lanches, dando também autonomia às escolas para trabalhar nesta área", sustenta o especialista, em declarações ao DN.

Contudo, Diana Silva deixa um alerta: por mais que se trabalhe nas escolas na educação dos alunos, também as famílias precisam de ser "trabalhadas", no sentido de conhecerem melhor quais são os menus saudáveis". Além disso, sustenta, "o contexto económico atual também provoca limitações". "Vemos que as famílias também estão a começar a cortar em algum tipo de alimentação", salienta.

"O ideal era as escolas darem os lanches, e aí eram iguais para todos, mas também sabemos que muitas das escolas não têm capacidade para tal, o que complica tudo", adianta Diana Silva.

Não obstante, esta especialista na área da nutrição sublinha que se "tem feito um grande esforço para melhorar na área da nutrição infantil". Agora, diz, há que educar também as famílias e assim melhorar os lanches escolares.

## CONSELHOS DE REFEIÇÕES

### Pequeno-almoço

► No livro *Alimentação Inteligente - Coma melhor, Poupe mais*, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável aconselha um pequeno almoço composto por 250 ml de leite meio-gordo, um pão com compota e uma peça de fruta. Ou, em alternativa, um iogurte, 40 gramas de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados e uma peça de fruta. Um iogurte com fruta fresca e quatro tostas é outra das opções. Aconselha-se sempre a toma de um copo de água ao pequeno-almoço.

### Merenda da manhã

► A meio da manhã as crianças devem tomar uma refeição ligeira, de modo a que não estejam mais de três horas sem comer. Os especialistas do programa nacional aconselham que as crianças levem para a escola, em alternativa, um iogurte ou um pacote de leite ou uma peça de fruta e quatro bolachas de água e sal redondas ou, por fim, um pão com queijo. Assim, as famílias asseguram que a criança toma uma refeição saudável e nutricionalmente equilibrada antes do almoço.

### Almoço

► Os responsáveis do programa nacional de alimentação salientam que ao almoço, tal como ao jantar, a sopa é uma presença que é obrigatória em qualquer mesa, "deve fazer parte de uma refeição completa, equilibrada e saudável". "A ingestão de sopa de legumes, que tem baixa densidade energética, no início da refeição contribui para que não se verifique um excesso na ingestão de alimentos no prato principal e contribui para o aumento da ingestão de produtos hortícolas à refeição".

### Merenda da tarde

► Pelo tempo que medeia entre o almoço e o jantar, a merenda da tarde poderá ser idêntica ao pequeno-almoço tomado em casa. Por isso, os responsáveis do programa aconselham que se tome a meio da tarde, cerca de três horas após o almoço, um copo de leite meio-gordo com seis bolachas Maria. Em alternativa pode ser tomado um copo de leite com 1 pão com fiambre, um pão com queijo e uma peça de fruta ou um iogurte com seis colheres de sopa de cereais, desde que sejam pouco açucarados.