

Os pais quando conhecem o teor calórico dos alimentos fazem escolhas mais saudáveis para os filhos.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



Um estudo publicado na última semana pelo periódico *Pediatrics*, jornal oficial da Academia Americana de Pediatria, revela que os pais escolhem alimentos menos calóricos para as crianças em uma rede de fast food quando o conteúdo de calorias dos lanches é disponibilizado pela lanchonete.

Pais de crianças americanas com idades entre três e seis anos que freqüentavam lanchonetes de forma episódica foram apresentados a um cardápio padrão do McDonalds com fotos e preços. Um outro grupo de pais foi apresentado a um cardápio que continha também informação do conteúdo calórico de cada item. Os pesquisadores solicitavam aos pais que escolhessem uma refeição para eles e também para as crianças. Aqueles que tiveram acesso ao cardápio com conteúdo de calorias escolheram uma refeição para as crianças com 102 calorias a menos em média do que aqueles que utilizaram o cardápio padrão. As 102 calorias a menos



correspondiam a uma redução de 20% do conteúdo calórico da refeição das crianças e isso não é pouco: 100 calorias a mais na dieta do dia-a-dia é capaz de provocar um ganho de peso de 4 a 5Kg num período de um ano.

O presente estudo sugere que os pais têm uma tendência a escolher alimentos mais saudáveis para seus filhos, mas eles precisam de ajuda. Recentemente chegou-se a demonstrar que até mesmo

experientes profissionais da área de nutrição têm dificuldade em estimar o conteúdo calórico de diferentes refeições. Além disso, os pais tendem a julgar que seus filhos estão com peso dentro da normalidade. Uma pesquisa publicada na última edição do periódico *Acta Paediatrica* revela que, na Holanda, 75% de mães de crianças com sobrepeso e 50% das mães de crianças obesas acreditam que o peso dos filhos está dentro dos padrões normais.

Nos EUA, vários estados já exigem que restaurantes exibam as informações de conteúdo calórico nos painéis expositores de produtos e preços assim como nos cardápios. A resistência da indústria alimentícia a esse tipo de proposta não é nada pequena e, no Brasil, essa discussão está apenas no início.

DICAS DE COMO COMER FORA COM AS CRIANÇAS DE FORMA SAUDÁVEL:

- Comer fora deve ser a exceção e não a regra. Coma mais em casa;

- Dê exemplo. Leia o cardápio e aproveite para discutir com as crianças quais as opções mais saudáveis;

- Escolha as menores porções;

- Evite alimentos com alto teor calórico como as frituras e doces. Dê prioridade a alimentos saudáveis como legumes, saladas, frutas e iogurte. O que pode ser grelhado é melhor do que frito. Escolha suco de fruta, água ou leite desnatado no lugar de refrigerantes e sucos artificiais.

Fev 2010

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
