



A importância dos lanches saudáveis no desenvolvimento das crianças e jovens



Antes de se preocupar em comprar e preparar os alimentos, os pais precisam compreender a importância de um hábito alimentar saudável. **Investir nos cuidados com a alimentação é prevenir, sobretudo, a obesidade infantil e outros problemas de saúde que são causados por ela, como pressão alta, diabetes, dores musculares, falta de ar, etc..**

É preciso encontrar alternativas para substituir alimentos ultraprocessados e industrializados e criar na criança ou adolescente a consciência da importância da alimentação saudável desde cedo. Os jovens aprendem muito pelo exemplo, dessa forma, é importante que a alimentação dentro de casa também seja nutritiva e que haja um incentivo à vida saudável, com a prática de atividade física. **A alimentação influencia diretamente o desenvolvimento da criança ou adolescente. Contrariamente ao que devia ocorrer, são ainda muitas os jovens em idade escolar que consomem alimentos extremamente calóricos, ao invés de lanches saudáveis.**

Para preparar uma boa refeição, é preciso considerar o horário do lanche e preocupar-se em variar os grupos alimentares. Desta forma vai impedir que o alimento estrague ou perca os nutrientes até o momento do intervalo na escola.

É comum pensarmos que preparar um lanche saudável dá trabalho. Mas na prática não é isso que acontece, os lanches ou snacks saudáveis são muito simples de fazer. Outro mito em torno da alimentação saudável tem a ver com o sabor. Muitos pais acabam por ceder à vontade dos jovens que claro, dão preferência a alimentos processados (com açúcar, conservantes e gorduras). Ou seja, alimentos que são prejudiciais à saúde (de crianças e adultos).

A aceitação das crianças com o lanche escolar é de suma importância. Os pais devem sempre conversar e explicar a importância da boa alimentação e deixar que as crianças participem da compra e montagem do lanche, para que haja estimulação e uma melhor aceitação do alimento.

Uma vez que os lanches representam uma parte importante do consumo energético do dia, A Direção Geral da Saúde publicou um “[Guia para lanches escolares saudáveis](#)” com a finalidade de ajudar a conseguir lanches saudáveis, sugerindo que façam parte deles alimentos como o leite e derivados (leite, iogurte e queijo), cereais e derivados (pão), hortícolas, frutos gordos (amêndoas e nozes), leguminosas e fruta.

O documento organiza os alimentos em três grupos distintos: os que devem ser privilegiados por terem nutrientes essenciais e baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura (iogurte, leite, fruta, pão de mistura, hortícolas e cereais sem açúcar); os que devem ser consumidos apenas de vez em quando, porque geralmente têm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura (sumos de fruta, bolachas, bolos à fatia e leites aromatizados) e aqueles que se devem evitar, como os produtos de charcutaria, refrigerantes, chocolates e barras de cereais comerciais.