

## **CAFÉ DA MANHÃ COM A FAMÍLIA? QUE DELÍCIA!**

Quando a criança se recusa a comer no café da manhã, é fundamental haver uma conversa com ela e tentar perceber as razões, para serem adotadas soluções.

- Não tenho fome! Agora, não quero comer nada, deixa que eu como no lanche da escola!

- Estou enjoada!

- Leite? Não gosto!

- Já estou atrasado. Preciso sair já! Não quero comer no café da manhã e depois chegar atrasado.

Estes e outros lamentos e protestos fazem-se ouvir com frequência, em muitas casas. A saúde e o rendimento acadêmico dos estudantes ressentem-se quanto a estes argumentos e não se contrapõe uma suficiente firmeza por parte dos pais.

**Por que é necessário comer algo pela manhã?** Acompanhe este raciocínio: na hora em que despertamos e saímos da cama, em geral passamos uma boa quantidade de horas em jejum absoluto. O estômago normalmente está vazio e, se não dá sinal imediato de fome, irá fazê-lo dentro em breve, sinalizando que o corpo precisa de energia.

**Começar o dia sem suprir minimamente as suas necessidades pela manhã tem alguns desdobramentos.** Com as reservas de energia em baixa, é comum faltar pique para realizar as tarefas ao longo do dia. Por incrível que pareça, muita gente não relaciona a pouca disposição à essa alimentação desequilibrada. É justamente no momento do despertar que precisamos de alimentos que funcionam como combustíveis para o corpo.

**Ficar sem comer pode provocar fraqueza, mal-estar e indisposição.** Também restringe a sua capacidade de escolha. Isso mesmo: quem passa muito tempo de estômago vazio chegará no horário do lanche escolar matutino sentindo uma fome descomunal. Nessas condições, a tendência é comer o que vier pela frente, sem conseguir controlar o apetite. Uma boa alimentação pela manhã certamente ajudará você a se manter bem até escolher novamente o que deseja saborear na hora do seu almoço.

### **Atitude ideal? Variar os alimentos**

Para um café-da-manhã saudável não pode ficar de fora nenhum grupo de alimentos, só assim garante-se o aporte adequado de nutrientes. Para facilitar a sua escolha, separe os alimentos em grupos de nutrientes e escolha pelo menos um de cada.

**Grupo das proteínas-** encontradas no leite, no queijo, no iogurte, nos ovos e nos frios.

**Grupo dos carboidratos-** presentes nos pães (prefira os integrais), biscoitos e cereais matinais (granolas, flakes, sucrilhos), bolos, mel e geléias.

**Grupo das gorduras-** encontrados na manteiga, margarina, requeijão, queijos e leite integral.

**Vitaminas e minerais-** presentes nas frutas e nos sucos.

**Como sugestão uma boa vitamina de leite com aveia e maçã (dados retirado do site pratique saúde).**

É muito importante que a criança se alimente bem em seu café da manhã, em casa, com a família. Esta é a refeição mais importante ao longo do dia. É sabido que no café da manhã devem-se incluir alimentos lácteos e carboidratos. Há que escolher a forma mais agradável para o jovem. Se o tempo nunca chega para tomar o café da manhã, deve-se pensar em antecipar à hora de levantar e, se o sono é muito, então é necessário antecipar também a hora de deitar. Posso ouvir alguns pais comentando que tudo isto é muito bonito, mas que a prática é diferente. Os jovens são resistentes à adoção de medidas que lhes desagradam, como a alteração proposta dos horários de levantar ou de deitar.

É muito importante que os pais e estudantes percebam que esta refeição não pode ser realizada somente no primeiro intervalo da manhã, na escola, pois só vem a ampliar o tempo em que o estômago fica sem alimento e neste momento a criança não se sacia com pouca coisa. Eles querem lanches mais consistentes, como: cachorro quente, pastel, pizza, entre outros. Persistência e firmeza são duas características que a intervenção dos pais junto dos seus filhos deve incluir para conseguirem obter o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, principalmente no que se refere ao café da manhã. A elas se juntam o bom senso, bem como o diálogo e a negociação com os filhos sobre a melhor forma de fazer valer as regras, que devem ser bem explicadas.

Desta forma, promova junto à criança hábitos saudáveis para o lanche matutino na escola, enviando alimentos mais leves como iogurtes, frios, sucos de frutas, cereais com certeza obteremos maior sucesso na hora do almoço com pratos mais consistentes com legumes, verduras, carnes, carboidratos e frutas.

Afinal, persistência, firmeza, bom senso, diálogo e negociação são características que devem estar presentes na interação educativa dos pais com os filhos e em muitos outros domínios.

