

## **Como empacotar um almoço saudável para as crianças menores de cinco anos**

### **How to pack a healthy lunchbox for children under five**

A maioria das crianças com menos de cinco anos consome diariamente a maior parte da comida fora de casa, tanto na pré-escola, como numa creche durante todo o dia, como a serem cuidados particularmente - numa ama com uma licença especial para cuidar de crianças em casa. Embora nalguns dos serviços atrás mencionados sejam providenciadas refeições, os pais precisam frequentemente de mandar bastante comida para todo o dia. Seguem-se algumas boas ideias para almoços e merendas saudáveis.

#### **Inclua alimentos que sejam nutritivos, agradáveis e fáceis de comer.**

As crianças pequenas precisam de uma variedade de alimentos saudáveis que lhes dêem os diferentes nutrientes que os seus corpos em crescimento necessitam. Podendo ser incluídos alimentos tradicionais na sua cultura ou alimentos tipicamente australianos. Restos do jantar da véspera, por exemplo, são uma boa ideia, se as crianças gostarem de os comer. As crianças que fiquem fora de casa durante seis horas precisam de comida suficiente para a merenda da manhã e para o almoço, enquanto que as crianças que fiquem fora de casa oito ou mais horas por dia precisam de mais comida. Os alimentos ficam mais frescos e têm melhor sabor se forem empacotados individualmente - papel encerado é mais fácil para crianças desembrulharem do que o filme de plástico. Tente incluir:

- Duas a três porções de alimentos com cálcio, como por exemplo leite, queijo, iogurte, tofu, leite de soja enriquecido com cálcio ou leite creme.
- Uma boa fonte de ferro, como por exemplo carne de vaca, de carneiro ou de vitela, ou dois alimentos moderadamente ricos em ferro, como por exemplo peixe, carne de porco, frango, ovos, manteiga de amendoim, tofu, feijões, lentilhas ou grão, feijão guisado enlatado, ou pão integral.
- Duas porções de alimentos com cereais - pão simples, pão com sultanas, pão árabe, arroz, esparguete de arroz, massa ou cereais de pequeno-almoço (tente escolher os que sejam ricos em fibra)
- Uma porção de fruta fresca ou cozida, ou uma embalagem individual de fruta (procure na secção de fruta enlatada do supermercado), ou salada de fruta.
- Uma porção de vegetais, como por exemplo tomate miniatura, verduras que tiverem sobrado do jantar ou molho à base de verduras, salada, abacate, pepino, cenoura ralada, azeitonas descarapadas, aipo, pimento, uma batata fria ou salada de batata.

### **Que alimentos se devem evitar?**

- Todos os que tornem húmidos as sanduíches e os pãezinhos.
- Alimentos que se agarrem aos dentes das crianças e aumentem o risco de cárie, como por exemplo mel, compota e pasta de chocolate, barras de “health food”, rebuçados e barras de fruta processada, e leite condensado açucarado.
- Batatas fritas e outras merendas salgadas, bolachas doces, chocolate e refrigerantes. Muitas crianças apreciam este tipo de comida, mas é preferível guardá-las como recompensas ocasionais, em vez de serem alimentos consumidos diariamente - têm pouco valor nutritivo e se as crianças ficam com o estômago cheio com esses alimentos, haverá menos probabilidades de comerem os que forem saudáveis.
- Alimentos que possam causar asfixia, como amêndoas inteiras e congêneres, pipocas, bocados de fruta ou verduras duras (corte ou rale aos bocadinhos), guloseimas duras, bolachinhas à base de milho, e salsichas tipo frankfurt sem pele.

### **Certifique-se de que a comida se mantém fresca e é segura para consumir.**

Alimentos como carne, peixe, galináceos, ovos, esparguete de arroz, arroz, massa, leite creme, iogurte, queijo e leite necessitam de ser mantidos a temperatura muito baixa para evitar que germes causadores de intoxicações se desenvolvam. Mantenha a comida fria enquanto estiver a viajar para a creche usando uma bebida congelada, ou um saco de congelador, e uma caixa para almoço com isolamento térmico. As caixas para almoços (marcadas com o nome da criança) devem ser colocadas no frigorífico assim que a criança chegar ao centro infantil.

### **Assegure-se de que a criança bebe líquidos suficientes.**

As crianças precisam de bastantes líquidos durante o dia. Certifique-se de que à água disponível no centro. Outras bebidas aconselháveis incluem leite com gordura e leite de soja enriquecido com cálcio. O sumo de fruta está certo - mas as crianças sóprecisam de uma pequena quantidade (aproximadamente 250mls por dia diluído com água). Incentive as crianças a comer fruta em vez de beberem sumo, e a beberem água ou leite.

### **E que fazer se não houver tempo para o pequeno-almoço?**

Se não houver tempo para tomar o pequeno-almoço em casa, embrulhe qualquer coisa para comer no caminho - como uma sanduíche e uma bebida com leite - ou envie comida extra para comer no centro. Pode entregar no centro ou à ama ce-real de pequeno-almoço e leite todas as semanas para a criança comer.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do Serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.