



Priscila Assis

Nutricionista - Clínica e Funcional

CRN 5414

Senhores Pais e/ou Responsáveis, saudações!

Venho, por meio desta, informar que a cantina Saboreia, da escola EIA KIDS, possui uma nova proposta de alimentação saudável para as crianças. Sendo assim, o Lanche Coletivo está com uma qualidade nutricional diferenciada.

Me chamo Priscila, sou a nutricionista responsável pelo cardápio dos lanches que está disponível no site da escola. Fizemos algumas mudanças na estrutura do cardápio dos lanches. Anteriormente, era composto por um lanche principal (carboidrato e/ou carboidrato mais proteína) mais um suco (de polpa de fruta, que tem pobre valor nutricional) e mais uma fruta. Notemos que é um lanche muito volumoso. Não é interessante que no intervalo entre as refeições principais (desjejum, almoço e jantar) a criança ingira essa quantidade de alimento, pois isso fará com que ela não sinta fome na hora da refeição seguinte, acabando por não alimentar-se adequadamente. O que acontece é que elas acabam, muitas vezes, não comendo o lanche todo e o que sobra, na maioria das vezes, é a fruta, ou não almoçando bem.

Agora, o investimento que os senhores fazem para o lanche coletivo será direcionado para oferecer qualidade em vez de quantidade. Teremos ingredientes mais nutritivos, e suco da fruta natural (que oferece mais nutrientes).

A cantina disponibilizará para aqueles que não aderirem ao lanche coletivo outras opções de lanche, que serão apresentadas no momento de compra na cantina. Aos que aderirem ao lanche coletivo, gostaria de mencionar que, muitas vezes, as crianças pedem para trocar o lanche, e que este comportamento dificulta a educação nutricional dos mesmos, além de gerar custos extras para a cantina, inviabilizando o processo. Como nutricionista que está zelando pela saúde de seus filhos, gostaria da compreensão dos senhores, pois a cantina não mais poderá fazer tais trocas. Peço que, por favor, decidam sobre o lanche de seus filhos antes da compra.

Justificando a necessidade de tais mudanças, gostaria de levantar a questão do crescente aumento das doenças crônicas não transmissíveis e dos distúrbios do comportamento. Este fato sinaliza que nosso hábito alimentar precisa ser reorientado para privilegiar a nossa necessidade de nutrientes. A nutrição tem muito a contribuir e deve ser considerada para fornecer o suporte bioquímico necessário para prevenir e tratar condições clínicas (doenças). Não se pode acreditar que as próximas gerações sejam saudáveis, inteligentes, criativas e integradas à sociedade com o atual comportamento alimentar ao qual estamos submetidos.

Entendo que com a rotina agitada em que vivemos, é difícil se organizar para ter uma alimentação saudável. Mas quando se fala em crianças, deixa de ser uma opção e passa a ser uma obrigação educar para que eles tenham hábitos de alimentação saudável. Então, vamos nos esforçar para dar aos pequenos a melhor educação.

Atenciosamente,

Priscila Assis

Nutricionista (CRN: 5414)

(81) 99721-8111 | priscilaassis.nutri@hotmail.com

Av. Afonso Olindense, 958 - Várzea - Recife - PE | CEP: 50810-000