

Cuidados com a alimentação das crianças nas férias de inverno

O alerta é de Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA

Férias escolares representam horários flexíveis e consumo frequente de comidas nada saudáveis. Mas, quando o assunto é alimentação dos filhos, todo o cuidado é pouco. Até porque neste ano, como prevenção à gripe A, as férias escolares de inverno serão mais longas, mas muitas crianças não tiveram a oportunidade de se vacinar contra o H1N1. Este é o alerta de Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart/DASA.

Um dos principais desafios das férias é conseguir driblar as guloseimas que tanto chamam a atenção das crianças. Segundo o endocrinologista, o importante é que elas não substituam a alimentação. “Elas devem ser liberadas após as refeições maiores como o almoço ou jantar. Porém, devem ser observados a idade da criança e o tipo de guloseima”, explica.

O especialista lembra que o ideal é tentar conservar os horários das refeições como o café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. A dieta alimentar das crianças deve ser, mesmo no frio, leve. Deve conter frutas, verduras, legumes, grelhados, assados e refogados. Como o organismo precisa se sentir mais quente, uma alternativa são as frutas assadas, como a banana, o abacaxi e o creme de maçã, que podem ficar ainda mais gostosos com canela. Para estimular o consumo de verduras e legumes, uma boa opção são as sopas.

Scharf reforça que, neste período, aumentam os casos de gripes, resfriados e doenças respiratórias. “Também por isso o ideal é manter uma alimentação rica em vitaminas e sais minerais, que aumentam a resistência imunológica”, afirma. A dica é aproveitar as frutas da época, que são boas fontes de vitamina C, como morangos, tangerina e laranja.

Scharf lembra que os pais não podem se esquecer da hidratação, com sucos naturais com frutas ou água de coco. “Energéticos e refrigerantes devem ser evitados. O refrigerante não mantém uma boa hidratação e não contém vitaminas como o suco”, diz.

Para o especialista, as mães devem ficar atentas para que as crianças não passem tempo demais dentro de casa, sem praticar atividades físicas. “É importante estimulá-las a vestir um bom agasalho e brincar ao ar livre”, afirma.

Por fim, Scharf aconselha os pais a aproveitar as férias escolares para cuidar da saúde de seus filhos, fazer consultas de rotina e exames necessários. “Iniciar um tratamento de saúde no começo do problema facilita a cura, principalmente em crianças”, finaliza.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart tem 65 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de

três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao