

PÉSSIMA ALIMENTAÇÃO

## EM 10 ANOS, BRASIL PODE TER 75 MILHÕES DE CRIANÇAS OBESAS

UMA EM CADA TRÊS CRIANÇAS ENTRE 5 E 9 ANOS ESTÁ ACIMA DO PESO

Publicado: 21 de julho de 2015 às 18:15 - Atualizado às 18:17

Redação



**OS OBESOS ENTRE OS MENINOS CHEGAM A 16,6%, E AS MENINAS SOMAM 11,8% FOTO: ARQUIVO EBC**

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde, fez estudo que revelou que uma em cada três crianças entre 5 e 9 anos de idade está acima do peso recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Os obesos entre os meninos chegam a 16,6%, e as meninas somam 11,8%. Se nada for feito para mudar esse quadro, a OMS estima que, até o ano de 2025, haja 75 milhões de crianças com sobrepeso e obesidade no Brasil.

Um dos fatores que leva a obesidade entre crianças e adolescentes é o consumo de fast-food. De acordo com a gastróloga do CEAV Jr., Vanessa Prado, para introduzir a alimentação saudável na rotina das crianças é necessário que os hábitos comecem desde cedo, e a escola tem papel fundamental.

“Uma das propostas que desenvolvemos na instituição é que os pequenos participem da elaboração de receitas de fácil compreensão e de manuseio rápido, por isso implantamos o projeto ‘Cozinha Experimental’. As crianças colaboram no preparo de doces de abóbora e de batata doce, além de brigadeiro de cenoura. Gelatina de beterraba e sucos em geral também estão incluídos na lista de lanches”, diz Vanessa.

A gastróloga reconhece que é difícil fazer as crianças trocarem as batatas fritas por brócolis, tomate e alface. A solução, segundo ela, está nas cores dos alimentos: o prato deve ser o mais colorido possível.

“Aos poucos os pequenos já sabem que a refeição deve ter, no mínimo, cinco cores. Algumas crianças contam que nunca comeram frutas, e que não gostam de legumes ou de salada verde de jeito nenhum. Mas aos poucos mudam de opinião e pedem refeições como caldo verde de mandioquinha com couve, salada de frutas, tapioca, sucos naturais e espinafre refogado com cenoura”, afirma Vanessa.

O projeto ‘Cozinha Experimental’ é realizado em espaço próprio para a preparação dos pratos.

“Na preparação das ‘bolachinhas amanteigadas’, por exemplo, cabe aos pequenos picar o chocolate. Já as professoras ficam com a tarefa de usar o fogão para derreter o chocolate e assar os biscoitos no forno. O forno, o microondas e o fogão ficam longe do alcance dos alunos”, explica Vanessa, que acrescentou: “Na escola fazemos nossa parte e precisamos que os pais ajudem oferecendo alimentos saudáveis em casa também. A beterraba, por exemplo, pode ser inserida em diversas refeições, como com arroz, no suco, na gelatina e refogadinho com outros legumes. É importante que as crianças aprendam a gostar de sabores saudáveis”.