



Data: Rio de Janeiro/RJ – 05/10/2009

Página: [www.comunique-se.com.br](http://www.comunique-se.com.br)

Seção: Pauta



**Mês das Crianças: Guloseimas saudáveis? Parece impossível, mas elas existem!**  
**Comunique-se - RJ - MATÉRIA-PRIMA - 05/10/2009**

( São Paulo, São Paulo, Brasil - Comunique-se - ) Para alegria dos pequenos e tranquilidade das mães, a rede Mundo Verde oferece grande variedade de opções para crianças de todas as idades, inclusive as que têm restrições alimentares

Não é novidade que toda mãe sempre quer o melhor para seu filho. Os cuidados já começam desde os primeiros momentos da gestação. A atenção é redobrada em todos os sentidos e a alimentação tem de ser totalmente regrada, equilibrada e saudável, para garantir desde cedo à saúde do bebê.

De forma geral, até mais ou menos os 2 anos, as mães conseguem alimentar seus filhos de forma correta e saudável sem muito trabalho. Essa deveria ser a regra até que eles próprios pudessem cuidar da própria alimentação, mas infelizmente não é assim que funciona. O problema, é que os pequenos crescem, começam a ser influenciados por propagandas de produtos que pouco ou nada contribuem para seu crescimento e desenvolvimento, e deixam literalmente as mães de cabelos em pé na hora das refeições e principalmente nos lanchinhos quase sempre nada saudáveis que são feitos ao longo do dia.

O Mundo Verde, maior rede da América Latina especializada em produtos naturais, orgânicos e para bem-estar, sempre preocupado com a saúde e qualidade de vida das pessoas, lança uma nova campanha de conscientização que ficará nas lojas, no site e nas mídias sócias on line (blog e twitter) durante todo o mês de outubro. O objetivo é aproveitar o mês das crianças para conscientizar as mães sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada desde cedo, e orientá-las com indicações de guloseimas e receitas de lanchinhos saudáveis.

As lojas oferecem uma grande variedade de produtos para os consumidores mirins se deliciarem com esses prazeres e evitarem os problemas típicos da má alimentação e do excesso de peso. Afinal, a obesidade é uma das doenças nutricionais que mais crescem no mundo e vem acometendo cada vez mais as crianças, formando uma geração de adolescentes e adultos com problemas de saúde.

No Brasil, 6,6% das crianças de 0 a 5 anos sofrem de obesidade. Calcula-se que aproximadamente de 20% a 25% das crianças brasileiras apresentem excesso de peso na faixa etária entre 7 e 14 anos. Esses dados são extremamente preocupantes, pois na década de 70 a relação de brasileiros obesos entre 6 e 18 anos era de apenas 3%. Segundo o Ministério da Saúde, já são cerca de 6 milhões de adolescentes obesos, e estima-se que o número de crianças obesas cresceu cinco vezes nos últimos 20 anos.

Alguns dos principais fatores associados à obesidade infantil são o sedentarismo e o maior



consumo de alimentos ricos em carboidratos refinados e gorduras, provocado pela onda de fast foods no mercado. Afinal, guloseimas, salgadinhos, bolachas e doces são ainda considerados o carro-chefe da alimentação infantil.

Estas delícias não costumam ser nutritivas, mas atraem pelo seu sabor de quero mais. O excesso de guloseimas aumenta o risco da criança se tornar obesa. Uma criança obesa tem mais chance de se tornar um adulto obeso. E adultos obesos têm risco aumentado de diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Doenças não transmissíveis que mais matam atualmente, afirma a nutricionista da rede Mundo Verde, Flávia Moraes.

As quantidades exageradas de calorias, somadas a poucos nutrientes e substâncias químicas prejudiciais, geram uma combinação extremamente nociva para a saúde. São fontes de calorias vazias, na maioria das vezes provenientes de açúcares refinados e gorduras trans, explica a nutricionista. Por isso, o consumo de guloseimas deve ser uma exceção a regra na alimentação de crianças, assim como na de adultos.

Na realidade, estes alimentos não precisam ser completamente abolidos, desde que sejam colocados limites. A criança pode, por exemplo, comer um chocolate como sobremesa, mas, no dia seguinte, deve sempre comer uma fruta. É fundamental conversar com ela e chegar a um acordo, explica a nutricionista. Flávia lembra que a base da alimentação saudável são cereais integrais, frutas, verduras e legumes - de preferência orgânicos - , além de óleos vegetais prensados a frio.

## GULOSEIMAS SAUDÁVEIS

Foi a partir da preocupação com os males causados pelas guloseimas que algumas empresas alimentícias buscaram a ajuda de nutricionistas para desenvolver produtos saborosos e ao mesmo tempo nutritivos, evitando assim os dedos engordurados e a consciência pesada depois de consumi-los. Hoje é possível substituir os salgadinhos fritos por biscoitos integrais ou petiscos assados, comer um brownie sem lactose e sem glúten ou uma barra de chocolate sem leite ou açúcar, mas que possui fibras e antioxidantes naturais, afirma Flávia.

Este mercado em ascensão também é uma alternativa para adultos e crianças que não podiam comer determinados alimentos por sofrer de intolerância a certos componentes, como açúcar, lactose e glúten. Hoje, graças à grande diversidade de produtos disponíveis no mercado, é possível uma criança celíaca (intolerante ao glúten) comer um cookie de maçã ou de chocolate. Menos prejudiciais, as guloseimas saudáveis são uma opção, mas seu consumo deve ser moderado, destaca a nutricionista.

As opções são as mais variadas. Veja as dicas da nutricionista do Mundo Verde para substituir as guloseimas tradicionais por opções bem mais saudáveis, gostosas e que ainda proporcionam ganhos à saúde.

- Cookies Integrais: além de saborosos, são fontes de energia, fibras, vitaminas e minerais. Ótimos substitutos dos biscoitos tradicionais, que são altamente calóricos, pobres em nutrientes, contêm alto teor de gorduras saturadas e trans, além de serem elaborados com ingredientes refinados.

- Chocolate à base de soja: adoçados com açúcar orgânico, isentos de colesterol, lactose e glúten. Os chocolates convencionais contêm alto teor de colesterol, açúcares e gorduras saturadas.



- Barras de frutas: barra totalmente natural feita com frutas e castanhas. Sem corantes, conservantes e açúcar. Rico em fibras.
- Snacks Integrais: ao contrário dos tradicionais, os snacks integrais são assados, ricos em fibras e livres de corantes artificiais.
- Brownie de Soja: deliciosa opção de sobremesa, com a vantagem de ser rico em fibras, vitaminas e minerais. Sem lactose e glúten.
- Frutas secas: crocantes, sem adição de açúcar e conservantes, mantendo as características nutricionais, como os teores de vitaminas, minerais e fibras contidos nas frutas.
- Paçoca de Soja: além de saborosa, é nutritiva. Fonte de vitaminas do complexo B e fibras.
- Sucos de frutas orgânicas: sem adição de conservantes e corantes. Isentos de fertilizantes químicos e agrotóxicos. Fontes de vitaminas e minerais antioxidantes.

#### PROBLEMA COMEÇA NA AMAMENTAÇÃO

A alimentação infantil inicia-se no nascimento da criança, quando a mãe começa a amamentação. O aleitamento materno é a melhor e mais completa alimentação para o bebê nos primeiros 6 meses de vida. Depois, é preciso educar o paladar da criança, oferecendo alimentos naturais, como frutas ou sucos, de preferência orgânicos, destaca a nutricionista do Mundo Verde.

Segundo Flávia Morais, é preciso ficar atento porque as crianças seguem os hábitos alimentares dos pais. Afinal, o apetite e a predileção por determinados alimentos estão relacionados à cultura alimentar dentro de casa. Se os pais não têm uma dieta saudável e variada, fica muito difícil tentar impor esse tipo de hábito alimentar para os filhos.

Mas se os pais conseguem manter este equilíbrio na alimentação e explicar os benefícios de uma alimentação saudável, é possível ceder um pouco. Afinal é difícil privar os filhos desses alimentos, assim como para nós evitá-los por completo, afirma. Segundo ela, a reeducação alimentar deve envolver a família e também a presença de um acompanhamento psicológico, para que o gordinho de hoje possa ser, amanhã, um adulto esbelto e feliz.

#### DICAS DO MUNDO VERDE PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

- Verduras e legumes devem ser oferecidos diariamente para que vire hábito ingeri-los regularmente. O cardápio deve ser diversificado, equilibrado, incluindo preparações criativas e de boa aceitação. Se a criança rejeitar o alimento, a sugestão é insistir, através de outra forma de preparação: creme, sopa ou suflê;
- As frutas devem ficar em lugar visível e de fácil acesso, pois o colorido desperta o apetite e estimula a ingestão;
- Nunca adoce os sucos de frutas, pois seu sabor verdadeiro é, sem dúvida, mais saudável;
- Horários e rotina para a alimentação são fundamentais! A criança deve se alimentar em lugar calmo, arejado e limpo. A alimentação feita de forma rápida, com barulho e em



frente à televisão contribui para ela comer muito mais que o necessário, de maneira pouco prazerosa e sem degustar devidamente os alimentos. Brincadeiras ligadas ao computador e ao videogame são mais um fator contribuinte para a questão da obesidade infantil;

- Pais devem ser exemplos. Não adianta os pais estarem com o prato cheio de porcarias e insistir para que a criança coma saladas;

- Prefira lanches saudáveis como sanduíches de pão integral com pasta de soja e queijo branco, salada de frutas com granola, sucos de frutas, barras de cereal, balas de banana sem adição de açúcar, frutas liofilizadas e crocantes, cookies de cacau e até mesmo um chocolate com pelo menos 40% de cacau;

- Opte sempre por biscoitos integrais, frutas secas e barras de cereais na hora do lanche;

- A escola também tem a obrigação e o dever de oferecer lanches saudáveis, fortalecendo a atitude de proibição da venda de produtos prejudiciais nas suas cantinas;

- Estimular atividades físicas é também muito importante, desde que obedeça ao gosto da criança, descobrindo qual a atividade de sua preferência e incentivando-a.

#### DICAS PARA QUEM TEM RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Para quem tem doenças associadas à alimentação, Flávia destaca que é possível consumir guloseimas, desde que se restrinja o ingrediente ou nutriente que causa a intolerância ou doença.

Confira:

**Celiacos:** Excluir tudo que for fonte de glúten (trigo, aveia, centeio, cevada e malte). Portanto: hambúrguer, pizza, salgadinhos, biscoitos que tenham o glúten estão proibidos.

**Diabéticos:** Deve-se controlar a ingestão de carboidratos e açúcares: balas, doces, chicletes, sorvetes e fontes de açúcar estão proibidos.

**Intolerantes à lactose ou à proteína do leite de vaca:** Alimentos que sejam preparados com os mesmos devem ser eliminados da dieta, como por exemplo, iogurtes, sorvetes, chocolates, queijos, etc.

#### SUGESTÕES DE PRODUTOS:

- Muffin Orgânico sabor banana - Suavipan
- Pingos de Chocolate com recheio de avelã - Doce Vida
- Suco de Uva Integral - Mitto
- Chocolate de Soja - Choco Life
- Snack de Soja sabor queijo - Good Soy
- Chocosoy Pops - Olvebra
- Geleia de Framboesa - **Linea**
- Paçoca de Soja - Só Soja
- Salgadinho de Soja - Só Soja
- Pipoca sabor tomate e manjerição - Jasmine
- Bolinho de Soja sabor chocolate - Só Soja



- Extrato de Soja sabor morango - Só Soja

Obs: Temos fotos em alta de todos os produtos

Mais sobre o Mundo Verde

Maior rede de lojas especializadas em produtos naturais e para bem-estar da América Latina, o Mundo Verde oferece conceito em alimentação e não simplesmente alimentos naturais (light, diet, integrais, sem glúten etc.) e orgânicos (livres de agrotóxicos). Os vendedores são treinados para dar informações nutricionais e deixar os consumidores à vontade, em um ambiente que estimula o relaxamento, com música e incensos. A empresa, que possui mais de 140 lojas em todo o Brasil - sendo 21 em São Paulo - , e franquia em Portugal, também enfatiza os princípios ecológicos, o comércio justo, o consumo consciente e a responsabilidade social, cultural e ambiental.

Serviço:

Alô Nutricionista: 0800 022 25 28 (segunda a sexta, das 13 às 18 horas) /  
[www.mundoverde.com](http://www.mundoverde.com)

Assessoria de Imprensa: e3 Comunicação e Marketing - [www.e3marketing.com.br](http://www.e3marketing.com.br)

Paula Bueno - [imprensa@e3marketing.com.br](mailto:imprensa@e3marketing.com.br) - (11) 3586-1764 (11) 3586-1764 / 3586-9197