

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO IV N° 04 MAIO DE 2023

Por que oferecer frutas e não sucos?

Há inúmeras razões que justificam dar às crianças a fruta em pedaços em vez de na forma líquida.

- Ao mastigar uma fruta, a criança exercita a musculatura da boca e do rosto e pode sentir a textura da fruta.
- Se o suco for coado, há redução das fibras da fruta que previnem a constipação intestinal (prisão de ventre ou intestino preso).
- Pelo fato de os sucos serem, geralmente, adicionados de açúcar, seu consumo está relacionado com o desenvolvimento de carie, excesso de peso, entre outros problemas de saúde.
- O consumo de suco em horário próximo à refeição pode deixar a criança satisfeita e fazer com que ela diminua o consumo dos outros alimentos.
- Quando a criança se habitua a tomar suco para matar a sede, ela pode ter dificuldade em beber água pura. Além disso, tomar suco em excesso aumenta a chance de apresentar excesso de peso (devido as calorias concentradas no suco)

As frutas devem ser oferecidas sem adição de açúcar, para que as crianças não se habitue ao sabor doce e reconheça melhor o sabor natural dos alimentos.

Exemplo:
Ao oferecer a fruta, seria servido a criança 1/2 unidade de laranja e para oferecer a mesma fruta em suco seria oferecido ao menos 02 laranjas, perdendo as fibras e concentrando calorias

