

# SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA  
ANO IV Nº 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**

