

01 Maus hábitos de alimentação dos alunos, alerta ao público

Com as mudanças sociais, as famílias de dupla carreira tornaram-se na tendência principal, resultando no excesso de trabalho e nos consequentes malefícios físicos, o que conduzirá, inevitavelmente, à ignorância da nutrição infantil e da situação de saúde. Algumas escolas ainda estão muito focadas em transmitir conhecimentos, mas ignorando a importância da formação de hábitos alimentares saudáveis nos alunos. Segundo os dados, as áreas vizinhas de Macau defrontam-se cada vez mais com problemas nutricionais dos estudantes, a tendência de obesidade e de sobrepeso em crianças tem aumentado ano a ano. Acredito que a situação actual de Macau também não é excepção.

Maus hábitos de alimentação mais comuns

Quanto aos actuais estudantes da primária e secundária, os resultados exaustivos das zonas vizinhas mostram, pela pesquisa, que a dieta precária mais comum pode ser resumida nos itens a seguir:

Não comer bem ao pequeno-almoço

Embora muitas pessoas saibam a importância do pequeno-almoço, mas por várias razões, os jovens frequentemente não comem bem chegando até à omissão do pequeno-almoço. O hábito de tomar um pequeno-almoço insuficiente ou de não comer nada leva a que tenham dificuldades em concentrar-se nas aulas o que tem implicações na eficiência da aprendizagem. Descobriu-se que muitas pessoas obesas têm o hábito de não tomar o pequeno-almoço.

Proeminência nos problemas das preferências alimentares

A maioria dos alunos preferem uma dieta com mais carne e menos vegetais, alguns resistiram mesmo ao consumo de leite. Esta dieta nutritiva mas desbalanceada facilmente provoca deficiência na ingestão de fibra alimentar e de cálcio, o que é piorado por causa da baixa quantidade de actividades ao ar livre em geral. Este estilo de vida ruim facilita o aparecimento de problemas de saúde, como constipações e aumenta a possibilidade do desenvolvimento de doenças crónicas nos adultos mais cedo.

Viciado em comida "pouco saudável"

A maioria dos alunos prefere hambúrgueres, batatas fritas, bolos, biscoitos, macarrão instantâneo, etc. Este tipo de alimentos que é apontado pelos nutricionistas como "comidas pouco saudáveis", que não se deve comer.

A maior autonomia dos alunos em termos de escolha alimentar, levou ao aparecimento do hábito, cada vez mais comum, de consumir comidas pouco saudáveis para substituir a refeição principal. Esta comida com baixa densidade de nutrientes fornece, principalmente, um monte de calorias vazias, sal e açúcar, a maioria também contem aditivos artificiais e gorduras trans. O seu consumo a longo prazo pode aumentar o risco de obesidade e doenças cardiovasculares.

Bebida gaseificada em vez de água

A maioria dos alunos pensa que a água potável não é interessante e gosta de consumir bebidas açucaradas, principalmente Coca-Cola e outras bebidas gaseificadas. A maioria destas bebidas contem muito açúcar e a absorção excessiva de açúcar facilita o desenvolvimento de

cáries. Além disso, estas bebidas vêm sempre com adição de conservantes, de corantes, de especiarias e outras mais, um estudo indica que aditivos artificiais podem estar relacionados ao TDAH (transtorno do déficit de atenção e hiperactividade).

Enquanto tomam as refeições costumam ver televisão

Muitos alunos enquanto tomam as refeições costumam ver televisão, muitas vezes não prestam atenção à sua alimentação, o que é fácil de causar indigestões e de comer em excesso. De facto, na fase de crescimento das crianças, as refeições não só podem absorver nutrição, mas também podem cultivar os bons hábitos alimentares e etiqueta.

Comer a ceia, a fim de passar a noite em claro

Actualmente, muitos alunos têm o mau hábito de vela, a fim de manter o espírito da noite para estudar e navegar na internet, estes "gatos da noite" costumam comer uma ceia a base de batatas fritas e comidas doces. Manter este hábito por muito tempo não só engorda facilmente, como também pode reduzir a imunidade do corpo, aumentando o peso do fígado e, obviamente, também afectam o estado mental durante o dia.

Corrigir os maus hábitos, começa em casa e na escola

A criação de bons hábitos de alimentação dos alunos, depende da cooperação dos pais e escolas, criando juntos um ambiente de apoio à alimentação saudável, consolidando a educação nutricional dos alunos, espera-se que através do conhecimento, atitude e mudança de comportamento, corrijam-se os maus hábitos de alimentação dos alunos.

Xiao Qiao Ling (Técnica do Centro de Prevenção e Controlo da Doenças de Serviços de Saúde)

Extracto de "Pais Perfeitos", No. 19, Maio de 2007

