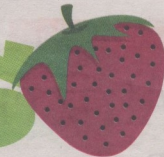


ALIMENTAÇÃO

# Outros sabores



*Crianças que têm alimentação especial, por opção ou problema de saúde, contam como é o dia-a-dia e quais são os seus pratos preferidos*

ALEXANDRA MORAES  
DA REPORTAGEM LOCAL

Para muitas crianças, um hambúrguer com milk-shake é um dos lanches mais gostosos que existem, ainda que não seja algo muito saudável. Outras, no entanto, passam longe da possibilidade de fazer uma refeição assim.

São crianças que têm cardiápis especiais, por motivos diferentes. Pode ser por opção pessoal, por gosto, por questões religiosas ou por motivo de saúde. Há crianças, por exemplo, que não toleram lactose, o açúcar do leite, portanto precisam tirar do cardiápio esse ingrediente. Também têm na mira a gordura, que pode levar à obesidade e a problemas do coração.

Lucas Patrício, 10, descobriu há três anos que tem diabetes do tipo 1 e precisa controlar a quantidade de açúcar que come. "Não bebo refrigerante normal, só diet. Já me acostumei, levo uma vida normal. Se vou em festa, como mais normalmente, porque não dá para ficar contando a quantidade de carboidratos em tudo", diz. Ao chegar em casa, Lucas faz o controle, que é medir o nível de glicose (açúcar) no sangue e tomar insulina se precisar.

Quem tem diabetes do tipo 1 não produz insulina suficiente para que o corpo absorva o açúcar. Pessoas mais velhas também podem desenvolver diabetes, mas é a do tipo 2, que em geral decorre da obesidade.

Esta época do ano é especialmente complicada para Lucas, por causa dos chocolates da Páscoa, que ele evita comer. Quando algum esquecido lhe dá doces, ele agradece e guarda o presente para dar para crianças carentes.

Já Mirian Wolff, 10, precisava em-

greger, sem que isso atrapalhasse seu crescimento. Ela foi orientada por uma nutricionista a fazer uma dieta que não restringisse grupos de alimentos, mas que diminuísse a quantidade deles. "Reparo que estou emagrecendo e crescendo. Tento me cuidar", conta. "Já me controlo diante da comida. Mesmo se gosto muito, pego só um pouquinho."

Além disso, ela pratica alimentação de acordo com a lei dietética judaica, com comida kasher (produtos inspecionados por rabinos no processo de produção), sem misturar carne e leite e sem consumir carne de porco e alguns frutos do mar, por exemplo.

Opção

Para Joana Fusco Ximenes, 5, passa longe a possibilidade de morder um hambúrguer por dois motivos. "Não gosto de carne", diz. Além de não gostar de carne, Joana também não come pão. "Só pão de queijo", ressalva.

Ela cortou do cardiápio carne vermelha, ovo e pães, mas diz que gosta muito de brócolis, melancia e melão, por exemplo, além de almôndega de frango. O prato preferido de Joana é yakisoba de legumes. Os pais dela também não comem carne, mas dizem que não impuseram o gosto à menina.

Os pais de Lucas, 7, e Lucios Veiga Guimarães, 5, seguem a dieta vegetariana, assim como os meninos (leia o texto ao lado sobre essa dieta). A alimentação deles, tanto em casa como na escola, tende a privilegiar frutas, legumes, verduras, cereais e sementes.

"Não como carne porque não gosto", conta Lucios. Ele diz que a comida de que mais gosta é arroz integral e que, quando experimentou um pouco de refrigerante, aos 3 anos, achou que a boca estava queimando.

Os irmãos Lucios (à esq.), 5, e Lucas, 7, que são vegetarianos, mergulhados num monte de frutas



## Orientação é essencial

DA REPORTAGEM LOCAL

Quem deixa de fora da dieta algum grupo de alimentos (carnes, pães e vegetais, por exemplo) tem de prestar muita atenção à saúde. "É preciso tomar bastante cuidado com a alimentação da criança vegetariana", alerta o nutricionista George Guimarães, especializado em dietas vegetarianas e pai de Lucas e Lucios.

"A vitamina B12, por exemplo, só é encontrada em produtos de origem animal e tem um papel muito importante para o sistema nervoso", conta. "Além disso, pode haver deficiência de proteína, ômega 3, ferro e cálcio", diz.

Por isso, é importante que quem segue essa dieta tenha orientação profissional e consuma alimentos que possam suplementar esses nutrientes. "Os erros podem deixar sequelas", alerta o nutricionista.

"O carboidrato refinado [de pães e bolos, por exemplo] não vai fazer falta, mas a carne é muito rica em ferro. Há ferro também em vegetais verde-escuros [brócolis, couve], mas é preciso fatores que facilitam a absorção pelo organismo, como a vitamina C, encontrada na laranja, por exemplo", explica a pediatra nutróloga Anne Lise Dias Brasil.

"O importante é que a criança tenha uma dieta equilibrada, pois está crescendo. O radicalismo e os excessos causam problemas", conclui. (AM)



Joana, 5, que não come carne vermelha nem ovos