

As férias escolares representam um dos momentos mais aguardados pelas crianças e adolescentes. Depois de meses dedicados aos estudos, provas e atividades extracurriculares, chega o período de descanso, lazer e convivência com a família. No entanto, junto com a mudança na rotina, surgem desafios relacionados à alimentação. A ausência dos horários fixos da escola, o aumento do tempo em casa, a maior exposição às telas e o consumo frequente de alimentos ultraprocessados podem comprometer a qualidade da dieta e impactar a saúde física e emocional das crianças.

Durante o período letivo, muitas crianças seguem uma rotina alimentar relativamente organizada, com horários definidos para café da manhã, lanche, almoço e jantar. Nas férias, essa estrutura tende a mudar. Dormir até mais tarde, fazer refeições em horários variados e consumir petiscos ao longo do dia podem favorecer uma alimentação desbalanceada. Além disso, é comum que aumente o consumo de doces, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, fast food e outros alimentos ricos em açúcar, sódio e gorduras. Embora esses alimentos possam fazer parte de ocasiões especiais, o consumo excessivo está associado ao ganho de peso, à redução da qualidade nutricional da dieta e ao aumento do risco de doenças crônicas no futuro.

Segue algumas dicas para ajudar na alimentação da criança nessas férias:



***Planejamento faz toda a diferença:**

- Organizar as refeições da semana ajuda a reduzir o consumo de alimentos industrializados e facilita a rotina da família.

Algumas estratégias incluem:

- Planejar um cardápio semanal.
- Fazer uma lista de compras priorizando alimentos naturais.
- Manter frutas lavadas e prontas para o consumo.
- Preparar lanches saudáveis com antecedência.
- Congelar refeições caseiras para os dias mais corridos.

***Lanches saudáveis para as férias:**

- As crianças costumam sentir mais fome quando passam mais tempo brincando ou praticando atividades físicas. Por isso, é importante oferecer opções nutritivas entre as refeições principais - **Algumas sugestões incluem:**

- Frutas frescas ou salada de frutas.
- Iogurte natural com frutas.
- Sanduíches preparados com pão integral, patê de frango ou atum e queijo branco.
- Milho cozido.
- Castanhas (para crianças maiores e sem risco de alergias).
- Palitos de cenoura, pepino e tomate-cereja.
- Vitamina de frutas sem adição de açúcar.

***Hidratação também é fundamental:**

- Durante as férias, principalmente no verão, muitas crianças passam mais tempo ao ar livre, aumentando a necessidade de hidratação. **A água deve ser sempre a principal bebida. Também podem ser oferecidas:**

- Água de coco.
- Sucos naturais sem adição de açúcar.
- Frutas ricas em água, como melancia, melão, laranja e abacaxi.

***Aproveitando as férias para cozinhar em família:**

- A cozinha pode se transformar em um espaço de aprendizado e diversão. Preparar receitas junto com as crianças desperta curiosidade pelos alimentos e contribui para o desenvolvimento de habilidades importantes.

As crianças podem ajudar em tarefas adequadas à idade, como:

- Lavar frutas e verduras.
- Misturar ingredientes.

- Montar sanduíches.
- Decorar pratos.
- Preparar saladas de frutas.

Essa participação aumenta o interesse em experimentar novos alimentos e fortalece o vínculo familiar.

*Atividade física e alimentação caminham juntas:

- Uma alimentação saudável deve estar associada à prática regular de atividades físicas. Durante as férias, é importante incentivar brincadeiras ao ar livre, passeios em parques, caminhadas, andar de bicicleta, jogar bola, nadar e outras atividades que estimulem o movimento.
- A redução do tempo de tela também contribui para melhorar a qualidade do sono, aumentar o gasto energético e reduzir o consumo de alimentos por distração.



Ter uma alimentação saudável não significa proibir doces, sorvetes ou refeições diferentes durante as férias.

Esses momentos fazem parte da convivência social e podem ser aproveitados com equilíbrio.

O importante é que esses alimentos não substituam as refeições principais nem se tornem rotina diária.

O equilíbrio é o principal aliado de uma alimentação saudável.