

Fast-Food não pode virar “Rotina-Food”

O prazer que muitos adultos e crianças têm em comer batatas fritas a brilhar, acompanhadas de um suculento hambúrguer recheado de molhos, é cada vez mais sinônimo de uma rotina alimentar incorreta.

Os brindes publicitários que acompanham a fast-food são um forte chamariz para as crianças, que ficam fascinadas com a representação dos seus heróis tão perto da comida. É um cenário de festa que lhes dá vontade de participar, no qual se sentem à vontade para se sujarem, rirem e brincarem.

Por esse motivo, reprimi-los não será a opção mais indicada, mas para lhe conseguirmos garantir um desenvolvimento físico adequado não podemos permitir que este tipo de alimentação se torne um hábito, porque ao fazê-lo permitimos que se desabituem dos bons hábitos alimentares, que adultos e miúdos deveriam seguir.

Os pais são o primeiro exemplo e é importante que estimulem desde cedo o consumo variado de legumes, verduras, frutas, carnes magras e pouca gordura para que as crianças cresçam saudáveis e desapegadas da fast-food, que não é benéfica para a saúde de ninguém, devido às grandes quantidades de gordura e sal com que é cozinhada e também ao seu modo de preparação.

Fazer uma refeição com este tipo de comida de vez em quando, apesar de não ser a mais nutritiva das refeições, não causa danos de maior, mas torná-las num hábito regular é prejudicial para a sua saúde e dos seus filhos. Tudo na vida tem uma medida certa e mesmo que pareça difícil acreditar, o equilíbrio existe.