



# ALIMENTAÇÃO EM TEMPO DE FÉRIAS

Artigo desenvolvido por:



Agosto é habitualmente sinónimo de férias, viagens e praia. E com ele aparecem os gelados, os refrigerantes frescos e as bolas de berlim da praia. Por norma, gostamos de aproveitar ao máximo as férias e dar-nos a certos “luxos” no que diz respeito à nossa alimentação, descorrendo algumas práticas de alimentação saudável que nos meses anteriores tanto nos tínhamos esforçado por manter. Mas é importante que este período não se torne um pesadelo para a sua saúde e que tome algumas medidas que tornem estes meses um período em que aproveite para relaxar sem descorar o bem-estar.

As férias de verão chegam acompanhadas da necessidade de restabelecer energias, apanhar sol e deixar o stress do dia-a-dia em casa. As crianças mal podem esperar para dar mergulhos na piscina e os adultos pensam na espreguiçadeira ao sol. Com tantas atividades por vezes esquecemo-nos que é preciso manter o corpo hidratado. Seja nas viagens de carro até ao seu destino de férias, seja na sua ida à praia ou visita turística, traga sempre uma garrafa de água consigo. E se as suas crianças preferirem algo com mais sabor, porque não preparar um chá frio/infusão ou uma água aromatizada? O importante é não adicionar açúcar, já os ingredientes podem ser variadíssimos – junte limão e hortelã, morangos e manjerição ou até pepino e limão, depois reserve de um dia para o outro e terá uma alternativa saudável e saborosa para os refrigerantes.

Depois é importante pensar o que vai levar para os seus filhos comerem nos lanches entre mergulhos e castelos de areia. O calor desta época obriga ao cuidado acrescido com o tipo de alimentos que se transporta e o armazenamento que lhes damos. Em primeiro lugar deve sempre ter em conta que o calor põe em causa a segurança alimentar dos alimentos, aumentando o risco de intoxicações alimentares. Assim, evite dar aos seus filhos alimentos com molhos (como maionese e natas) ou cremes (como bolos com cremes e chantilly); quiches; marisco; iogurtes, sobremesas lácteas ou gelatinas – a não ser que conservados numa mala térmica com cubetes de gelo. Opte por opções práticas e de fácil consumo, como por exemplo pão, fruta fresca e frutos oleaginosos (noz, amêndoa, avelã e amendoim), palitos de cenoura e tomate cherry.

Para almoços na praia ou piqueniques no jardim, as saladas são uma excelente opção para uma refeição completa e refrescante. Junte uma fonte de proteína (como conservas de peixe ou frango desfiado), hidratos de carbono (como massa ou couscous), legumes, fruta fresca e até frutos oleaginosos, mas lembre-se, tempere apenas na hora e de preferência com azeite, vinagre e/ou sumo de limão. As sanduíches são também uma alternativa que poderá facilmente levar na lancheira – ao pão integral ou de mistura junte alface, tomate, rúcula, cenoura (ou outros legumes que prefira), conservas de peixe ou carne grelhada/assada/cozida ou ovo cozido. As variações são infindáveis, varie o tipo de pão e os recheios e terá refeições para semanas. Mais uma vez, evite recheios que se deteriorem com o calor, como o fiambre, o molho de iogurte e a maionese.

Não nos podemos esquecer também do “bufete tudo incluído” comum nas férias em que só queremos o merecido descanso após um ano de trabalho. Desde as crianças aos idosos, todos “comem com os olhos” e nestes espaços é particularmente fácil ceder à tentação visto que as opções disponíveis estão à distância de um prato. Apesar de ser difícil resistir à diversidade de pratos disponíveis nestes bufetes, existem alguns truques que pode utilizar para que seja mais fácil tornar a sua presença nestes locais em algo que não o faça sentir-se culpado depois. Em primeiro lugar é importante escolher uma mesa afastada das mesas onde se encontra a comida – irá aproveitar melhor este momento de convívio em família sem sentir tanta pressão alimentar. O início da refeição deve ser feito com sopa e/ou uma salada antes de passar para o prato principal. E quando finalmente estiver pronto para preparar o seu prato, dê uma volta completa ao bufete sem prato na mão para ter uma noção de toda a oferta disponível e não ceder a todos os impulsos. Se estiver disposto a abdicar do prato habitual, use um prato pequeno/de sobremesa, assim poderá enchê-lo (contribuindo para a sua saciedade) e acaba por consumir menos quantidade. Em suma, não se deixe levar pelo exagero e monitorize o que as suas crianças colocam no prato – cada dia podem experimentar um prato diferente e até uma sobremesa. A mesa das sobremesas é sempre uma tentação, mas lembre-se da peça de fruta e, se ainda lhe sobrar um espacinho, prove apenas uma por dia. É importante que as crianças provejam novos sabores e tirem partido desta experiência, mas claro, com conta, peso e medida!

Nas férias, os horários flexíveis costumam dar asas a exageros e escolhas menos saudáveis, mas este verão não descure a saúde e o bem-estar da sua família. Lembre-se da hidratação e das opções saudáveis e diversificadas que poderão partilhar ao longo do dia e aproveite para relaxar!

