Esporte e alimentação são aliados do rendimento escolar

A fixação do conteúdo ensinado em sala não se dá somente com resumos e estudo. Entenda mais sobre o papel do esporte e da alimentação no meio escolar

POR CAROLINA MARCUSSE*

Com a volta às aulas cada vez mais próxima, temas relacionados a tempo e métodos de estudo têm sido ponderados e avaliados por professores e responsáveis pelos estudantes. Apesar de serem tópicos deixados de lado algumas vezes, as práticas esportivas e os hábitos alimentares são tão essenciais quanto técnicas e quantidade de horas no processo de aprendizagem e qualidade dos estudos.

"É fato: criança que se alimenta bem cresce saudável", afirma a nutricionista esportiva e infantil, Marina Campante. Ela explica que crescer com saúde, comendo de forma adequada e com pleno funcionamento do organismo é importante para o desenvolvimento físico, desde a imunidade e capacidade respiratória até o desenvolvimento cognitivo, garantindo a concentração e a devida memória. Todos fatores que afetam diretamente o rendimento pedagógico. No entanto, cada demanda nutricional é individual e, para ser atingida, a rotina pode ser grande aliada.

A nutricionista explica que a disciplina se inicia no mercado, na seleção dos itens. O ideal é que exista uma preferência por alimentos "in natura", evitando o excesso de alimentos industrializados. Esse planejamento é importante para criar hábitos benéficos de evitar ultraprocessados e ingerir preparações sadias e completas desde a infância. "Quando você organiza a alimentação, ganha tempo e garante uma alimentação saudável. Ter um cardápio pré-selecionado ajuda na organização, nas compras e até mesmo evita o desperdício".

Variedade e equilíbrio

Nesse menu, que deve ser balanceado, é importante incluir todos os grupos alimentares. Marina Campante assegura que o recomendado para um lanche que tenha como objetivo garantir foco e energia para crianças e adolescentes, é ter um carboidrato, uma proteína e uma fruta. Outro alimento bom nesse contexto são as gorduras boas, como castanhas, coco e azeite, que também podem auxiliar na concentração. Além, é claro, da diversidade de vitaminas e minerais e a hidratação adequada.



Adriano Teles e seu filho Leo, de 5 anos: dieta saudável e exercícios desde cedo