Formador de opinião

João Galassi

Por uma geração mais saudável

Neste momento em que se comemora o Dia das Crianças, deixemos de lado o apelo consumista da data para celebrar a infância, fase que vai determinar como serão os adultos de amanhã. Destacamos a importância da alimentação saudável para garantir qualidade de vida por muitos anos e o papel dos pais para influenciar como as crianças vão se relacionar com a alimentação. Qual é o pai ou a mãe que não quer ver seu filho sempre forte, saudável e feliz? Vivenciando o dia a dia do consumo das famílias, percebemos que os filhos influenciam significativamente nos hábitos de consumo, quando deveria ser o contrário. A presença de uma criança na família pode aumentar os gastos em até 35%, de acordo com o instituto de pesquisas Kantar.

É obrigação dos pais, familiares e escolas direcionar o consumo para produtos mais saudáveis e nutritivos. O esforço coordenado visa a evitar que o Brasil alcance os alarmantes índices americanos, em que crianças e adolescentes obesos entre 6 e 19 anos representam 16% da população. Nos últimos 20 anos, a obesidade infantil no Brasil mais do que quadruplicou entre as crianças de 5 a 9 anos, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Seguindo o equilíbrio proposto pela pirâmide alimentar, uma criança deve receber porções mais fartas de carboidratos; seguido pelas frutas e verduras, complementado pelos laticínios, carnes, ovos e feijões. Por fim, no topo da pirâmide, quantidades menores de açúcares e gorduras.

Nos últimos anos, os consumidores têm à disposição uma crescente oferta de produtos alinhados com as práticas de alimentação saudável: podem ser encontradas frutas e verduras higienizadas, além de maior variedade de produtos orgânicos e integrais. Estimular o consumo de produtos de maneira mais balanceada e comprar de forma consciente são tarefas fundamentais para a busca de melhor qualidade de vida.

/João Galassi é presidente da Apas (Associação Paulista de Supermercados)