



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA**



**COMO MONTAR
UMA LANCHEIRA
SAUDÁVEL**



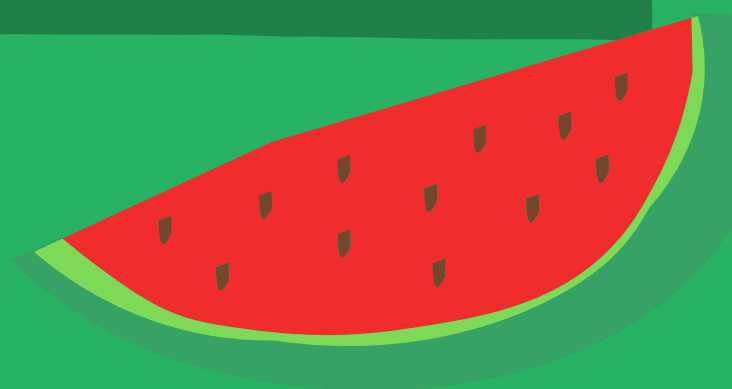
**ANA LÚCIA ASSIS E ÉRIKA NÓBREGA
NUTRICIONISTAS EEBAS/CE/UFPB**




Quais são as melhores dicas de lanches saudáveis para escola?

Na hora de preparar a lancheira do seu filho, leve em consideração o período em que ele estuda — manhã ou tarde; pense na refeição que ele faz em casa antes de ir à escola e em seguida, prepare um lanche que inclua um alimento de cada grupo a seguir:

- **Uma fruta:** maçã, pera, tangerina ou banana (fáceis de transportar);
- **um carboidrato:** biscoito salgado, biscoito sem recheio, bolo caseiro ou tapioca;
- **uma proteína:** iogurte, leite ou queijo e
- **uma bebida:** água de coco ou suco natural e água.



É importante permitir que a criança participe do momento da montagem da lancheira pois isso a incentiva a consumir os alimentos e desperta o interesse pelos lanches saudáveis. É essencial também variar o que a criança leva, assim ela não fica enjoada. **Diversifique o cardápio! Prepare, antecipadamente, uma lista com o lanche de cada dia para poupar tempo.**



O primeiro passo para criar uma lancheira saudável é evitar os alimentos industrializados, ricos em conservantes e com alto índice de açúcar. Tais produtos são potencialmente nocivos à saúde, tanto a curto quanto a longo prazo.

**DESCASQUE MAIS,
DESEMBALE MENOS!**

OPÇÕES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

1. Frutas picadas:

são sempre uma ótima pedida porque, além de serem práticas, as opções são bastante diversas e é bem provável que seu filho goste de pelo menos algumas delas. Além disso, as frutas podem ser combinadas com outros alimentos, como granola e iogurte.

2. Suco natural:

uma ótima opção para acompanhar os lanches saudáveis. Vale lembrar que o suco natural deve estar sempre fresco — ou seja, que tenha sido preparado no mesmo dia ou na noite anterior, para as crianças que estudam no período da manhã.

Dica: fazer o suco concentrado e congelá-lo em pedrinhas, como gelo. Assim, na hora de montar a lancheira, basta que você coloque na garrafinha do seu filho algumas dessas pedrinhas de suco congelado e um pouco de água. Até a hora do recreio o suco fica pronto e é só agitar a garrafinha!

3. Iogurte

O iogurte é uma proteína láctea que sempre deve estar presente na alimentação do seu filho. Contudo, na hora de comprar o iogurte, dê preferência para os naturais ou com pouca adição de açúcar — deixe os incrementados somente para ocasiões especiais. O iogurte natural pode melhorar a imunidade das crianças, além de possuir alto índice de cálcio. Na lancheira, você pode combiná-lo com banana e granola, por exemplo.



4. Bolo de banana

O bolo de banana é uma alternativa muito saudável e muito saborosa! Ele é muito versátil e permite várias adaptações, inclusive versões completamente sem glúten ou utilizando apenas aveia como base. Assim, são muito nutritivos e deliciosos!



7. Mini sanduíches de queijo

Quem resiste a um bom e velho sanduíche? Um pão, por exemplo, com uma fatia de queijo é uma alternativa bem interessante.

8. Torrada integral

Torradinhas são simples de fazer (você pode tranquilamente utilizar pães amanhecidos) e também muito versáteis. Podem ser consumidas sozinhas ou com acompanhamentos variados, desde geleias naturais de frutas até mesmo requeijão



9. Frutas secas e oleaginosas

Além de muito saudáveis, as frutas secas e as oleaginosas são responsáveis por trazer uma grande sensação de saciedade para o organismo das crianças, diminuindo a fome entre as refeições. Outra vantagem de seu consumo é a quantidade de gorduras "boas" nesses alimentos, que dão energia sem trazer malefícios para a saúde.

Como fazer? Misture num potinho 2 colheres de sopa de qualquer fruta seca (passas, por exemplo) com 10 castanhas de caju partidas ao meio!



LEMBRE-SE: MANDAR UMA GARRAFINHA DE ÁGUA PARA A CRIANÇA EVITANDO ASSIM QUE ELA COMPARTILHE UTENSÍLIOS COMO COPOS. GARANTA A HIDRATAÇÃO DO SEU FILHO!

HIGIENIZAÇÃO DA LANCHEIRA:



Crucial para os alimentos (evita verminoses e outras doenças como COVID-19) e indispensável para a lancheira, **a limpeza deve ser feita diariamente e com todo cuidado:**

- Lave bem os recipientes utilizados!
- Na lancheira, retire as sujidades maiores com bucha, água e sabão e deixe secar. Após estar seca, passe um papel toalha umedecido com álcool a 70° em toda lancheira (interna e externamente). Isso evitará que restos de comida fiquem presos nos cantos da lancheira e possivelmente possam ser um foco para a proliferação microrganismos.