

## COMO MONTAR UMA **LANCHEIRA SAUDÁVEL?**

### **O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais (como arroz integral e feijão), carnes magras, leite e derivados magros. Ela deve evitar alimentos ultraprocessados — industrializados —, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

### **QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL?**

Os lanches são fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais, que as crianças precisam para crescer e se desenvolver. Além disso, fornecem a energia e os nutrientes necessários para aprender e para brincar na escola. Sem energia suficiente, as crianças podem se sentir cansadas e com dificuldade para se concentrarem nas aulas.



## **MONTANDO UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL**



**UMA FORMA FÁCIL DE MONTAR UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL  
É DIVIDIR OS ALIMENTOS EM 3 GRUPOS**

<b>GRUPO 1</b> FRUTAS E VEGETAIS	<b>GRUPO 2</b> ALIMENTOS A BASE DE GRÃOS E PÃES	<b>GRUPO 3</b> ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNA COMO LACTICÍNIOS E OVOS
-------------------------------------	---	--

**Combine três alimentos:** 1 alimento do **Grupo 1** + 1 alimento do **Grupo 2** + 1 alimento do **Grupo 3**.

Seja criativo ao escolher os alimentos para a lancheira de seu filho(a) e tente pensar além do sanduíche integral com queijo branco.

Às vezes, mudando algo tão simples como o tipo de pão - experimentando, por exemplo, o sírio ou utilizando o milho em vez do pão -, podemos tornar o lanche mais interessante para a criança.

<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>	<b>GRUPO 3</b>
<p>Frutas frescas</p> <p>Frutas desidratadas ou liofilizadas</p> <p>Tomate cereja</p> <p>Cenouras em palitos Pepino em palitos</p> <p>Brócolis e couve-flor</p> <p>Patê de cenoura</p> <p>Legumes ralados (beterraba, cenoura, etc)</p>	<p>Pão integral (de forma, sírio, pão folha, tortilha, torrada)</p> <p>Milho cozido</p> <p>Muffin Caseiro</p> <p>Pipoca caseira de panela</p> <p>Granola caseira</p> <p>Biscoito de arroz ou biscoito integral</p> <p>Chips de batata, batata doce, mandioquinha ou inhame</p> <p>Torta caseira</p> <p>Aveia</p> <p>Panqueca</p>	<p>Queijos (queijo fresco, muçarela)</p> <p>Pasta de ricota ou Cottage</p> <p>Iogurte</p> <p>Dip de iogurte</p> <p>Smoothie de frutas</p> <p>Ovo de codorna</p> <p>Snack de grão de bico</p> <p>Pasta de grão de bico</p> <p>Atum</p> <p>Carne moída</p> <p>Frango desfiado</p> <p>Patê de atum ou de frango</p> <p>Oleaginosas (castanhas, nozes ou amendoim)</p>



## E A BEBIDA?



Dê sempre preferência para a água. É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água — então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira. Devemos evitar refrigerantes, sucos adoçados, achocolatados, isotônicos... Da mesma forma como, além de ter esse cuidado com a bebida, devemos evitar balas, frituras, embutidos, chocolate, salgadinhos, biscoitos recheados, etc.

## COMO PREPARAR A LANCHEIRA?

### Para quem prepara, é importante:

- Planejar os lanches da semana e organizar a lista de compras;
- Após a compra, higienizar verduras, legumes, frutas e mantê-los armazenados em geladeira; Organizar o preparo de muffin, torta, snack no dia anterior, assim como o da granola e o dos snacks crocantes no início da semana;
- Higienizar a lancheira sempre que a criança chegar da escola.

---

Além da escolha dos alimentos, o armazenamento do lanche é um cuidado fundamental para conservá-lo e manter uma apresentação agradável para a criança.

### Para isso, é importante:

- Separar o lanche dos outros materiais que ela leva para a escola;
- Embalar os sanduíches em papel filme, saco tipo zip, ou colocá-los em um pote plástico;
- Enviar separados alimentos como o dip ou a granola do iogurte, para que a criança adicione só no momento de comer. Assim, o lanche fica mais fresquinho e gostoso;
- Preferir uma lancheira de material térmico;
- Nunca esquecer a garrafa de água.

## OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES.

É possível, uma vez por semana, abrir uma exceção e incluir algum alimento que a criança tenha vontade, mesmo que ele não esteja na lista dos “mais recomendados”.



Privilegiar frutas frescas, desidratadas ou liofilizadas do que na forma de sucos – mesmo que sejam sucos naturais ou nas versões integrais. Afinal, comer a fruta é melhor que tomar o suco feito dela. Isso porque, ao comê-la, você estimula a mastigação e mantém as fibras, as quais acabam indo embora quando um suco é coado — como no de laranja, em que o bagaço é descartado. Isso promove maior saciedade. Considerando que – felizmente – o Brasil é um país que possui uma gama de frutas disponíveis, é interessante variar entre aquelas da época, o que ajuda a diversificar a lancheira e evitar a monotonia alimentar



Entre os pães, as torradas e os biscoitos, a orientação é optar pelas versões feitas a partir das farinhas integrais e dos farelos.



Uma alternativa aos salgadinhos de pacote — que são alimentos ultraprocessados — é a pipoca, preferencialmente aquela feita em casa e com o mínimo de óleo. E sem exagerar no sal!



O mix de oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, pistaches, macadâmias) é fonte de gorduras benéficas à saúde do coração —, pode ser acompanhado de frutas desidratadas, como uva-passa, damasco, ameixa e tâmaras ou mesmo de frutas liofilizadas, como a maçã. É uma boa combinação nutricional, além do fato de ser prática para o transporte, já que não exige refrigeração



É importante estimular a criança a participar do preparo dos alimentos e/ ou a auxiliar na montagem das combinações que irão compor a lancheira. Isso cria autonomia e senso de responsabilidade. Esse “convite” à criança pode despertar o interesse por novos alimentos, incentivando-a a ampliar seu repertório ou sua “biblioteca” de sabores e texturas. Também permite estabelecer uma maior conexão e um maior conhecimento sobre aquilo que ela come.



O que observar nos rótulos de alimentos? Além da tabela nutricional, a lista de ingredientes os mostra sempre em ordem decrescente. Portanto, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade, enquanto o último está em menor quantidade. Como exemplo, um produto que contenha o açúcar como primeiro ingrediente da lista, como alguns achocolatados em pó, indica que o açúcar é a sua base. Aliás, quando se trata do açúcar adicionado, cabe ressaltar que ele pode figurar como outros termos e formas, como sacarose, glicose e açúcar invertido, por exemplo. No caso de um pão, massa ou biscoito integral, orienta-se verificar se o primeiro ingrediente de fato são as farinhas ou os farelos integrais. Outro ponto é avaliar a presença de aditivos alimentares, como aromatizantes, corantes, conservantes e estabilizantes. Com melhores formas de conservar os alimentos e suas características, alguns fabricantes estão modificando a fórmula de produtos, para que passem a necessitar de menos aditivos. Dessa forma, é uma melhor escolha privilegiar uma lista de ingredientes mais enxuta nessas substâncias.

Vale lembrar a criança de comer devagar, mastigando bem e apreciando o lanche, permitindo sentir as diferentes texturas e os sabores que cada alimento pode nos proporcionar. Pois, quando se presta maior atenção ao que se está comendo, também é possível perceber melhor os sinais de saciação enviados pelo corpo.



# CADERNO DE RECEITAS

## PANQUECA DE AVEIA E BANANA

### Ingredientes

- 1 banana nanica madura
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Cacau em pó a gosto (opcional)

### Modo de preparo

Misture a banana, o farelo de aveia, o ovo e o fermento e bata tudo no liquidificador ou com auxílio de um mixer até obter uma massa líquida. Em uma frigideira antiaderente e com o fogo baixo, despeje a massa, virando-a após 2 minutos. Cozinhe até que ela fique dourada. Polvilhe a canela e/ou cacau em pó. Essa panqueca poderá ser servida sozinha ou acompanhada de geleia — sem açúcar de adição, de preferência — ou com um toque de pasta de amendoim sem açúcar.

**Rendimento 1 porção**

---

## CHIPS DE BATATA DOCE

### Ingredientes

- 2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas (não é necessário tirar as casca)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de chá de cúrcuma (açafraão-da-terra)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

## Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte as batatas em rodela bem finas e seque-as delicadamente com auxílio de papel-toalha para retirar o excesso de umidade.

Misture as rodela de batata no azeite e disponha-as em uma forma sem que se sobreponham.

Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que estejam douradas e crocantes. Finalize polvilhando a cúrcuma, o sal e a pimenta-do-reino.

Observação: a batata doce pode ser substituída por inhame.

**Rendimento 4 porções**

---

## SNACK DE GRÃO DE BICO

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico pré-cozido
- 1 colher de sopa de cominho em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 2 colheres de sopa de azeite Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Escorra o grão de bico em uma peneira.

Coloque todos ingredientes em uma tigela e misture delicadamente.

Passe para uma forma antiaderente (ou forre a forma com papel manteiga).

É importante que a forma seja grande para que os grãos não fiquem em cima uns dos outros. Leve para assar a 180°C por cerca de 1h10.

Retire do forno, espere esfriar e guarde em potes com fechamento hermético.

**Rendimento 4 porções**

---

## MUFFIN SALGADO DE QUEIJO COM TOMATE E MANJERICÃO

### Ingredientes

- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ de xícara de chá de aveia
- 1 e ½ colheres de sopa de óleo

1 pitada de sal  
2 colheres de chá de fermento  
1 tomate picado em cubinhos  
1 xícara de queijo branco picado em cubinhos  
2 colheres de sopa de manjericão picado  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Gergelim (opcional)

### **Modo de preparo**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata bem os ovos com um garfo.

Coloque a farinha integral, a aveia, o óleo o sal e o fermento e misture bem.

Incorpore delicadamente os tomates, o queijo, o manjericão, o sal e pimenta do reino.

Coloque em forminhas de muffin, salpique gergelim por cima e leve para assar em 180°C por 25 minutos ou até dourar.

**Rendimento 8 porções**

---

## **EXEMPLOS DE LANCHEIRAS**

Aqui, apresentamos algumas sugestões de combinações de lancheira entre os grupos de alimentos que são fáceis e práticas para você fazer, além de muito nutritivas.

**OPÇÃO 1:** Maçã + Milho Cozido + Ovo de Codorna (temperado com sal e orégano);

**OPÇÃO 2:** Tomate Cereja + Chips de Batata Doce + Queijo Branco em Cubos;

**OPÇÃO 3:** Fruta + Biscoito de Arroz + Cottage;

**OPÇÃO 4:** Torta Caseira de Frango + Fruta;

**OPÇÃO 5:** Laranja Descascada e picada em 4 + Biscoito Integral + Pasta de Cenoura ou Ricota;

UMA CAMPANHA



**Arte e Adaptação de texto**

Nutricionista Jéssica Cavaleiro, CRN-SP 41635

DEPARTAMENTO DE OBESIDADE INFANTIL E DE NUTRIÇÃO DA ABESO. **Lancheira Saudável, obesidade, cuidar de todas as formas.** E-book disponível em < [https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book LancheiraSaudavel.pdf](https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSaudavel.pdf)>