Equilíbrio

"Alimentação balanceada na infância contribui para uma saúde melhor na vida adulta." É o que confirma Beatriz Rodrigues, nutricionista clínica, esportiva, funcional e comportamental.

"Crianças que tiveram uma introdução alimentar saudável, com redução de açúcar até os dois anos, e com introdução de verduras e frutas na forma variada, hoje são adultos com controle de colesterol e menor risco de diabetes", frisa. Além do mais, tornam-se adultos mais concentrados, uma vez que o açúcar deixa o indivíduo ativo e agitado. A tão buscada produtividade também é melhorada, contribuindo para o controle de hábitos e maior adaptação a novos pratos.

É preciso cuidado na hora de definir a quantidade de alimentos nas lancheiras deles. "Quem define a qualidade da comida enviada são os pais, mas quem define a quantidade é a criança. Portanto, você não precisa enviar um monte de comida, dado que isso dificulta, muitas vezes, até na escolha dos pequenos e na expectativa dos adultos que, ao abrir a lancheira enviada, se deparam com as 'sobras' e se decepcionam", esclarece a nutricionista Raquel.

Assim, a quantidade de elementos na refeição vai depender da idade, da fome, de quanto tempo a criança fica na escola e de qual período é o lanche (manhã ou tarde). O ideal é priorizar pequenas porções destes grupos de alimentos: reguladores, que são frutas e verduras que fornecerão vitaminas e minerais; energéticos, com carboidratos responsáveis pela energia, como pães, panquecas, bolos, pipoca, biscoitos; e construtores, proteínas que ajudam no crescimento e na saciedade, como carnes em geral, ovo, queijo. Para beber, sempre priorize a água. "Uma garrafinha cheia de água é item obrigatório na lancheira", completa.

E os pais sem tempo?

Planejamento é imprescindível. Isso posto, tente se organizar e envolver a criança nas escolhas. Bolos e pães caseiros, por exemplo, podem ser congelados em porções individuais. Sabe aquela carne que sobrou do almoço? Por que não adicioná-la ao pãozinho, sem muitos aditivos, para dar um up?

É válido deixar frutas sempre cortadas na geladeira ou optar por aquelas de fácil transporte, como banana e maçã. Pipoca também é uma excelente possibilidade e, no mercado, há alternativas saudáveis. Chips de vegetais, biscoito de arroz, iogurte com dois ingredientes, oleaginosas (castanhas, amendoim, pistache), queijo, tomate cereja e cenoura baby complementam a lista.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Shein

Conjunto de cortador de pão com design de dinossauro — 2 peças: R$ 18,99

Puket

Lancheira térmica Colorir: R$ 149,90

Amoreco

Forminha de silicone 12 peças: R$ 79

Loja Mamãe Prática

Palitinhos animais de estimação — 7 unidades: R$ 24,90

Lanche pronto, saudável e atrativo

Para as famílias que não têm tempo de preparar as lancheiras, mas desejam investir em uma alimentação saudável e atrativa para os pequenos, vale conhecer algumas empresas, em Brasília, que se encarregam dessa função.

Bentô Kids (*@bentokidsbrasilia*): empresa especializada em alimentação infantil prática e nutritiva. Os produtos são entregues congelados e a loja física funciona de segunda-feira à sábado, na CLN 122.

Iôiô - Lanche Saudável (*@ioio.lanchesaudavel*): com a proposta de produzir lanches infantis artesanais, gostosos, práticos e divertidos, o empreendimento oferece três opções de planos para os pais. Após o preenchimento do formulário e pagamento, os alimentos começam a ser entregues diretamente na escola dos pequenos.

Kawaii.Pan (*@kawaii.panbrasilia*): com 11 anos de experiência, a padaria e conveniência localizada no Cruzeiro Novo oferece lanches para todas as idades, desde os tradicionais, para a escola, até os temáticos, como os especiais de Halloween e Copa do Mundo.

Reprodução: Kawaii.Pan/Instagram

O que priorizar e o que evitar?

- Evite: alimentos ultraprocessados, com alta adição de açúcares, gorduras, substâncias sintetizadas em laboratório e, principalmente, conservantes. Com pouco valor nutricional, esses condimentos favorecem o consumo excessivo de calorias e têm efeitos negativos sobre a saúde. Aquele nuggets industrializado, com uma lista imensa de substâncias sequer conhecidas, pode ser substituído por um de origem caseira, cujo ingredientes são apenas peito de frango, cebola, alho, sal, ovo, farelo de aveia, como exemplifica a nutricionista Raquel Bulhões.
- Priorize: a nutricionista Beatriz Rodrigues sugere frutas in natura, para a criança poder pegá-la e entender sua textura e sabor original; sanduíches naturais com a presença de alguma fonte de proteína (queijo ou frango, por exemplo), algum vegetal (cenoura ralada ou alface); e bolos naturais (de banana, maçã ou cenoura). Mais: sucos da fruta, biscoitos de aveia e vitaminas. A dica geral é optar por alimentos variados e de texturas e cores diferentes.