



48 • Especial • Brasília, domingo, 22 de outubro de 2023 • CORREIO BRAZILIENSE

# Lancheira caprichada

Nutricionistas dão dicas de como fazer uma boa composição de alimentos e ao mesmo tempo deixar o lanche atrativo para os pequenos

Daniel Laviolar/Divulgação



A jornalista Letícia Azeredo Diniz conta como é montar uma lancheira atrativa e natural para a filha Antonella, de 3 anos

NATHALLIE LOPES\*

Uma alimentação saudável desde a infância começa com os bons exemplos dos adultos da casa. É essencial, portanto, definir uma rotina alimentar adequada desde cedo, sem deixar de lado o lanche da escola. Especialistas alertam que, acima de tudo, as crianças e os jovens devem comer alimentos in natura para o pleno desenvolvimento.

O nutricionista Omar de Faria Neto reforça que é interessante evitar ao máximo os alimentos industrializados. Caso seja necessário, é essencial se atentar aos rótulos dos produtos, principalmente agora que a legislação obriga a indústria a informar se o alimento é rico em açúcares, sódio e gorduras.

De acordo com Omar, há quatro passos importantes que devem ser considerados no momento de montar o lanche. Primeiro, a lancheira para criança sempre deverá conter os três macronutrientes conhecidos: carboidratos, proteínas e gorduras.

O segundo passo se refere à escolha do carboidrato. As frutas são uma ótima fonte não só de carboidratos, mas também

de água, de vitaminas, de minerais e de fibras. Se optar por pães, preferir os integrais ou sem glúten, em casos de intolerância.

O passo três, orienta Omar, é pensar na proteína. Uma opção são os derivados do leite, geralmente fáceis de transportar e nutritivos: queijo, iogurte e requeijão. Além de cálcio, contêm fósforo, vitaminas do complexo B e vitamina D.

O último passo é a escolha das gorduras. Castanhas trituradas para colocar sobre a fruta ou o iogurte e granola sem açúcar são algumas sugestões, assim como o abacate. Uma observação importante é que os ovos, além de ótima fonte de proteína, são também fonte de gordura, com destaque para o ômega 3, fundamental para o bom funcionamento do sistema nervoso.

## Criatividade

Na hora de montar a lancheira, os pais precisam de criatividade e, sempre que possível, incluir a criança na elaboração do cardápio e no preparo. A jornalista Letícia Azeredo Diniz, 43 anos, é mãe da Antonella, 3, que está no maternal. Para ela, é muito importante fornecer à

## Para saber mais

### Jovens também precisam de atenção

Quanto aos alunos mais velhos, que estão no ensino médio, as recomendações básicas não são muito diferentes daquelas para as crianças. O nutricionista Omar destaca ser importante manter uma dieta com bons carboidratos, proteínas e gorduras nas refeições, além de se atentar à quantidade do consumo de carboidratos refinados e industrializados, pois podem aumentar a ansiedade, piorar o foco, causar letargia e fadiga mental. “O consumo regular de proteínas e boas gorduras pode auxiliar no bom funcionamento do cérebro, principalmente em se tratando do aumento de foco,

atenção, raciocínio, redução da fadiga mental e melhora do desempenho cognitivo”, informa. Há algumas opções interessantes, como chocolates com mais de 70% de cacau (20g ao dia), que podem ajudar a proteger o sistema nervoso, auxiliando em provas, e também os alimentos que são fontes de ômega 3: castanhas, peixes e ovos. Alguns alimentos industrializados, dada a devida atenção, podem ser incluídos no plano alimentar: leite, azeite, pão de forma integral e peixes enlatados. A dica é: leia o rótulo. Quanto menos ingredientes no produto, provavelmente, mais saudável será.

filha uma lancheira escolar saudável e nutritiva.

“A cada seis meses eu levo a Antonella para uma consulta com uma nutricionista. Ela nos fala sobre os grupos alimentares e nos orienta na quantidade de cada um. Toda semana recebemos legumes, verduras e frutas

frescas. Baseada na minha compra semanal eu monto um cardápio de lanches para ela. É tudo muito fresco, prático, rápido e natural. Ela não come açúcar, alimentos industrializados ou com corante”, destaca a mãe.

Na hora de montar a lancheira, Letícia sempre tenta

incluir a filha e as preferências dela, perguntando qual fruta quer levar no dia e quais são as opções de proteína e carboidrato disponíveis para a criança escolher, tornando o lanche mais atrativo. Lanches caseiros também são bem-vindos, como muffin salgado de vegetais e bolo de mandioca com frango.

É importante também levar em consideração as atividades das crianças e o tempo que vão ficar na escola. O nutricionista infantil Bruno Redondo informa que, dependendo do horário, é interessante manter uma opção salgada e uma doce, e oferecer uma porção de oleaginosas e variar nas opções de frutas, para dar a sensação de uma refeição completa. Também é importante se atentar ao fato da conservação dos alimentos dentro da lancheira, para evitar proliferação de bactérias.

“Sabemos que nos dias de natação, Antonella tem mais fome. Por isso, caprichamos nas porções, ou mandamos frutas como abacate e banana, que dão mais saciedade e energia”, complementa Letícia.

\* Estagiária sob supervisão de Mariana Niederauer