

Fitness & Nutrição

Montar lancheiras para o dia a dia dos filhos é uma tarefa comum para muitos pais. No entanto, mais que lanche, é necessário nutrir o filho de muito afeto e alimentos atrativos e saudáveis

POR EDUARDO FERNANDES

Preocupar-se com a saúde nutricional dos pequenos é uma tarefa diária dos pais. Assim como pensar nos alimentos que melhor podem ser ofertados, sobretudo para que não fiquem presos somente às guloseimas que eles tanto apreciam. Com a correria da rotina, é necessário planejar bem o que os filhos vão comer, especialmente na escola. Montar uma lancheira saudável é primordial para que as crianças mantenham a dieta em dia.

O primeiro passo, claro, deve ser voltado a garantir que a criançada esteja sempre com a energia renovada. Afinal, é normal que muitos passem boa parte do dia na escola, então é lá onde, talvez, o problema more. De acordo com Guilherme Rodrigues Miranda Lopes, nutricionista do Grupo Mantevida, preparar os lanches com antecedência facilita a rotina e evita opções pouco saudáveis.

“Inclua carboidratos complexos, como pães integrais, panquecas saudáveis, proteínas e gorduras boas, sendo elas queijos, iogurtes, ovos, castanhas. Fibras e vitaminas, como frutas frescas, secas e vegetais, também podem estar presentes nas lancheiras. Para hidratação, prefira água, água de coco ou sucos naturais sem açúcar”, detalha o profissional.



Thalita e os seis filhos, antes do nascimento do Francisco, que está com 11 meses

Sabor e saúde com uma pitada de diversão