

Também é crucial que as crianças tenham o melhor exemplo dentro de casa, para que consigam seguir as regras e respeitar os dias exatos para doces ou outros alimentos. Os pais, dessa forma, também podem contribuir no seguimento da dieta ao longo dos dias.

Além disso, com o objetivo de que os lanches sejam mais atrativos, montá-los com formatos divertidos e cores variadas ajudam a envolver a criança para que se alimentem bem. “Planeje os lanches com antecedência, tenha opções caseiras sempre disponíveis, leia rótulos e substitua bebidas e snacks industrializados por versões naturais e nutritivas”, acrescenta Guilherme.

Vida materna

Há pouco mais de uma década, a brasileira Thalita Chiarini Campedelli (@thalitacampedelli), 35 anos, sabe bem que as lancheiras saudáveis são essenciais para uma boa alimentação. Mãe de sete filhos — Bernardo, 15; Tomás, 13; Nina, 11; Bento, 8; José, 5; Rosa, 3; e Francisco, 11 meses —, ela posta nas redes sociais a rotina de comilança dos pequenos. Desde 2023, tinha o costume de postar fotos dos lanches que produzia para as crianças. Em seguida, voltou-se para a produção de conteúdo em vídeo, publicando os registros no YouTube.

Hoje, ela acumula cerca de 580 mil inscritos na plataforma. Nesse meio tempo, teve uma ajudinha especial nas redes sociais. “As mães que também precisavam montar lanches todo dia já gostavam bastante, e esse sempre foi meu nicho. Só percebi o sucesso maior quando realmente furou a bolha, em 2022, com as reações do Casimiro”, lembra. O Cazé, como o apresentador e comentarista esportivo é conhecido na internet, reagia em suas populares lives à montagem das lancheiras dos pequenos.

De acordo com Thalita, são cerca de 200 lancheiras feitas por ano. Desse modo, é importante que elas sejam montadas da maneira mais saudável possível. “Cozinhar faz parte da minha demonstração de

amor pelos meus filhos, e as lancheiras entram aí também. Mas sendo bem realista, reconheço que tenho um privilégio enorme de não trabalhar fora e conseguir cuidar da casa. Só que, mesmo assim, a vida às vezes também fica bem corrida, então eu me organizo para cozinhar a parte principal do lanche uma vez por semana e congelo tudo. Isso facilita muito”, conta.

Outros hábitos que ajudam Thalita são realizados na noite anterior de montar a lancheira. Ela corta as frutas, faz suco ou chá e limpa as lancheiras que precisam de higienização. Na manhã seguinte, antes de levar as crianças para a escola, consegue montar os lanches em menos de cinco minutos. Dessa forma, a mamãe participa e estabelece uma rotina alimentar cada vez mais saudável para os pequenos.

Lancheira colorida!

Para a nutricionista Daniela Borges, o ideal é combinar alimentos de diferentes grupos para fornecer carboidratos de qualidade, proteínas, gorduras boas, fibras, vitaminas e minerais. “Para crianças que passam muitas horas na escola, é necessário fracionar as refeições, enviando opções variadas que garantam saciedade e disposição. O equilíbrio entre carboidratos e proteínas é crucial. Um exemplo de lanche mais reforçado pode ser um sanduíche de pão de fermentação natural com queijo magro, como ricota ou cottage, acompanhado de uma fruta e um suco natural ou água”, explica.

A diversidade de cores, na avaliação da profissional, indica uma alimentação rica em nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento infantil. Cada cor nos alimentos representa um grupo de vitaminas e minerais. Incluir frutas, vegetais e outros ingredientes coloridos garante um aporte nutricional mais completo. Além disso, uma lancheira visualmente atraente aumenta o interesse da criança em consumir alimentos saudáveis.



Thalita acredita que fazer os lanchinhos são uma forma de dar mais amor aos filhos



PARA INSERIR NA LANCHEIRA



1. Carboidratos integrais: pão de fermentação natural, tapioca, bolos feito em casa e sem adição de açúcar, biscoitos de aveia ou milho sem açúcar, frutas.



2. Proteínas: queijos, iogurte natural sem aditivos com dois ingredientes apenas, ovos cozidos, pastinha de ricota.



3. Frutas e vegetais: frutas frescas ou desidratadas sem açúcar, palitinhos de cenoura ou pepino, tomatinhos cereja.



4. Gorduras boas: pasta de amendoim sem açúcar, castanhas (se não houver alergia), azeite de oliva para acompanhar pães.



5. Bebidas naturais: água de preferência, sucos naturais sem açúcar.

RECEITA DA THALITA

As panquecas, sobretudo as mais finas, são a especialidade de Thalita. As crianças adoram e dá pra fazer mesmo na pressa, tendo alguma frigideira ou panela antiaderente em casa.

- 1 ovo (que dá pra substituir por meia banana bem madura, amassada)
- 1 xícara de leite (que pode ser vegetal)
- 1 xícara de farinha de trigo (que pode ser substituída por um mix de farinha sem glúten para bolos).

“É só bater tudo no liquidificador. Dependendo da qualidade da frigideira é necessário colocar uma manteiga e depois vir com a massa. Depois que cozinhou de um lado, é só virar. Se for rechear com queijo, é legal já rechear ali na frigideira para que possa derreter. Mas as opções de recheio são quase infinitas: frango desfiado, geleia, frutas”, complementa.