



Saúde começa no lanche

Nutricionistas orientam famílias a conciliar praticidade e sabor na alimentação escolar

AMANDA S. FEITOZA

Montar a lancheira das crianças é uma rotina que pode provocar dúvidas e até ansiedade em muitos pais. Afinal, o que colocar na bolsa térmica para garantir energia, saciedade e, ao mesmo tempo, evitar os ultraprocessados? Segundo especialistas, o segredo está em equilibrar nutrição, praticidade e criatividade.

A nutricionista infantil Raquel Coimbra destaca que a lancheira deve ser planejada de forma semelhante a uma refeição completa, ainda que em menor quantidade. “Os grupos alimentares recomendados são os mesmos em qualquer idade: frutas ou vegetais, carboidratos, proteínas e líquidos para hidratação. O que muda é a porção, que deve respeitar a necessidade de cada criança”, explica.

Entre as opções práticas, ela cita frutas, como banana, uva, morango e tomate-cereja, que podem ser consumidas facilmente, além de pães caseiros ou integrais, tapioca e cuscuz como fontes de energia. Já entre as proteínas, ovos cozidos e iogurtes naturais se destacam.

A hidratação é outro ponto de atenção. Raquel reforça que a água deve ser sempre a escolha principal, já que sucos artificiais,

refrigerantes e isotônicos podem comprometer a saúde a longo prazo. “O simples hábito de oferecer água faz diferença no rendimento escolar”, afirma.

Conciliar correria e alimentação saudável é um dos maiores desafios das famílias, por isso, Raquel sugere separar um momento da semana para preparar receitas simples, como bolos de banana ou pães de queijo, e congelar em porções individuais. Assim, na hora de montar a lancheira, basta acrescentar uma fruta fresca.

A nutricionista esportiva Maria Catarine Camargo reforça a importância dessa organização. “Um bolinho caseiro pode ser feito em poucos minutos e congelado para a semana inteira”, observa. Ela também recomenda incluir queijos sem adição de açúcar, pipoca caseira e pães de fermentação natural.

O que não entra

Se há alimentos que merecem espaço garantido, outros precisam ser evitados. Biscoitos recheados, salgadinhos, balas, embutidos e refrigerantes estão na lista vermelha das especialistas. Maria Catarine alerta para o excesso de corantes e conservantes em produtos prontos. “Esses aditivos podem trazer consequências negativas para a saúde a longo prazo.



CARLOS VIEIRA/CB/D.A. Press

Vanessa Neiva monta lancheiras saudáveis para as filhas Tereza (E) e Júlia levarem à escola

Para não cair na rotina

VEJA SUGESTÕES DE CARDÁPIO PARA A LANCHEIRA DA SEMANA

Segunda-feira

- » 1 maçã em cubos
- » 1 fatia de bolo de banana caseiro
- » 1 iogurte natural
- » Água

Terça-feira

- » 1 cacho de uvas
- » 1 sanduíche de pão integral com queijo branco
- » 1 cenoura baby ou em palitos
- » Água de coco

Quarta-feira

- » 1 fatia de melancia em pedaços
- » 1 tapioca recheada

- com frango desfiado
- » 1 porção de pipoca caseira sem óleo
- » Água

Quinta-feira

- » 1 pera cortada em tiras
- » 1 muffin caseiro de cenoura
- » 1 ovo cozido

- » Suco natural de laranja (sem açúcar)

Sexta-feira

- » 1 fatia de manga
- » 1 pão de queijo caseiro
- » 1 queijo em cubos (armazenado em pote térmico)
- » Água

Dicas rápidas

- » Alterne as frutas da estação para reduzir custos.
- » Prefira preparações assadas em vez de frituras.
- » Mantenha sempre uma garrafinha de água na lancheira.
- » Use recipientes coloridos e criativos para incentivar o consumo.

Quanto mais natural for o lanche, mais benefícios ele traz para o crescimento e desenvolvimento da criança”, destaca.

Um dos maiores obstáculos

relatados por pais é a resistência das crianças a frutas e vegetais. A solução, segundo as nutricionistas, está na forma de apresentação. Cortadores em

formatos de estrela, animais ou corações, recipientes coloridos e utensílios temáticos ajudam a transformar o lanche em um momento mais divertido.