



Mais do que isso, envolver a criança no processo aumenta a aceitação. Maria Catarine defende que pais levem os filhos ao supermercado e os incentivem a escolher ingredientes. “Quando a criança participa da montagem, ela cria vínculo com a comida e sente orgulho de levar algo preparado com a própria ajuda. Isso gera autonomia e hábitos mais conscientes”, afirma.

Além da escolha dos itens, a forma de armazenamento exige cuidado. O ideal é usar lancheiras térmicas, higienizadas diariamente, e recorrer a bolsas de gelo reutilizáveis para manter a temperatura. Evitar que alimentos perecíveis fiquem mais de duas horas fora da refrigeração é uma regra de ouro.

## Memórias e afeto

No fim das contas, a lancheira não representa apenas nutrição, mas também afeto. As especialistas lembram que o cuidado em preparar o lanche comunica carinho e atenção. Quando esse processo é compartilhado com as crianças, os resultados vão além da saúde física. “Criar boas memórias em torno da comida é um presente para o futuro. As escolhas de hoje moldam não só os hábitos, mas também a relação das crianças com a alimentação na vida adulta”, destaca Maria Catarine.

É o que Vanessa Neiva, 41 anos, nutricionista e mãe de Júlia, 14, e Tereza, 6, faz diariamente com as filhas. Ela nunca encarou a lancheira escolar apenas como um espaço para matar a fome durante o intervalo.

Para a mãe, esse pequeno ritual carrega um significado muito maior: é uma extensão do afeto, da rotina e dos valores que ela deseja transmitir às filhas. “Sempre soube que a alimentação impacta não apenas a saúde física, mas também o comportamento e o rendimento escolar”, afirma.

Esse cuidado se reflete em escolhas práticas e afetivas. No lugar de produtos industrializados e ultraprocessados, Vanessa prefere montar lanches equilibrados, combinando alimentos reguladores, energéticos e construtores. O conselho dela para outros pais é simples e direto: começar de onde for possível, sem culpas e com amor.

## Mudança de hábito

A militar do Exército Sarah Ramos Santos, 33 anos,

decidiu mudar a rotina da filha Ana Beatriz, 12, após o diagnóstico de diabetes tipo 1. A lancheira escolar passou a ser parte essencial desse processo. “Começamos a organizar melhor a lancheira tanto para comer melhor, como também para melhorar o controle glicêmico da Ana Beatriz”, explica.

No início, a adaptação exigiu esforço extra. Sarah afirma que o maior obstáculo está sendo conciliar tempo e planejamento. “Primeiramente organizar a lista de compras e o tempo para preparar os lanches. A princípio precisamos separar um tempo maior, mas isso ajuda na organização da semana inteira e, no fim, acaba trazendo economia de tempo”, conta.



**As escolhas de hoje moldam não só os hábitos, mas também a relação das crianças com a alimentação na vida adulta”**

**Maria Catarine,**  
nutricionista esportiva

Eu crio meu  
**futuro**  
com o SESI

Garanta o melhor para  
o seu filho na maior  
rede de educação  
básica do Brasil.

**Matrículas abertas**

SAIBA MAIS



SESIDF.ORG.BR

SAC E OUVIDORIA: 4042 6565

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

ENSINO MÉDIO

**SESI**