

DICAS E SUGESTÕES

DICAS PARA O PREPARO DA LANCHEIRA

Primeiro leve em conta o período em que a criança estuda (manhã ou tarde) e a refeição que fez antes de ir à escola (café da manhã ou almoço). Depois, certifique-se de que esteja mandando dentro da lancheira um produto de cada grupo alimentar: Uma fonte de proteína ou lácteo (leite, iogurte, queijo), uma fruta ou legume in natura (pelas fontes de vitaminas, fibras e minerais) e um carboidrato para fornecer energia (pães e cereais), além de uma bebida para hidratar (água, água de coco ou suco natural).

- Se for uma lancheira térmica, deixe a dentro da geladeira na noite anterior, assim a bolsa conserva a temperatura dos alimentos por mais tempo;
- Higienize a lancheira diariamente, assim, evita acúmulo de restos de comida e odores desagradáveis;
- É importante envolver seu filho no processo de montagem da lancheira, peça sua opinião e ajuda para despertar o interesse pela alimentação saudável e balanceada;
- As frutas da estação possuem menos agrotóxicos e costumam ser mais baratas. Prefira as que possam ser consumidas com casca ou fáceis de descascar (como banana), pois a maioria delas perde vitaminas e oxida (fica com aparência escura) quando cortadas.
- Para variar as opções de bebidas, água mineral fresquinha ajuda a criar o hábito de beber bastante água ao longo do dia e, água de coco pode ser boa uma alternativa ao invés dos sucos;
- O ideal é preparar o suco natural na hora de sair de casa. Na falta de tempo para preparar, uma dica é congelar o líquido em forminhas de gelo e, ao organizar a lancheira, colocar os cubos na garrafa térmica da criança. A bebida irá descongelar aos poucos até a hora do lanche. O suco pode ficar armazenado por meses dentro do freezer;
- Envolve o sanduíche em papel filme ou alumínio, protegendo e evitando que o aroma do mesmo não interfira no gosto da fruta. As frutas devem ser enviadas já lavadas e secas;
- Ao escolher os alimentos, prefira pães, bolos ou biscoitos integrais, multigrãos, de arroz ou de milho ao invés de pães brancos, bolachas recheadas e salgadinhos. Suco natural ao invés de refrigerantes ou achocolatados;
- Varie as opções de proteínas (leite, iogurte, queijo branco, ricota temperada, requeijão, creme de ricota, cream cheese, patês caseiros). Os queijos são ótimos para fazer criações rolinhos e formatos com moldes de biscoitos;
- Para evitar a monotonia alimentar, varie o cardápio da lancheira semanalmente, considerando a idade do seu filho (cada faixa etária tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes), possíveis alergias alimentares e intensidade de atividades físicas.

