

LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

Os primeiros anos de vida da criança são ideais para transmitir conhecimentos importantes, nomeadamente ao nível da alimentação, havendo assim a grande possibilidade de se criarem hábitos alimentares saudáveis que poderão perdurar pela vida fora.

O momento de preparação dos alimentos representa uma oportunidade de praticar e fortalecer os conhecimentos alimentares e nutricionais das crianças, desenvolvendo uma aprendizagem sobre alimentação e enraizando hábitos alimentares saudáveis.

O QUE NÃO PODE FALTAR NA LANCHEIRA DO SEU FILHO?

Preparar a lancheira das crianças todos os dias é uma tarefa que requer criatividade. Incluir frutas e, se possível, legumes, faz a diferença e são opções saudáveis para uma nutrição equilibrada.

Deve assegurar que existe na lancheira:

- Uma fonte de proteína láctea (leite, iogurte, queijo)
- Uma peça de fruta ou legume (pelas fontes de vitaminas, fibras e minerais)
- Um hidrato de carbono para fornecer energia (pães e cereais)
- Uma água para hidratar

ENVOLVA O SEU FILHO NA PREPARAÇÃO DA LANCHEIRA

Higienize a lancheira diariamente, para evitar o acumular de restos de comida e odores desagradáveis.

É importante envolver o seu filho no processo de montagem da lancheira: peça a sua opinião e ajuda para despertar o interesse pela alimentação saudável e equilibrada.

O QUE DEVE INCLUIR DENTRO DA LANCHEIRA?

Frutas da época possuem menos agro-tóxicos e costumam ser mais baratas. Com casca ou fáceis de descascar (como banana), dado que a maioria delas perde vitaminas e oxida (fica com aparência escura) quando cortadas. Devem ser enviadas já lavadas e secas.

Água mineral fresca ajuda a criar o hábito de beber ao longo do dia, aumentando a hidratação.

DEVE ACONDICIONAR BEM OS ALIMENTOS

As sandes devem ser guardadas num recipiente fechado ou bolsa lavável e reutilizável para proteger e evitar a troca de aromas. Os alimentos devem estar bem acondicionados para que não saiam do lugar até chegar à escola.

Por questões de higiene e saúde alimentar, o lanche deve ir dentro da lancheira, deixando os alimentos longe dos materiais escolares.

COMO FAZER AS MELHORES ESCOLHAS?

Ao escolher os alimentos, prefira:

- Pão de mistura, bolachas simples como: Maria, Torrada, Arroz ou de Milho em vez de pão branco, bolachas recheadas e salgadinhos
- Fruta natural em vez da seca e desidratada

Os produtos industrializados são ricos em açúcares, gorduras e conservantes e com pouco valor nutricional.

DIVERSIFICAR PARA CATIVAR

Varie as opções de proteína láctea (leite, iogurte, queijo, queijo fresco, ricota temperada, requeijão, queijo creme).

Os queijos são ótimos para fazer criações: rolinhos e formatos com moldes de biscoitos.

OS OLHOS TAMBÉM COMEM

Escolha alimentos que a criança goste e esteja acostumada a comer, fazendo com que a lancheira seja uma extensão da alimentação de casa.

Use cortadores de biscoitos e sandes em formatos divertidos para o lanche ficar diferente e atrativo.

MÃOS NA MASSA: SUGESTÃO DE LANCHES PARA UMA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Manhã:	1 nectarina cortada + ½ pão de mistura com manteiga
Tarde:	½ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de peru + iogurte líquido meio gordo + caixinha com ananás cortado

TERÇA-FEIRA

Manhã:	1 pêra + ½ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de peru
Tarde:	½ pão de mistura com manteiga + 1 pacote individual de elite simples meio gordo + 1 banana da madeira

QUARTA-FEIRA

Manhã:	1 caixinha com bagos de uva ou tangerina aos gomos + ½ pão com manteiga
Tarde:	1 caixinha com tomate cereja + 1 queijinho individual + 4 a 5 bolachas de água e sal redondas

QUINTA-FEIRA

Manhã:	1 maçã + 3 a 4 bolachas Maria
Tarde:	1 iogurte de aroma + ½ pão de mistura com alface, tomate e queijo

SEXTA-FEIRA

Manhã:	1 banana + ½ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de peru
Tarde:	1 pacote individual de leite simples meio gordo + ½ pão de mistura com compota sem adição de açúcar



Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores em geral desempenham um papel fundamental na aprendizagem do “comer saudável” porque, à semelhança do

que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolherem os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional, por isso criam os seus hábitos alimentares com base na observação dos adultos. Desta forma, podemos admitir que a estrutura familiar tem influência na evolução dos hábitos alimentares das crianças.

Referências

Dietary Guidelines for Americans, 2015-2020. U.S. Department of Health and Human Services. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Accessed May 17, 2017

Princípios para uma Alimentação Saudável. Direcção Geral da Saúde, Lisboa, 2005
<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/>.
Accessed February 21, 2019

Eating well for good health, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2013
<http://www.fao.org/3/i3261e/i3261e00.htm>. Accessed February 21, 2019

Ending childhood obesity, World Health Organization 2016
<https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/en/> Accessed February 21, 2019

Mónica Pitta Grós Dias - 1156N

Nutricionista do Hospital Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central

Responsável pela Consulta de Nutrição Pediátrica e do Adolescente, do Centro da Criança do Hospital Cuf Descobertas