

papapá
**ERA
UMA
VEZ**

É outra história!

Guia da
**Lancheira
Saudável**

Olá!



Sou Julliana Bonato, nutricionista, e preparei este guia com muito carinho para ajudar famílias a construírem hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância.

Sabemos que a rotina escolar faz parte do dia a dia das crianças e, por isso, a lancheira é uma excelente oportunidade para oferecer alimentos nutritivos, saborosos e equilibrados.

Pequenas escolhas feitas diariamente podem fazer uma grande diferença no crescimento, no desenvolvimento e na relação da criança com a alimentação ao longo da vida.

Este guia foi elaborado para trazer orientações simples e práticas que ajudam pais e responsáveis a montar uma lancheira saudável, variada e nutritiva.

Conte com a Papapá e com a orientação da nutrição infantil para ajudar a formar crianças mais saudáveis, conscientes e bem alimentadas.

Com carinho,

Julliana Bonato
Nutricionista

@nutrirkidsbrasil

Guia da Lancheira Saudável Papapá

por Julliana Bonato

Papapá

Alimentar bem na infância é investir em saúde para toda a vida.

Por que a alimentação na infância é tão importante?

A infância é um período fundamental para a formação dos hábitos alimentares. É nessa fase que a criança entra em contato com os alimentos, aprende a reconhecer novos sabores, aromas e texturas e começa a construir hábitos alimentares que podem acompanhá-la por toda a vida.

Embora os hábitos alimentares possam mudar ao longo do crescimento, as experiências vividas nessa fase inicial costumam ter um impacto duradouro. Por isso, é essencial estimular escolhas alimentares saudáveis desde cedo.

Uma alimentação equilibrada durante a infância é essencial para o crescimento e o desenvolvimento adequados, além de contribuir para a prevenção de doenças, como obesidade, colesterol alto e diabetes.

Além disso, a ingestão insuficiente de nutrientes importantes pode causar problemas como anemia, que pode comprometer o crescimento, o desenvolvimento e até o desempenho escolar.

Por isso, é fundamental que a criança tenha uma alimentação **equilibrada, variada e nutritiva**.



A importância dos lanches ao longo do dia



Outro ponto importante para uma alimentação adequada é o **fracionamento das refeições**.

Os lanches intermediários consumidos entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) ajudam a manter o organismo funcionando adequadamente, evitando longos períodos em jejum.

Esses lanches também contribuem para atingir as necessidades nutricionais diárias da criança, que muitas vezes não são totalmente atendidas apenas nas refeições principais.

É importante ficar atento não apenas ao excesso de gorduras e açúcares, mas também ao **teor de sódio dos alimentos**. Os lanches também podem ser uma excelente oportunidade para incluir alimentos ricos em **cálcio**, mineral essencial para o crescimento e a saúde óssea.

A lancheira escolar é uma ótima oportunidade para incluir alimentos nutritivos e estimular escolhas alimentares saudáveis.

Montagem da Lancheira



A lancheira deve ser saudável, variada e atrativa.

Sempre que possível, a criança pode participar da montagem da lancheira. Esse momento é uma ótima oportunidade para ensinar, de forma leve e divertida, sobre escolhas alimentares saudáveis.

Com algumas orientações simples, é possível garantir uma lancheira equilibrada, segura e saborosa.

O que não pode faltar na Lancheira:

Uma lancheira equilibrada deve conter diferentes grupos de alimentos, segue a relação:



Um líquido

Importante para hidratar e repor líquidos ao longo do dia.

Boas opções incluem:

Água, Água de coco, Chás naturais, Sucos naturais ou integrais e Água aromatizada.

Sempre sem adição de açúcar.



Uma fruta

Práticas e fáceis de consumir.

Boas opções incluem:

Frutas frescas da estação, Frutas que possam ser consumidas com casca ou descascadas facilmente, Purês de frutas orgânicas, Frutas secas e Chips de frutas.



Uma proteína

Responsável pelo crescimento e auxilia na saciedade..

Boas opções incluem:

Queijos, Requeijão, Iogurtes, Ovos e Patês caseiros. Esses alimentos devem ser mantidos em temperatura adequada até o momento do consumo. Lancheiras térmicas com gelo reutilizável são uma ótima alternativa.



Um carboidrato

Responsável por fornecer energia para as atividades da criança.

Boas opções incluem:

Pães (integrais ou caseiros), pão sírio, pães de mandioquinha, cenoura, abóbora, beterraba ou milho, tapioca, torradas, bolos e biscoitos sem adição de açúcar, bolachas de arroz, pipoca caseira (a partir de 4 anos), chips caseiros de mandioca ou batata e palitinhos de legumes.





Dicas para preparar a lancheira:

-  Envolver a criança na escolha e na preparação da lancheira isso ajuda a estimular autonomia e escolhas mais saudáveis.
-  Higienize bem os alimentos antes de colocá-los na lancheira.

Para higienizar frutas e hortaliças:

-  Lave em água corrente
-  Deixe de molho em solução de hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para alimentos, seguindo as orientações do rótulo
-  Enxágue em água potável

Antes de preparar a lancheira, lave bem as mãos e os utensílios que serão utilizados. Se a lancheira não for térmica, utilize recipientes térmicos para alimentos que precisam de refrigeração. Caso não tenha, evite enviar alimentos que necessitem permanecer refrigerados.



Outras orientações:

-  Evite picar frutas que escurecem facilmente.
-  Varie os alimentos para que a lancheira não se torne repetitiva.
-  Alterne preparações salgadas e doces naturais.

Uma ótima ideia é preparar em casa e congelar opções como:

-  Pães caseiros
-  Bolos sem açúcar
-  Pães de mandioquinha, batata, cenoura ou abóbora são ótimas alternativas.

Eles podem ser congelados por até **1 mês** e aquecidos rapidamente no forno antes de montar a lancheira. Uma ideia divertida é permitir que a criança escolha a **cor do pão do dia!**



BEBA BASTANTE ÁGUA DURANTE O DIA!

A hidratação é essencial para a saúde, bem-estar e o bom funcionamento do organismo. Incentive a criança a beber água ao longo do dia.

Sugestão de lanche da semana

Segunda

-  Palitinhos de cenoura
-  Biscoitinho caseiro
-  Achocolatado Papapá Era Uma Vez
-  Água sempre à mão

Terça

-  Queijo em cubinhos + tomatinho picado
-  Mexerica em gomos
-  Salgadinho Papapá Era Uma Vez
-  Água sempre à mão

Quarta

-  Torradinha c/ pasta de amendoim
-  Maçã
-  Suco de Morango Papapá Era Uma Vez
-  Água sempre à mão

Quinta

-  Milho cozido
-  Morango
-  Achocolatado Papapá Era Uma Vez
-  Água sempre à mão

Sexta

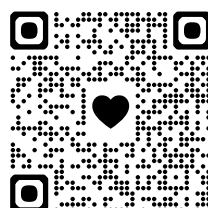
-  Pão caseiro + queijo
-  Salgadinho Papapá Era Uma Vez
-  Suco de Uva Papapá Era Uma Vez
-  Água sempre à mão



É outra história!



Aponte para o QR Code
e acesse conteúdos
exclusivos da Papapá
para profissionais
da saúde



Conheça
mais sobre
a Papapá