

Dicas para montagem de uma lancheira saudável

O cardápio diário das crianças deve conter as quantidades adequadas de proteínas, carboidratos e vitaminas, além da quantia suficiente de gorduras. Os pais têm de aprender a lidar com o gosto das crianças menores, que nem sempre estão interessadas em um lanche mais saudável e balanceado. É um esforço diário e constante até que esses hábitos sejam desenvolvidos adequadamente - os resultados vêm no médio e longo prazo.

Como o lanche é uma refeição intermediária, o ideal é que a lancheira contenha uma bebida para hidratar, uma porção de carboidrato para dar energia, uma opção de alimento lácteo, como iogurte ou queijo branco, e uma porção de frutas. Ao fazer esse tipo de combinação, você inclui ingredientes de grupos de alimentos variados para compor um lanche escolar completo e nutritivo.

Os pais devem explicar que seus filhos não precisam gostar de tudo, mas que devem experimentar algumas opções. Para as crianças mais resistentes à ingestão de frutas, a recomendação é de incentivar a aceitação gradativa de, pelo menos, uma por dia na composição da lancheira. Deve-se incentivar também a ingestão de alguns vegetais menos tradicionais, mas que também são saudáveis e podem compor esse cardápio na hora do lanche escolar, como tomate-cereja e minicenoura. Frutas diferentes do cotidiano para estimular o paladar, como: kiwi, uva sem semente, jabuticaba, carambola fatiada, etc., também são indicadas.

Ao embrulhar o lanche, prefira envolvê-lo em papel alumínio ou até mesmo em papel-filme antes de colocar na lancheira.

Seguem algumas dicas para a hora de montar a lancheira:

- 1 . Evite oferecer chocolates, salgadinhos, balinhas e outras guloseimas. Essas opções são ricas em gordura trans, açúcar e sal;
- 2. Prefira sucos naturais. Acondicione em recipiente térmico e certifique-se que está bem fechado!
- 3. Opte por uma fonte de cálcio todos os dias, como: queijo branco, iogurte, coalhada, leite fermentado tipo "Yakut";
- 4. Evite oferecer biscoitos recheados como opção de lanche;
- 5. Sempre que possível, opte por pães e biscoitos integrais;
- 5 . Dê preferência às frutas da estação. O ideal é que seja colocada na lancheira uma fruta por dia ou suco da fruta ou ainda a salada de frutas:
- 6. Evite frituras e embutidos, como coxinhas, risoles ,quibes fritos e salsicha;
- 7. Opte por lancheiras que mantenham a temperatura mais baixa do que a do ambiente.

Não se esqueça de verificar a lancheira quando seu filho retornar da escola. Além de conferir o que ele comeu, aproveite para fazer uma limpeza. O ideal é que todos os dias você passe um pano com água e detergente. Finalize pulverizando o recipiente com álcool 70%.

Francisca Malvina F. O. Duarte
Nutricionista Centro Educacional Sesc Cidadania