Lancheira saudável e prática: dicas infalíveis

A lancheira é uma grande aliada da saúde das crianças. Saiba como montar lanches com dicas reais e fáceis de aplicar em casa

Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | **Data: 09/08/2022**

Uma lancheira com opções saudáveis é uma grande aliada da saúde do seu pequeno. Os lanches facilitam um bom crescimento das crianças e contribuem para manter uma alimentação equilibrada até a vida adulta. Descubra como é possível montar lanches saudáveis para a criançada com dicas práticas.

Importância da lancheira saudável

A lancheira saudável contribui para uma alimentação equilibrada, o que pode evitar doenças ao longo da vida. Sendo composta por alimentos saudáveis, esta refeição oferece qualidade de vida. Para isso, deve ter lanches com pouco açúcar, gorduras e sódio, respeitando o valor energético indicado para crianças em idade escolar.[1]

Quando oferecidos em horários regulares e em porções planejadas, os lanches contribuem para o crescimento e aprendizado. Quem monta a lancheira deve estar atento não só aos excessos de gorduras e carboidratos, mas também ao sal presente nos alimentos prontos.[2]

Tão importantes quanto o almoço e jantar, os lanchinhos são uma ótima estratégia para tornar a alimentação diária dos pequenos equilibrada. Mesmo que a quantidade de comida seja menor, é uma refeição que fornece nutrientes essenciais e um quarto da energia diária. [2-3] Além disto, pesquisas científicas mostram que pessoas que têm o costume de fazer o lanche matinal consomem mais frutas e vegetais. [3] Então, nada de pular esta refeição ou beliscar qualquer coisinha.

Alimentos que são fontes de cálcio também entram na lancheira saudável. Isto porque, na hora do lanche há maior oportunidade para o consumo deles. [2] O cálcio é um mineral que contribui para o crescimento dos ossos e é encontrado no leite e derivados, como queijos, iogurtes e compostos lácteos. A presença destes alimentos na lancheira infantil está associada com uma melhor qualidade da dieta em geral.[4]

Confira o passo a passo que elaboramos para você montar uma lancheira saudável e prática em casa.

Como montar a lancheira saudável e prática

Uma lancheira ideal e real pode ser composta por: frutas, biscoitos integrais, bolos, pães e sanduíches naturais. [1] Veja os itens que não podem ficar de fora dessa lancheira[2]:

- Uma fonte de proteína:

São os alimentos construtores que oferecem um bom crescimento, imunidade entre outros benefícios.
Ex.: iogurtes, bebidas lácteas, queijos, leite etc.

- Uma fonte de carboidrato:

Dão energia para a criançada!
Ex.: pão, biscoito/bolacha sem recheio, bolo simples, cereais como a aveia, batata-doce, mandioca. Cuidado com a quantidade, pois é apenas uma parte do lanche.

- Um líquido:

Manter o corpo bem hidratado, principalmente após as brincadeiras de corrida.
Ex.: garrafinha de água mineral ou água de coco.

- Uma fruta ou um legume:

Ótimas opções de doce saudável.
Ex.: maçã, banana, pera, morango, uva, melão cortado, cenoura, tomate.

Bônus: mais dicas para você!

Para não restar dúvidas, selecionamos algumas dicas bônus para ter uma lancheira saudável:

1- Inclua ao menos uma fonte de fibra. Se o seu filho tem dificuldade em fazer o número dois, ela pode ajudá-lo! Além de oferecer uma sensação de saciedade após a refeição. Ex.: castanhas, semente de chia, pipoca, frutas em geral, legumes, como cenoura, pães e biscoitos integrais.

2- Alimentos destinados às crianças e enriquecidos com vitaminas e minerais, como compostos lácteos, bebidas lácteas e leites, são práticos e essenciais na lancheira.[4]

3- É importante cuidar da higiene da lancheira, seguindo certas recomendações:

- Guardar os alimentos embalados separadamente
- Lavar e secar as frutas devidamente
- As lancheiras devem ser feitas de material térmico
- Os iogurtes precisam estar guardados na geladeira até a hora do lanche. Olhe sempre as especificações da embalagem, se o alimento pode ficar fora da geladeira ou não.[2]

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.