



Sugestões para o lanche escolar

Por Ana Paula M. Anequini

Este assunto surgiu a partir de mães que chegam ao consultório já cansadas de pensar numa maneira saudável de alimentar os filhos na escola, evitando assim que tantas guloseimas cheguem ao alcance de nossos pequenos. Vamos deixar que os doces, frituras e refrigerantes sejam restritos ao final de semana ou festas de aniversário, que já são muitas! Pensando na dificuldade de elaborarmos uma lancheira gostosa e saudável, aí vão algumas idéias práticas e gostosas para o lanche escolar! Vamos colocar a criatividade em prática!

Opções de lanche salgado

Bolachas salgada, tipo água e sal, Club Social, - podem ser associadas com um queijo cremoso, tipo polenguinho, cream cheese ou mesmo puras.

Pães em geral (bisnaguinhas, com requeijão, com geléia, com frios)

Lanche de atum com cenoura ralada

Pão de queijo, biscoito de polvilho (avoador), pipoca

Palitinhos de fibras, encontrado em casas naturais

Torrada com azeite doce, sal e orégano

Salgados assados (esfirra de ricota, de carne, pastel de forno, bauru)

Opções de lanches doces:

Bolos caseiros com massa branca (evite comprar aqueles industrializados...os caseiros são nutritivos e muito mais gostosos)

Biscoitos sem recheio

Danones, barrinhas de cereais

As frutas devem mandadas em pequenas porções, sempre acompanhadas de mais uma opção de lanche. Mesmo que ele não coma toda, é importante que a criança tenha sempre a vista a fruta.

Os sucos devem ser os mais naturais possíveis. Algumas frutas tipo maracujá, manga, melancia, acerola, podem ser mandados tranquilamente.

Os de caixinhas eles adoram e devem ser alternados.

Pode combinar com a criança um dia da semana para ela levar uma guloseima. Sabemos que muitos pais não se preocupam com a qualidade do lanche que o filho leva para a escola e sendo assim os nossos acabam querendo sempre o lanche do “vizinho”. Libere portanto um dia para alimentos menos saudáveis, tipo suculhos, salgadinhos artificiais ou um lanche que ele adore! Ou até comprar o lanche da cantina!

O importante é sempre lembrar a criança da importância da alimentação saudável dentro e fora de casa. Algumas escolas são parceiras nisso e já contam com cantinas onde não existe a venda de frituras, refrigerantes, balas, pirulitos, etc...

Lembre-se sempre que é na infância que conseguimos colocar hábitos e valores que eles levarão para uma vida toda!

Também de nada adianta querer uma alimentação boa aos nossos filhos se o exemplo de nós pais não for dado. Vamos tentar junto com eles criar uma relação de alimentação saudável, ficando assim muito mais fácil essa construção!