

## Montagem da lancheira



Diante de gerações cada vez mais sedentárias e gordinhas, a tradicional lancheira precisa ser vista com muito carinho pelos pais. O desenvolvimento da criança depende de uma alimentação saudável durante o horário escolar. Portanto, a pergunta que sempre vem à mente: “Qual o lanche ideal para o meu filho levar para o colégio?”.

Antes da resposta, pai e mãe devem fazer uma rápida autoanálise.

Vamos ser mais diretos. Pais, não adianta idealizar uma refeição rica em proteínas e nutrientes se em casa seu filho tem sempre à frente alimentos gordurosos e industrializados. Pergunta: *Você participa e oferece alimentação saudável ao pequeno?*

Um grande erro dos pais é querer que seu filho coma maçã no recreio sendo que o pequeno raramente come a fruta em casa. E pior: às vezes os pais odeiam frutas, enchem a geladeira de refrigerante e de doces, mas põem na lancheira do filho apenas alimentos saudáveis “porque é bom”.

Criança não é boba. Ela sabe que tem refrigerante na geladeira, mas não na lancheira. O estímulo a refeições boas se faz dentro do convívio familiar.

“Mais indicado que montar um cardápio rico em proteínas e nutrientes para a lancheira é usá-lo em casa também”, destaca o nutrólogo do Hospital São Luiz, Celso Cukier.

Outro alerta. A pressa do dia a dia faz com que pais não se dediquem a caprichar na lancheira do filho. Na correria, a mãe coloca um pão branco com salsicha, um suco industrializado na lancheira e uma bolachinha doce. Saiba que alguns minutos direcionados à lancheira trarão grandes resultados no futuro.

“É o que falo da relação custo-benefício. Sabemos que os pais têm compromissos e nem sempre podem organizar uma lancheira saudável. Eles passam no supermercado e vão pegando os produtos com maior praticidade na mesa, mas nem sempre ideais. Mas lá na frente o filho pode desenvolver problemas devido à má alimentação”, alerta a nutricionista Lucilene Andrade.

A lancheira ideal deve conter basicamente iogurtes, sucos, frutas, bolachas de água e sal. Eventualmente, bolachas recheadas e outros produtos industrializados.

Não há problema de se colocar um doce uma vez por semana, até porque uma bolacha doce pode ajudar a criança a beber o suco e comer a fruta. Mas lembrando que produtos industrializados concentram grandes quantidades de gordura e sal, algo desaconselhado para o desenvolvimento da criança.

### Troque alguns alimentos da lancheira

- Pão branco por massa integral (que possui fibras e mais vitaminas).
- Refrigerante por suco natural.
- Bolacha doce por salada de frutas.
- Queijo amarelo por queijo branco.

**Frutas de fácil digestão: pera, mamão, banana e mexerica (tangerina).**



**Dica:** Vá acostumando seu filho a comer frutas em casa. Comece com apenas um pedaço pequeno e vá aumentando o tamanho da fruta cortada ao longo do tempo. Utilize-as em papinhas e sucos naturais. Isso faz com que a criança não veja a fruta como algo “estranho” na lancheira.

### Exclua da lancheira

- Refrigerantes
- Sucos industrializados (eles podem conter muito açúcar, prefira um suco natural preparado em casa ou na escola)
- Salsicha
- Pão branco
- Alimentos gordurosos, tais como batatas fritas, balinhas e salgadinhos (gordura favorece a diabetes)
- Macarrão instantâneo (alta concentração de sal)

### Uma lancheira ideal deve conter:

- Pão com massa integral (que possui fibras e vitaminas)
- Queijo branco (cálcio e proteínas) (*atenção à conservação pois é perecível*)
- "iogurte" do tipo *pettit suisse*, e derivados (proteínas) (*atenção à conservação, pois é perecível*)
- Frutas (rico em vitaminas, minerais e fibras)
- Suco natural (hidrata e é rico em nutrientes) (*atenção à conservação, pois é perecível*)

### ATENÇÃO À CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Sucos naturais preparados em casa são perecíveis, portanto, quando for levar qualquer suco de frutas na lancheira, vale uma dica. Coloque o suco no freezer algum tempo antes de a criança seguir ao colégio. Deixe quase congelado. Acondicione-o em garrafa térmica. Assim é possível beber horas depois sem aquele gosto de suco velho. Os nutrientes são mantidos mesmo que o suco seja consumido no recreio.

**Lembrete:** Uma lancheira térmica é muito importante para que a bebida mantenha temperatura interessante. Se for somado o tempo da preparação do lanche ao horário do recreio, estaremos falando em um intervalo de não mais de 3 horas, tempo em que uma boa lancheira térmica é capaz de manter a refrigeração.

Os lanches devem ser embalados com papel alumínio. O ideal, repetindo, é que seja uma lancheira térmica. Queijos e frios, por exemplo, necessitam de bons cuidados com a refrigeração (como uma embalagem bem feita) e devem ser consumidos em até 3 horas.

Antes de ser colocado na lancheira, o lanche deve estar na geladeira ou ser feito na hora. São vendidas caixas plásticas pequenas para acondicionar lanches. É uma boa sugestão.

Relembrando. A combinação de bom planejamento no preparo do lanche, alimentos saudáveis e horários regulares de refeição no recreio faz com que seu filho tenha uma alimentação importante para seu desenvolvimento. E nada de refrigerantes e salgadinhos da cantina!

Quanto a combinações de sucos, qualquer um é interessante, desde que sejam seguidas todas as instruções de refrigeração e armazenamento.

Alguns alimentos, apesar de saudáveis, não toleram ficar fora de refrigeração, portanto não os utilize, a não ser que a escola ofereça geladeiras para armazená-los até a hora do lanche. Prefira apenas frutas e alimentos secos como o pão integral ou a bolacha de água e sal.

Importante! Não deixe de higienizar a lancheira todos os dias na volta da escola.

### Vamos pesquisar

<https://br.pinterest.com/explore/lancheiras-de-crian%C3%A7as-944662786508/>

<http://www.comerparacrescer.com/65-ideias-para-montar-uma-lancheira-saudavel/>

<http://revistacrescer.globo.com/Crianças/Alimentacao/noticia/2015/02/lancheira-saudavel-e-possivel.html>

<http://www.ebc.com.br/infantil/para-pais/2015/10/ministerio-da-saude-faz-sugestoes-de-cardapio-para-lancheira-saudavel>

<http://www.wickbold.com.br/como-conservar-os-alimentos-na-lancheira-das-criancas/>

<http://www.etcemae.com.br/2015/09/24/itens-para-lancheiras-conservadores/>

<https://www.portalvital.com/saude/alimentacao-e-dieta/por-dentro-da-lancheira>

Fonte: <http://guiadobebe.uol.com.br/os-erros-dos-pais-na-montagem-da-lancheira-ideal/>