

PROJETO NUTRINDO

LANCHES SAUDÁVEIS NA VOLTA ÀS AULAS

Prezados Pais e Responsáveis,

Preparar a lancheira das crianças é sempre um desafio. Na fase escolar, as crianças possuem necessidades específicas de macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos) e micronutrientes (minerais e vitaminas). A alimentação variada fornece a combinação adequada dos nutrientes para um crescimento harmônico e saudável.

Quer saber como suprir as necessidades nutricionais dos filhotes e ter uma alimentação saudável? Algumas dicas são:

1- Ter uma alimentação mais variada possível (“muito colorida”)! Prefira carnes com pouca gordura, peixes, fontes de cálcio, como o leite, e fontes de vitaminas e micronutrientes, presentes nas verduras, legumes e frutas (4- 5 porções por dia);

2- Evitar o excesso de gorduras saturadas e, sobretudo, de açúcares na alimentação (refrigerantes, doces, bolos).

3- Hidratar os pequenos com muita água natural.

4- Manter disciplina na alimentação da criança é importante! O ambiente das refeições deve ser o mais calmo possível: tenha um horário para as refeições principais, reúna a família, evite TV, computador e jogos, durante as refeições. Lembre-se de que o maior exemplo da boa alimentação são os hábitos familiares.

Para uma lancheira ideal – a sugestão é compor a lancheira com uma fonte de energia (pão integral: energia e fibras), queijo magro ou iogurte (proteína e cálcio), fruta e sucos (vitaminas, minerais e fibras).

SUGESTÃO DE LANCHE ESCOLAR (Faixa etária: 2 a 3 anos)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Mix de frutas secas e oleaginosas (damasco, uva-passa, nozes, castanhas) Iogurte integral	Bolo caseiro de banana Suco de fruta	Biscoitos de polvilho Mamão Suco de fruta	Torrinhas integrais com creme de ricota Água de coco Uvas	Pão integral com patê de frango Melancia
2ª semana	Biscoitos integrais de gergelim Ovos de codorna com azeite Melão	Pão de queijo minas Mamão Suco natural	Granola sem açúcar Iogurte integral Kiwi picado	Bolo de cenoura sem cobertura Maçã Água saborizada	Leite fermentado Tapioca com queijo Ameixa fresca
3ª semana	Bolo de cacau Tangerina Água natural	Salada de frutas Castanha de caju e amêndoas Iogurte integral	Torrinhas integrais com geleia de frutas Laranja	Cookies integrais Banana Suco de frutas	Omelete com tomate Água de coco Pera
4ª semana	Pão de batata com queijo minas Melancia	Leite fermentado Cookies de aveia e banana Maçã	Bolo caseiro de coco Suco de fruta	Mix de frutas secas e oleaginosas (damasco, nozes, castanhas) Iogurte integral	Biscoito de arroz com queijo cottage, Uva passa Leite integral com cacau gelado.

A alimentação adequada da criança é um “passaporte” para uma boa saúde no futuro.

Atenciosamente,
Setor de Nutrição do Colégio Módulo
 Candice Mattos
Nutricionista Materno Infantil