

## **Dicas para um bom lanche**

O lanche tem destacada importância nutricional. As crianças em idade escolar apresentam um desenvolvimento de atividades físicas (brincadeiras, pular, correr) e intelectuais (capacidade de concentração, familiarização com letras e números) que implicam na necessidade do consumo de refeições saudáveis. O lanche, ao contrário do que muitos pensam, não é o vilão que diminui o apetite das crianças antes das principais refeições. O horário do lanche escolar, a qualidade e quantidade de alimentos é que devem ser selecionados.

O lanche perfeito é aquele que contenha alimentos fonte de carboidratos (pães, biscoitos, etc) que darão energia para seu filho brincar e realizar todas as tarefas do dia-a-dia; frutas que fornecem as vitaminas e minerais essenciais para dar vitalidade e proteger contra doenças e ainda proteínas (de preferência leite e derivados, fontes também de cálcio) que ajudam a fortalecer o sistema imunológico.

O lanche escolar saudável é um grande desafio na alimentação infantil. É difícil para a mãe unir praticidade com qualidade. Muitas vezes o prático não é o mais saudável. Esses alimentos passam a ser consumidos com maior frequência.

A obesidade infantil é um problema crescente, passando mesmo a ser preocupação da saúde pública. A alimentação escolar tem aqui um papel destacado.

Assim cabe-nos pedir licença e sugerirmos algumas dicas valiosas que podem auxiliar na hora de compor a lancheira do seu filho:

- Negociar um dia na semana para a criança escolher o que preferir levar de lanche. De preferência no meio da semana para ficar distante do final de semana que já entram alguns abusos na alimentação;
- Evitar monotonia de opções. Procure variar o máximo possível as opções de lanches e as cores para a criança sentir prazer e desejar comer;

- Cuidado com lanches que vão queijos, frios, requeijão ou mesmo evitar levar iogurtes ou produtos que necessitam de refrigeração. São alimentos fáceis de estragar e dificilmente as escolas tem um refrigerador para armazenar o lanche;
- Sempre coloque uma fruta na lancheira. Mas estimule a criança a participar da escolha. Se ela não quiser nenhuma, escolha frutas que não estragam com facilidade e envie junto na lancheira. Se a criança não comer na escola, ela comerá em uma outra oportunidade;
- Sempre pergunte dos lanchinhos dos colegas. Assim ficará mais fácil identificar quando o seu filho comeu algo do amigo. As trocas de lanches escolares são comuns, mas para crianças com obesidade isso pode agravar ainda mais o ganho de peso;
- Além da fruta é necessário levar uma opção de carboidrato que são responsáveis pela energia. Coloque na lancheira pães integrais, bisnaguinha integral, wrap (novidade no Brasil,mas as crianças adoram), barras de cereais, biscoitos integrais.
- As geléias de frutas e queijinho processado (tipo polenguinho) são boas opções de passar no pão por não precisarem de refrigeração;
- Evite alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas como biscoitos recheados, chocolates, doces, balas, refrigerantes e salgadinhos. Estes alimentos saciam e roubam a cena do almoço e jantar, pois são excessivamente calóricos e não têm valor nutricional;
- Não utilize produtos diet e light. Estes são pobres em energia e ricos em produtos químicos;
- Quando a opção for por biscoitos ou bolachas não se deve colocar na lancheira o pacote inteiro. Sempre separar as porções de 4 a 5 biscoitos para não correr o risco de a criança passar da quantidade adequada;
- Orientar a criança quando ela for consumir salgados da cantina, escolher os assados e evitar as massas folhadas. O pão de queijo, esfiha e torta são boas opções;

- Sempre coloque uma garrafinha de água na mochila. As crianças esquecem de beber água. Avise a professora para lembrar o seu filho de tomar a água;
- Os achocolatados possuem muita gordura e açúcar. Evite colocá-los todos os dias na lancheira.

A seguir algumas sugestões de combinações, mas lembrem-se que cada criança tem uma necessidade energética diferente e, em alguns casos, patologias específicas que necessitam de alimentos diferentes. Sempre consulte um profissional nutricionista para saber a melhor opção no caso do seu filho.

### **Sugestões**

Opção 1: 3 bisnaguinhas integrais com geléia de morango, 1 copinho de água de côco e 1 maçã.

Opção 2: 5 cookies integrais, 1 garrafinha de suco de fruta e 1 banana.

Opção 3: 3 torradas integrais com geléia de uva, 1 caixinha de achocolatado e 1 pêra.

Opção 4: 1 barra de cereais, 1 garrafinha de suco de fruta e 1 goiaba.

Opção 5: 1 lanche de pão integral com queijo processado que não precisa de refrigeração e suco de fruta de caixinha.

Dica: Existem marcas interessantes de produtos naturais. Dê uma olhadinha que vocês encontrarão excelentes sugestões saudáveis, gostosas e apetitosas!

Déborah Alcântara  
nutricionista