

A lancheira ideal

Publicado: 10 Agosto 2014

Foto Neil C. Robinson – Corbis



As crianças e adolescentes na hora do lanche do recreio escolar, longe dos olhos dos adultos, podem optar por batatinhas fritas, chocolate, biscoitos recheados e refrigerantes. Já os pais e responsáveis gostariam que elas comessem um bolo integral, uma fruta e um suco, por exemplo. Para a nutricionista Patrícia Jaime, coordenadora da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN), a base da alimentação das crianças está relacionada com a da família e com a do ambiente em que ela convive. Se a garotada come pizzas, hambúrguer e doces em casa pode fazer a mesma escolha na escola. Uma dica para buscar uma alimentação saudável é conversar com os filhos, descobrir o que eles gostam e juntos elaborar um cardápio equilibrado.

vs. “O ideal é evitar o consumo diário de alimentos com alto teor de sódio, açúcar e gorduras como os

refrigerantes, sucos prontos, achocolatados prontos, salgadinhos, biscoitos (principalmente os recheados), doces e chocolates. Esses alimentos devem ser uma exceção e não uma regra nas lancheiras infantis”, afirma a coordenadora da CGAN.

Os pais também devem evitar o uso de alimentos perecíveis. A assistente técnica do Ministério da Saúde Miriam Duarte Lima não põe alimentos com maionese ou creme de leite na lancheira dos dois filhos, Rebeca e Rômulo. “Eles geralmente levam pão com uma fatia de queijo e suco ou frutas”, diz a servidora da Assessoria de Assuntos Internacionais em Saúde (AISA). “Como as crianças estudam de manhã, elas tem uma refeição matinal reforçada em casa, o que garante um lanche rápido e de poucas calorias no colégio”, conta Miriam. Ela também adota cuidados na higienização da lancheira, lavada diariamente. Nos finais de semana, uma limpeza mais pesada, com a esterilização com álcool nos vasilhames.

A nutricionista Patrícia Jaime orienta os pais a optarem por recipientes térmicos e lancheiras/bolsas térmicas. Os sucos e iogurtes, desde que previamente resfriados, se mantêm sem refrigeração até o horário de lanche dos estudantes”, afirma Patrícia. Em relação às frutas, elas devem ser higienizadas e consumidas de preferência com cascas (maçã, morango, ameixa, uva, dentre outros). A banana, por sua vez, pode ser levada e a

criança tira a casca na hora de comer. Os alimentos que não podem ser consumidos com casca (laranja, mamão, manga, dentre outros), podem ser levados descascados, picados e acondicionados em recipientes bem vedados. Estes devem ser consumidos no mesmo dia que forem levados para a escola.

Como Montar a Lancheira - A lancheira deve ser resistente e lavável. Faça a higienização com álcool assim que a criança chegar da escola, não dispensando a lavagem com água e sabão, no mínimo, uma vez por semana. Oriente as crianças a evitar o contato direto da lancheira com o chão e a higienizar as mãos antes do consumo dos alimentos.

Se a lancheira não é térmica, utilize recipientes térmicos. Os lanches, por exemplo, devem ser embrulhados em papel-filme e depois colocados em potes de plástico. Sucos e leite devem ficar em garrafas térmicas.

Converse com os pequenos sobre suas preferências. Reserve um momento para montar um cardápio quinzenal junto com elas. Assim, você se programa e ainda pode negociar alguns itens para estimular o apetite. Tome cuidado com excessos de alimentos industrializados, doces e refrigerantes. O lanche deve conter cerca de 300 calorias para quem está com peso adequado. Procure colocar uma fonte de carboidratos (pães, biscoitos, barrinhas de cereais), uma de proteína (leite e derivados, frios) e outra de vitaminas e minerais (frutas e suco de frutas). Dúvidas na hora de escolher a bebida? Os sucos podem ser naturais, desde que colocados em garrafas térmicas, ou de caixinha, do tipo néctar. Água de coco é uma ótima opção.

As frutas boas são as que podem ser cortadas em pedaços e não escurecem, como mamão e melancia. Uma salada de frutas bem colorida também pode estimular a garotada. Lembre-se de enviar um talher.

Uma dica para evitar que o filho enjoje dos lanches preparados é alternar o tipo de pão. Ofereça pão de forma comum ou integral, pão sírio, bisnaga, pão de leite, torradas e bolos simples, feitos em casa.

Fonte: Fabiana Conte e Maria Vitória / Comunicação Interna do Ministério da Saúde – Disponível em www.blog.saude.gov.br