

NUTRIÇÃO

7 ERROS

Confira quais são os principais erros ao montar o lanche:

- 1 Priorizar alimentos ricos em açúcares e gorduras, como chocolates, balas, folhados, salgadinhos e frituras, como pastéis e batatas fritas.
- 2 Montar a lancheira sempre com suco artificial ou refrigerante. Ambos contêm muitas calorias e nada de nutrientes. As crianças devem ser incentivadas, desde cedo, a beber água para hidratar-se.
- 3 Oferecer alimentos de apenas um grupo alimentar. A lancheira deve conter alimentos de três grupos: construtores (leites e derivados), energéticos (pães, bolos, biscoitos) e reguladores (frutas ou suco).
- 4 Levar alimentos perecíveis, como pão com requeijão, iogurte ou sanduíche de presunto e queijo, sem o cuidado adequado. Acondicionados em uma lancheira plástica simples, podem causar intoxicação alimentar.
- 5 Misturar os alimentos. Mesmo dentro da lancheira, cada tipo de alimento deve ser acondicionado em uma embalagem individual (pote, filme plástico ou papel alumínio). Um sanduíche sem proteção pode entrar em contato com a casca da banana que não foi devidamente higienizada, por exemplo, e ser contaminado por um micro-organismo.
- 6 Exagerar nas quantidades. Cuidado com o tamanho das porções.
- 7 Repetir sempre o mesmo lanche. Procure variar os alimentos e investir em um visual atraente, estimulando o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças.

Opções saudáveis

- ▼ Suco
- ▼ Sanduíche de pão integral
- ▼ Iogurte
- ▼ Biscoito integral
- ▼ Torta de legumes
- ▼ Bolo
- ▼ Frutas

Alimentos muito calóricos e pouco nutritivos

- ▼ Fast food
- ▼ Refrigerante
- ▼ Bolacha recheada
- ▼ Batata frita
- ▼ Pastel
- ▼ Torta
- ▼ Salgadinho

Lanche caprichado

Se dependesse das crianças, a lancheira sairia de casa sempre recheada de guloseimas. Como muitos pais permitem, não raro é um festival de muitas calorias e poucos nutrientes na hora do recreio.

Uma pesquisa realizada pelas nutricionistas Eliana Zacarelli e Hellen Coelho, da Universidade de São Paulo (USP), revelou que a lancheira de alunos do ensino fundamental costuma ter excesso de gorduras e açúcar e falta de vitaminas, fibras e sais minerais – um prato cheio para doenças como diabetes e colesterol alto.

No topo do ranking dos alimentos mais consumidos na hora do recreio, segundo o estudo, estão bo-

lacha recheada, salgadinhos e suco artificial. Resultado: 3 milhões de crianças sofrem com a obesidade antes dos 10 anos de idade no país.

Embora comprar o lanche em pacotinhos seja prático, vale a pena gastar alguns minutos para incentivar bons hábitos e evitar prejuízos à saúde dos pequenos. Antes de montar a lista de compras, a primeira regra a ser compreendida é que os pais devem dar o exemplo. Não adianta colocar frutas na lancheira da criança se em casa ninguém tem o hábito de comê-las.

No quadro abaixo, confira dicas para montar adequadamente a lancheira.

LANCHEIRA CERTA

▼ **Comum:** todos os alimentos que estão na geladeira (queijos, manteiga, iogurte etc) estragam se ficarem mais de duas horas em temperatura acima de 7°C. Nesse caso, opte por bolos sem cobertura, barras de cereais, bebidas em caixinha, biscoitos e frutas inteiras.

▼ **Térmica:** usar esse tipo é o ideal, pois permite variar os alimentos e acondicionar também lanches como iogurte e sanduíche de frios. É aconselhável usar uma bolsa de gel congelável (encontrada em farmácias e supermercados) para garantir a qualidade da merenda por até oito horas.

RECEITAS

FOTOS PORTHUS JUNIOR



Bolo de banana com aveia

Ingredientes

- ▼ 4 bananas
- ▼ ½ xícara (chá) de açúcar
- ▼ 1 colher (sopa) de margarina
- ▼ 2 ovos
- ▼ 3 colheres (sopa) de água
- ▼ 1 pitada de sal
- ▼ 1 colher (sopa) de fermento químico
- ▼ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ▼ 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- ▼ Margarina, açúcar e canela em pó para untar a forma

Modo de Preparo

Em uma tigela amasse as bananas e, aos poucos, acrescente os demais ingredientes. Unte a forma de bolo com margarina, açúcar e canela em pó e coloque a massa. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.



Sanduíche surpresa

Ingredientes

- ▼ 1 colher (chá) de requeijão
- ▼ 1 colher (sopa) de milho verde
- ▼ 1 colher (chá) de salsa picada
- ▼ 2 fatias de pão integral
- ▼ 1 fatia de peito de peru
- ▼ 1 folha de alface

Modo de preparo

Misture o requeijão com o milho e a salsa picada. Passe essa mistura numa fatia de pão, acrescente a fatia de peito de peru sobre a mistura e, após, a folha de alface. Cubra com a outra fatia de pão. Embale com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de a criança ir à escola.

Detalhe: devido ao requeijão, este sanduíche só deve ser levado à escola se a lancheira tiver um condutor de frio.



Alfajor de bolacha Maria

Ingredientes

- ▼ 2 unidades de bolacha Maria
- ▼ 1 colher de sobremesa de doce de leite
- ▼ 1 colher de sopa rasa de coco ralado

Modo de preparo

Faça uma espécie de sanduíche usando o doce de leite como recheio de duas bolachas Maria. Nas bordas do alfajor, polvilhe coco ralado.

Pastéis de ricota

Ingredientes

- ▼ 200 gramas de margarina light
- ▼ 300 gramas de ricota peneirada
- ▼ 300 gramas de farinha de trigo integral
- ▼ 200 gramas de queijo branco magro

Modo de preparo

Bata a margarina e a ricota até transformar a mistura num creme. Junte a farinha até obter uma massa de consistência macia, que não grude nas mãos. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada. Com o auxílio de uma xícara, faça círculos na massa. Recheie cada círculo com porções de queijo branco e feche. Disponha os pastéis em uma forma polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio pré-aquecido, até dourar.



UMA SEMANA DE LANCHES SAUDÁVEIS

A nutricionista Cristiane Tres, da Elemento Consultoria em Nutrição, de Caxias do Sul, elaborou ótimas combinações de lanches saudáveis que podem ser preparados em casa ou comprados na cantina da escola. A quantidade deve ser adaptada conforme a faixa etária.

Opção 1

- ▼ **Segunda-feira:** cookies integrais + uma caixa de suco de soja sabor de frutas + uma fruta
- ▼ **Terça-feira:** um pedaço de bolo de banana com aveia + um achocolatado de caixinha + uma fruta
- ▼ **Quarta-feira:** pão integral com queijo processado (que não precise de refrigeração) + suco de fruta natural
- ▼ **Quinta-feira:** barra de cereal + uma caixa de suco de soja sabor de frutas + salada de frutas
- ▼ **Sexta-feira:** pão bisnaguinha com geleia de frutas + achocolatado + uma fruta

Opção 2

- ▼ **Segunda-feira:** pastel assado de ricota + suco de frutas natural
- ▼ **Terça-feira:** sanduíche + água de coco + fruta
- ▼ **Quarta-feira:** torrada + salada de frutas
- ▼ **Quinta-feira:** barra de cereal + iogurte + fruta
- ▼ **Sexta-feira:** bolo + leite com achocolatado + fruta

Vida Saudável

PIONEIRO

Editora: Bianka Nieckel
 Editora-assistente: Roberta Guazzelli Rech
 Textos: Nádia De Toni
 Telefone: (54) 3218.1339 / 3218.1341
 vida.saudavel@pioneiro.com