

Lancheira Saudável

Muitos pais ficam na dúvida de montar uma lancheira saudável, que agrade o filho e os alimentos sejam gostosos. No caso dos pais que seguem o Cardápio do Colégio, fica um pouco mais fácil.

Porém, seguem algumas dicas para você não errar:

- sempre tenha alimentos do grupo lácteo, uma fruta ou suco e um carboidrato;
- sucos: prefira sempre os sucos naturais, dê preferência para os sucos de goiaba, acerola, abacaxi e maracujá. Estas frutas demoram mais para oxidar, evitando alteração de sabor. Também pode ser utilizado polpa. No caso de sucos industrializados, prefira os sem corantes e conservantes ou água de coco;
- frutas: experimente mandar frutas diferentes como manga, melão, morango, uva. Escolha potinhos bem coloridos (atrativos) para mandar as frutas picadas;
- pães: prefira os pães integrais, ou as novas versões com legumes (cenoura e mandioquinha). Estes tipos de pães aumentam o valor nutricional do lanche. O pão pode também ser substituído por uma torta caseira com legumes;
- recheios: prefira queijos brancos, mas as pastas com cream cheese, ricota também é uma opção nutritiva. Acrescente nas pastas cenoura ou beterraba ralada, ervas, tomate cereja, fica uma delícia.
- bolos: prefira os bolos sem recheios ou coberturas, e com farinhas integrais e castanhas. Experimente fazer bolo no formato de Cup cake, as crianças adoram;
- iogurte: prefira os iogurtes com polpa de frutas naturais e aqueles que acompanham cereais. Evite aqueles que tenham chocolates ou confeitos de acompanhamento;
- bolachas: prefira sempre as integrais, hoje existe uma grande variedade de sabores; Outros itens que podem enriquecer a lancheira do seu filho são vegetais, como tomate cereja, milho cozido ou cenoura baby. São saborosos e coloridos.

O mais importante na montagem da lancheira é o incentivo dos pais. Lembrando que para a Educação infantil o Cardápio deve estar de acordo com o encaminhado pela escola.

Envolve seu filho na escolha dos alimentos e na montagem da lancheira. Torne isto uma atividade divertida! Respeite o gosto do seu filho, mas incentive-o a experimentar novos alimentos.