



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

MONTANDO UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL

Como já explicado anteriormente, produtos industrializados não devem ser consumidos frequentemente por crianças, devido seus malefícios à saúde, porém quando se trata de lanche para a escola, estas são as opções mais frequentes as quais os pais recorrem para enviar para seus filhos, devido principalmente a praticidade dos mesmos.

Abaixo estão algumas dicas para tornar o processo de montagem de lancheiras mais fácil, prático, divertido e principalmente **SAUDÁVEL**, não sendo mais necessário recorrer a alimentos ultraprocessados como saída para o lanche dos pequenos.

- ➔ Envolve seu filho no processo: Leve-o ao mercado ou à feira para fazer as compras e chame-o para montar os lanches com você, sempre explicando os benefícios de cada alimento. Essas atitudes fazem com que ele desenvolva autonomia e um hábito alimentar adequado;
- ➔ Escolha alimentos práticos: Ofereça opções simples e práticas para as crianças se alimentarem na escola, como frutas já sem casca e higienizadas, por exemplo;
- ➔ Abuse da criatividade: Sanduíches com carinhas, frutas cortadas em formatos divertidos, potes coloridos e dos personagens favoritos da criança, tornam o momento de se alimentar divertido e leve;
- ➔ Não tenha medo de inserir novos alimentos: Aproveite os lanches escolares para apresentar coisas diferentes, dê preferência para alimentos novos com texturas semelhantes aos que a criança já gosta, contribuindo desta forma para expandir o paladar da mesma;
- ➔ Se organize com relação ao cardápio semanal: Planejar com antecedência os alimentos que farão parte da lancheira durante a semana, evitando imprevistos e a recorrência a alimentos não saudáveis. Organização é a melhor maneira de oferecer alimentos nutritivos;
- ➔ Seja o exemplo: Peça ajuda a seu filho para montar com você o lanche que levará para o seu trabalho, desta forma você o incentiva ao consumo de alimentos saudáveis e serve de exemplo para ele, deixando de lado os alimentos industrializados e dando preferência aos alimentos in natura. DICA: Não tenha alimentos não saudáveis dentro de casa, para evitar a tentação de consumi-los;
- ➔ Atente-se a conservação adequada dos alimentos: Tenha lancheiras térmicas, potes e garrafas que mantenham a temperatura dos alimentos, evitando sua deterioração.

Exemplos de Lancheiras Saudáveis:

- ✓ Bisnaguinha Integral com Requeijão e Queijo Branco + Suco de Fruta Natural;
- ✓ Iogurte Natural + Fruta + 1 pedaço de bolo de banana;
- ✓ Sanduíche Natural + Água de Coco;
- ✓ Pão de Forma com Queijo Branco + Salada de Frutas;
- ✓ Muffin saudável de cenoura + Leite Fermentado.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SANDUÍCHE NATURAL

INGREDIENTES:

2 Fatias de Pão de forma integral
3 Colheres de sopa de requeijão light
2 Colheres de sopa de milho
1 Xícara de peito de frango cozido e desfiado
Alface a gosto
Beterraba ralada a gosto
Cenoura ralada a gosto
Salsinha a gosto
Óregano, azeite e sal a gosto.



MODO DE FAZER:

Higienize as verduras adequadamente, cozinhe o peito de frango e desfie-o.
Misture o frango desfiado, com o requeijão light, a cenoura, beterraba, salsinha e milho. Acerte o tempero com sal, azeite e orégano. Leve essa mistura para a geladeira por 30 minutos.
Monte no seu pão integral o patê e as folhas de alface e sirva em seguida.
Dica: Pode substituir o frango por atum.