



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

DICAS PARA UM LANCHINHO DA TARDE SAUDÁVEL:

Lanchinhos que incluem preparações caseiras sempre serão as melhores alternativas, uma vez que podem ser agregados de maior valor nutricional, com a utilização de ingredientes mais frescos e nutritivos, além de todo cuidado e carinho empregados no momento do preparo.

Tome cuidado com a inclusão de produtos industrializados nestes lanches. Observe bem os rótulos dos produtos, para que sejam escolhidos alimentos com pequenas quantidades de açúcar, sódio e gordura, e sem muitos aditivos na composição.

Não se esqueça de sempre compor o lanchinho com uma porção de carboidrato, uma de proteína e uma de frutas ou legumes, que podem ser oferecidos também na forma de sucos para variar a apresentação e sem esquecer da garrafinha de água para ajudar na hidratação.

Mas por que colocar carboidratos?

Porque eles são os principais responsáveis pelo fornecimento de energia, ou seja, são o combustível do corpo, favorecem o crescimento e desenvolvimento adequados, além de ajudarem na realização das atividades diárias.

Batata, mandioca, cará, inhame, pães, bolos e biscoitos são exemplos de alimentos ricos em carboidratos.

E uma dica importante é dar preferência às versões mais naturais e integrais dos carboidratos.

E por que acrescentar proteínas?

Porque elas fazem parte do grupo dos construtores, pois dão estrutura, fortalecem e favorecem o crescimento de ossos, músculos e tecidos como pele, cabelos e unhas, que estão em acelerada e constante evolução na infância.

Existem as proteínas de origem animal como as carnes, peixes, ovos, leites e derivados e as de origem vegetal, representadas pelas leguminosas como feijão, lentilha, grão-de-bico e soja.

E como incluir sucos nos lanches?

Os sucos podem ser uma alternativa de incluir a porção de frutas nestes horários, portanto, é interessante que sempre sejam preferidos os naturais. Porém, lembre-se que oferecer a fruta in natura e não na forma de suco será sempre a maneira preferível, os sucos devem ser apenas uma forma de variar este consumo.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

Uma dica prática e que possibilita o consumo da bebida ainda geladinha pelos pequenos, é: bater a polpa da fruta, dispor em fôrmas para gelo, congelar e depois colocar as pedrinhas de polpa congelada em uma garrafa com água. Até a hora do lanche, o gelo irá se desfazer e, no momento do consumo, a criança terá um suco fresquinho e saboroso.

Para que as fibras da fruta sejam preservadas e os nutrientes sejam melhor aproveitados, os sucos e polpas nunca devem ser coados.

Outra dica importante é não incentivar o consumo de bebidas e alimentos muito doces, portanto, o ideal é que os sucos naturais não sejam adoçados e, se houver necessidade, como no caso de sucos de frutas muito cítricas, deve-se substituir o açúcar refinado por açúcar mascavo, de coco, demerara, ou mel, em pequenas quantidades, ou bater a fruta cítrica com outra mais doce, como a maçã, por exemplo.

Quando precisar optar pelos sucos industrializados, prefira os integrais (100% fruta) e evite aqueles com adição de açúcar.

Receita de biscoito de polvilho caseiro

INGREDIENTES

2 ovos médios (130g)
1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60g)
1 xícara (chá) de polvilho azedo (120g)
1 colher (sopa) de azeite (15ml)
1 colher (sopa) de gergelim branco (10g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 colheres (sopa) de água (30ml)
Margarina para untar



MODO DE PREPARO

Passes os ovos por uma peneira. Em um recipiente, junte todos os ingredientes. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme rolinhos de aproximadamente 10cm, com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e disponha os biscoitos.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até ficar levemente dourado.