



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Setembro 2021

Lanche escolar inadequado:



Salgadinhos e doces já prontos são os alimentos mais práticos e modernos na hora de montar a lancheira das crianças. No entanto, por serem ricos em gorduras saturadas, sódio, açúcar, conservantes químicos e pobres em vitaminas e minerais, essas guloseimas podem acarretar problemas à saúde dos pequenos.

Obesidade, colesterol alto e hipertensão arterial são as conseqüências mais comuns da má alimentação em crianças. Mas também é possível que elas apresentem problemas de crescimento ou desenvolvimento mental, devido à falta de nutrientes necessários. A alimentação inadequada leva à falta de concentração, dificuldade de memorização e aprendizado.

Opções:

È necessário e fácil a substituição dos alimentos gordurosos por opções mais saudáveis. "Na hora do preparo do lanche escolar, prefira colocar alimentos saudáveis, atrativos às crianças e que irão fazer a diferença no desenvolvimento físico e mental, como frutas, biscoitos, bolos e tortas integrais, sanduíches com pães integrais recheados com proteínas magras como queijo branco, frango e

atum. Outra dica são os sucos naturais que auxiliam na hidratação e são riquíssimos em vitaminas e fibras, essenciais ao bom funcionamento do organismo". Hoje, existem opções de lanches rápidos e saudáveis. Os alimentos devem ser bem acondicionados e as lancheiras devem ser térmicas para garantir a máxima qualidade e conservação dos mesmos.

Dicas:

- Sanduíche de pão integral com patê de ricota com cenoura e salsinha + suco natural + fruta
- Torrada integral + queijo branco + fruta
- Torta de legumes + suco de laranja + fruta
- Bolo caseiro + água de coco + fruta
- Iogurte de frutas com baixo teor de gordura + cookies integrais+ fruta



Fonte: Editora Abril - Ciência e Saúde