



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Janeiro 2022

Lancheira saudável:



No momento de montar a lancheira dos pequenos, é importante a família fazer escolhas saudáveis que sejam capazes de suprir a necessidade energética e nutricional da criança, ser saborosa e visualmente atraente. De preferência aos alimentos ricos em fibras, que aumenta a saciedade da criança, como por exemplo, sanduíches naturais, pães caseiros, cookies integrais, batata doce cozida, milho cozido, aveia, frutas e etc. As frutas devem estar presentes, pois são excelentes fontes de vitaminas e minerais. Para a bebida, a água é uma boa opção, mas também podem entrar na lancheira das crianças: água de coco, sucos de frutas natural ou chás gelados feitos em casa, evitando-se o consumo de sucos de caixinha ou em pó, ricos em açúcar.

Vale lembrar o uso de uma lancheira térmica, que conserve a temperatura adequada no transporte dos alimentos e evite que estraguem.

Sugestões de lanches:



Opção 1:

Pão de forma integral com patê de frango
Suco natural de laranja e acerola
Banana

Opção 2:

Pão de leite com queijo branco
Água de coco
Morangos

Opção 3:

Bolo caseiro
Suco natural de maracujá
Maçã

Opção 4:

Biscoito Integral
Suco natural de goiaba
Tangerina

Opção 5:

Biscoito de polvilho
Chá gelado
Melão

Fonte: Ministério da Saúde