Volta às aulas requer escolha cuidadosa dos alimentos que compõem a lancheira

escrito por Ana Miranda | 26 de janeiro de 2015

O programa Meu Pratinho Saudável, desenvolvido pelo Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP em parceria com a LatinMed Editora em Saúde, alerta para os cuidados na escolha dos alimentos que irão compor a lancheira das crianças na volta às aulas.

Refrigerantes, bolos, doces e frituras, ricos em açúcar e gordura, devem ser substituídos por alimentos mais saudáveis, ricos em nutrientes para manter a disposição durante a aula e a concentração nos estudos (veja sugestões de cardápio abaixo).

Segundo a médica Elisabete Almeida, coordenadora do programa, um bom lanche entre as refeições, principalmente no intervalo entre as aulas, garante o um bom funcionamento do metabolismo, digestão e absorção dos nutrientes.

Ela alerta que os lanches devem conter pelo menos um alimento rico em proteínas, um alimento rico em carboidratos e um alimento de origem vegetal, podendo ser frutas, verduras ou legumes. Elisabete observa que os lanches intermediários da manhã e tarde, devem suprir de 10% a 15% das necessidades

nutricionais diárias, variando conforme o consumo alimentar nas demais refeições principais.

– É importante também incluir uma garrafa de água para que a criança possa consumir durante a aula, garantindo a necessária hidratação.

O programa Meu Pratinho Saudável é voltado para crianças de seis meses a 10 anos e tem como objetivo readequar a alimentação para que comam bem e de maneira saudável. Um dos principais conceitos é que metade do prato da criança nas refeições principais seja preenchido com verduras e legumes (crus e cozidos) e que a outra metade seja preenchida com 1/4 de alimento rico em proteínas e 1/4 de alimentos ricos em carboidratos.

Exemplos de cardápios para lancheiras saudáveis

– 200 ml de bebida a base de soja sabor chocolate; 1 bisnaguinha com creme vegetal; 1 banana maçã.

– 180 ml de bebida láctea sabor pêssego; 4 biscoitos tipo cream-cracker; 1 ameixa vermelha

– 1 caixinha de água de coco, 2 fatias de pão de forma integral; 1 colher (sopa) de patê de ricota temperada; 1 fatia de melancia cortada em cubinhos.

– 200 ml de suco natural de manga; 1 bisnaguinha; uma fatia de queijo branco; 1 maçã pequena

– 1 caixinha de água de coco; 4 biscoitos tipo maisena; 1 queijo processado; 1 cacho pequeno de uva

* *Os lanches indicados têm entre 217 e 300 calorias e as quantidades podem variar conforme a necessidade de cada criança*

Fonte: R7