

Guia Prático: Como Montar uma Lancheira Saudável

Os lanches escolares são uma parte importante da alimentação infantil.



a criança que estuda em meio período faz aproximadamente 200 lanches (200 refeições)



A criança em período integral consome cerca de 400 lanches (400 refeições).

- ◆ Lanches equilibrados fornecem energia, contribuem para a concentração e aprendizado;
- ◆ Evitam oscilações de humor e melhoram o desempenho escolar;
- ◆ Reduzem o consumo de ultraprocessados e promovem bons hábitos alimentares.

Erros Comuns e Como Evitá-los

- ✗ Excesso de ultraprocessados → Evite bolinhos industrializados, salgadinhos e biscoitos recheados;
- ✗ Pouca variação alimentar → Ofereça uma lancheira diversificada para garantir melhor absorção de nutrientes;
- ✗ Falta de proteína ou fibras → Isso pode resultar em fome antes da próxima refeição;
- ✗ Sucos de caixinha ou refrigerantes → Prefira água ou sucos naturais sem adição de açúcar.



Os 3 Pilares da Lancheira Saudável (1+1+1)

🍞 **1 Fonte de Carboidrato** → **Dá energia para as atividades escolares.**

Exemplo: Pão integral, tapioca, bolo caseiro, biscoito caseiro, milho cozido.

🥩 **1 Fonte de Proteína** → **Essencial para o crescimento e saciedade.**

Exemplo: Ovo cozido, iogurte natural, queijo, patês caseiros, castanhas, frango desfiado.

🍏 **1 Fonte de Nutrientes/Vitaminas** → **Contribui para imunidade e saúde geral.**

Exemplo: Frutas frescas ou secas, cenoura baby, tomate cereja, sucos naturais.

💧 **+ Água Sempre!** → A hidratação é fundamental para o funcionamento do organismo.

Como Facilitar a Rotina dos Pais



- ✓ Planejar o lanche da semana e fazer preparações antecipadas;
- ✓ Ter opções práticas e saudáveis sempre à mão;
- ✓ Usar recipientes térmicos para melhor conservação;
- ✓ Variar os alimentos para evitar monotonia alimentar;
- ✓ Envolver a criança na escolha e montagem da lancheira.