

Descomplicando a lancheira

Lancheira para Crianças de 2 a 4 anos

Segunda-feira:

Pão integral com queijo e tomate

Banana

Água geladinha

Terça-feira:

Crepioca (ovo + tapioca)

Morangos

Mix de castanhas

Água geladinha

Quarta-feira:

Iogurte natural com mamão picado, aveia em flocos e

pipoca de milho

Água geladinha

Quinta-feira:

Tapioca com recheio de queijo ou frango

Fruta picadinha

Água geladinha

Sexta-feira:

Pão francês com ovo frito ou queijo e laranja

Dicas para os Pais

- Não precisa ser perfeito. O mais importante é a constância. Prefira frutas simples e regionais.
- Evite excesso de ultraprocessados.
- Inclua sempre água na lancheira.
- A criança aprende pelo exemplo.
- Todas as frutas podem ser alteradas (enviem as frutas que tiverem no momento)



Orientações extras

Orientações Extras para os Pais

Uma lancheira saudável não precisa ser igual todos os dias. Os alimentos podem mudar, desde que o padrão da refeição continue equilibrado.

O ideal é manter:

- ✓ 1 carboidrato
- ✓ 1 proteína
- ✓ 1 fruta
- ✓ Água

Exemplo de alternância:
Cuscuz + ovo + banana
Pão + queijo + maçã
Tapioca + frango + mamão

Mesmo mudando os alimentos, a estrutura continua saudável.

Utilize o que a família já possui em casa

Uma alimentação saudável precisa ser acessível e possível.

Não é necessário comprar alimentos caros ou difíceis.

Alimentos simples da rotina nordestina funcionam muito bem:

Cuscuz - Tapioca - Bolo caseiro - Batata - Macaxeira - Pão - Ovo - Carne moída - frango desfiado - Queijo - Milho, entre outros.

O básico bem feito já oferece excelentes nutrientes.

A criança pode repetir alimentos

E isso é normal.

Algumas crianças gostam de repetir:

Banana todos os dias

Cuscuz frequentemente

Ovo em diferentes refeições

Não há problema nisso.

Aos poucos, novos alimentos podem ser apresentados sem pressão.

Evite radicalismo

O objetivo da alimentação infantil não é perfeição.

O objetivo é criar:

- ✓ equilíbrio
- ✓ constância
- ✓ boas experiências com a comida
- ✓ hábitos saudáveis para a vida

Uma alimentação saudável também precisa ser leve, possível e acolhedora para a família.



Uma lancheira saudável não precisa ser cara, perfeita ou complicada.

Com pequenas mudanças, alimentos simples e constância, é possível construir hábitos saudáveis que acompanharão a criança por toda a vida. 🍏