

Descomplicando a lancheira

Lancheira para Crianças de 5 a 7 anos

Segunda-feira:

Sanduíche natural (pão, frango desfiado e cenoura ralada)

Banana

Água geladinha

Terça-feira:

Pão francês com carne moída

Laranja ou abacaxi

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 fruta

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)



Cada lanche é uma oportunidade de nutrir, acolher e construir hábitos saudáveis para a vida toda. ❤️

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. 🍏