

Descomplicando a lancheira



Lancheira Leve — Crianças de 2 a 4 anos que já tomaram café da manhã

O lanche não precisa ser uma refeição — é só um reforço até o almoço.

Nessa idade o estômago é pequeno. Porções pequenas já são suficientes!

Segunda-feira:

- 1 fruta pequena: banana-maçã, tangerina ou ameixa
- 4 castanhas-do-pará ou um pequeno punhado de amendoim
- Suco de laranja espremido na hora ou água

Terça-feira:

- Mamão picado (2 a 3 colheres) ou goiaba
- Yakult (1 unidade)
- Água ou água de coco

Quarta-feira:

- 1 banana pequena ou pedaços de melancia
- 1 fatia bem fina de bolo caseiro simples
- Suco de acerola ou maracujá bem diluído com água

Quinta-feira:

- Uvinhas (1 cacho pequeno) ou maçã em fatias
- Pipoca de milho simples (porção pequena)
- Água ou suco de uva integral (caixinha)

Sexta-feira:

- Morango (3 a 4 unidades) ou fruta da época
- 1 muffin caseiro pequeno de banana ou cenoura
- Água de coco ou suco de caju natural

Outras opções que também funcionam muito bem:

Abacate com mel

Meia colher de abacate amassado com fio de mel

Torrada com mel

1 torradinha com mel — simples e gostoso

Banana com canela

Banana amassada com canela — nem precisa cozinhar

Iogurte natural

1 pote pequeno com fruta picada por cima

Dicas para os Pais

- Nessa idade o estômago é pequeno — porções pequenas são suficientes.
- Fruta + 4 castanhas já é lanche. Não precisa de mais nada.
- Yakult é válido: faz bem para a flora intestinal e as crianças adoram.
- Suco natural hidrata e traz vitaminas — laranja, acerola, caju, maracujá.
- Todas as frutas podem ser trocadas pelo que tiver disponível em casa.
- Inclua sempre algum líquido: água, suco ou água de coco.

Orientações extras

Por que porções pequenas?

Crianças de 2 a 4 anos têm estômago pequeno e metabolismo bem acelerado. Uma fruta e um punhadinho de castanha já sustentam até o almoço. Menos é mais — oferecer pouco e com calma é o melhor caminho.

Sucos naturais: fáceis e nutritivos

Só bater ou espremer o que tiver em casa. Sem complicação:

Laranja

Espreme e já está pronto. Rico em vitamina C.

Acerola

Bate com água e coa. A mais nutritiva!

Maracujá

Polpa + água + pinga de mel. Calmante natural.

Caju

Bate com água e coa. Sabor nordestino de verdade!

Melancia

Só bater. Hidratante, leve e as crianças amam.

Uva

Bate as uvas com água. Docinho e natural.

Suco de caixinha 100% fruta também é válido nos dias corridos. Sem culpa!

Praticidade faz parte da rotina das famílias — e tudo bem.

Alimentação sem terrorismo

- Yakult não é besteira — tem probióticos e as crianças adoram.
- Bolo caseiro (fatia fina) é uma opção real, gostosa e válida.
- Muffin caseiro pequeno é ótimo — nutritivo e as crianças adoram.
- Pipoca de milho simples é leve, barata e muito bem-vinda.
- Abacate com mel é nutritivo, cremoso e pronto em segundos.
- O problema nunca é um alimento isolado — é o padrão do dia a dia.

Fórmula do lanche

Simple assim — sem exagero e sem culpa:

1 fruta

(banana, maçã, mamão, morango, melancia...)

1 acompanhamento

(4 castanhas, Yakult, bolo fininho ou muffin pequeno)

1 líquido

(água, suco natural ou água de coco)

Uma lancheira boa não precisa ser cara ou complicada.

Com uma fruta, algo simples e um suco — a criança está bem nutrida. Constância e carinho são os melhores ingredientes.

