

Descomplicando a lancheira



Lancheira Leve — Crianças de 7 a 10 anos que já tomaram café da manhã

Nessa fase o gasto de energia é maior — o lanche pode ser um pouco mais substancial.

Mas ainda simples, leve e acessível. Fruta + algo gostoso + líquido já é suficiente.

Segunda-feira:

- 1 fruta média inteira: banana, maçã ou tangerina
- 1 punhado de castanhas ou amendoim
- Suco de laranja natural (1 copo) ou água de coco

Terça-feira:

- 1 fatia de mamão ou mangão picado
- 1 fatia de bolo caseiro (banana, cenoura ou milho)
- Suco de acerola ou maracujá com água

Quarta-feira:

- 1 fruta inteira ou 1 cacho de uvas
- Pipoca de milho simples (1 porção) + Yakult
- Água ou suco de uva integral (caixinha)

Quinta-feira:

- Melancia ou abacaxi em pedaços
- 1 muffin caseiro de banana ou cenoura
- Suco de caju natural ou água de coco

Sexta-feira:

- Morangos ou fruta vermelha da época
- Meio abacate com fio de mel + 1 torrada
- Suco de laranja ou limão com água e mel

Outras opções que também funcionam muito bem:

Tapioca com queijo

Tapioca pequena com queijo — simples e nutritiva

Iogurte com fruta

Iogurte natural + fruta picada + fio de mel

Cuscuz com queijo

Porção pequena de cuscuz com queijo coalho

Banana com canela

Banana fatiada com canela — rápido e gostoso

Dicas para os Pais

- Dos 7 aos 10 anos o gasto de energia aumenta — o lanche pode ser um pouco maior.
- Castanhas, amendoim e abacate oferecem energia duradoura e gordura boa.
- Pipoca de milho simples é leve, barata e as crianças adoram.
- Yakult e iogurte natural ajudam na imunidade e na digestão.
- Suco natural é sempre bem-vindo — aproveite as frutas da estação.
- Todas as opções podem ser trocadas pelo que a família tiver em casa.

Orientações extras

O que muda dos 7 aos 10 anos?

Nessa fase as crianças têm mais atividade física e maior gasto de energia. O lanche pode ter uma porção um pouco maior — uma fruta inteira, um punhado de castanhas ou uma fatia de bolo já fazem a diferença.

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.
- Torrada com mel vez ou outra? Sem problema nenhum.
- 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

Mesma lógica, porções um pouco maiores:

1 fruta

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

1 acompanhamento

(castanha, pipoca, Yakult, bolo, muffin ou abacate c/ mel)

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.

