

Secretaria de Saúde mostra como fazer uma merendeira saudável para a volta às aulas

Sex 30 janeiro

A alimentação saudável das crianças também é uma preocupação para as mães e pais na época de voltas às aulas. Para facilitar a tarefa na hora de preparar a lancheira das crianças, a [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#) preparou uma série de dicas para deixar as merendeiras saudáveis, balanceadas e atrativas.

De acordo com a nutricionista da SES, Joyce Xavier, quando for preparar o lanche para escola, os pais não devem pensar apenas no que a criança gosta de comer ou o que irá matar a fome, mas sim, escolher alimentos saudáveis e nutritivos, o que não significa que o lanche deva ser sem graça ou com tantas proibições. “É preciso usar a criatividade para preparar uma refeição que seja saborosa, atrativa e de preferência variada para fornecer a energia e os nutrientes que as crianças tanto precisam nessa fase de crescimento e desenvolvimento físico e mental”, explica.

A montagem da merendeira dependerá do horário em que a criança vai à escola e da refeição que fez anteriormente. Para o café da manhã, o cardápio deve ser mais completo. Já, se a criança teve um café da manhã completo e se o lanche na escola acontecer na parte da tarde, deve-se optar por uma refeição mais leve. Além de ficar atento à hora da refeição é importante evitar salgadinhos, guloseimas, bebidas açucaradas como achocolatados prontos, biscoitos recheados ou amanteigados e refrigerantes.

Outro ponto a ser destacado é que a criança deve participar na confecção dos lanches, assim na hora da alimentação ela estará mais motivada, pois foi ela quem fez. “Lembre-se que tornar os alimentos atrativos, dosar as guloseimas e variar o cardápio pode ajudar a despertar a expectativa de novos sabores na lancheira dos pequenos e o lanche dos já crescidos,” ressalta a nutricionista. Outra dica da profissional é escolher apenas um dia na semana para que a criança escolha o seu lanche, neste dia pode-se abrir mão e colocar uma “bobagem”.

Victória Lemos Torres, 10 anos, segue as orientações da mãe e das professoras para ter uma lancheira com coisas saudáveis e, ao mesmo tempo, gostosas. “Minha professora diz que uma vez por semana podemos levar biscoito recheado e salgadinhos, mas nos outros dias precisamos levar alguma fruta e suco natural”, conta.

Merendeira balanceada

A merendeira ou lanche das crianças deve ter pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, levando em consideração as opções mais saudáveis:

- um alimento energético, que são os alimentos fonte de carboidrato, que fornecem glicose, a principal fonte de energia para o bom desempenho físico e o trabalho cerebral. Ex: Pão integral (ou preto, suco, sírio, francês, bisnaguinha, pão de leite), biscoitos integrais salgados ou doces (sem recheios e coberturas), barra de cereais, bolos simples feitos em casa e cereais matinais à base de milho (aveia ou arroz) e torradas.

- recheios que podem ser utilizados: margarina, requeijão, queijo branco, geléia, peito de peru e presunto magro, atum, cenoura ralada e ricota.

- um alimento construtor, que são os ricos em proteínas, cálcio e ferro, nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento adequados. Ex: iogurte desnatado, queijo branco ou pasteurizado, peito de peru, chester, leite semi desnatado, leite fermentado, iogurte com frutas, requeijão, petit-suisse, ovo cozido e atum conservado em água.

- um alimento regulador que fornece fibras, vitaminas e minerais que regulam todo o funcionamento do organismo e previnem doenças. Ex: frutas frescas ou secas, sucos naturais, de polpa ou de soja, água de coco, vegetais (pepino, cenoura, tomate), purê ou papa de frutas.

Um lanche completo e saudável deve ter: um produto lácteo, um produto de panificação e uma opção de fruta (ou suco).

Veja exemplos de lanches: 1) 1 iogurte, 1 lanche de pão de fôrma com queijo branco e cenoura ralada, Uva Itália 2) 1 suco de maracujá (caixinha), 1 fatia de bolo de cenoura, 1 maçã 3) Lanche para a criança com intolerância ao glúten: 1 suco de morango (caixinha), 1 fatia de bolo de fubá, 1 pêssigo 4) Lanche para a criança com intolerância ao leite: 1 bebida à base de soja com sabor, 1 bisnaguinha com geléia de morango, 1 mexerica 5) Lanche para a criança com diabetes: Suco de fruta natural sem adoçar, 1 pão integral com requeijão light, 4 morangos.