

Sem saber o que colocar na lancheira do seu filho?

Em idade escolar a alimentação saudável é crucial para o normal crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde. Além disso, tem um impacto significativo no rendimento escolar e ajuda na prevenção de doenças, das quais se destaca a obesidade.

É na escola que as crianças passam grande parte do seu dia e onde realizam pelo menos três refeições, o lanche da manhã, o almoço e o lanche da tarde. Atualmente, nas nossas escolas a oferta de uma refeição saudável é um dos objetivos da Câmara Municipal de Paredes, aliando o regime escolar com oferta de leite e fruta (1º ciclo). A cargo dos pais ficam as refeições intermédias, ou seja, cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e jovens. Para muitos pais isto acaba por ser um problema, principalmente quando não sabem como variar os alimentos ou até mesmo o que colocar na lancheira. Ainda que por vezes não pareça, garantir que os lanches sejam saudáveis, nutritivos e variados é mais fácil do que se pensa.

Que alimentos incluir na lancheira? Vamos ver!



Sabendo que o lanche da manhã não precisa ser tão completo como o lanche da tarde, é só uma questão de ir conjugando os diferentes grupos que foram mencionados! Vão ver que conseguem fazer diversas combinações! Por exemplo, para o lanche da manhã incluam alimentos ricos em proteína, hidratos de carbono simples e gordura saudável. Para a tarde, é importante estarem presentes alimentos que contêm nutrientes que saciam mais, como é o caso da fibra e dos hidratos de carbono complexos. Uma a duas vezes por semana, podem colocar na lancheira "aquele" alimento de que a criança tanto gosta, como por exemplo bolachas de chocolate. Como se costuma dizer, nem sempre, nem nunca... No entanto, devem ter em atenção que os lanches embalados, embora sejam práticos, são menos nutritivos e acabam por aumentar a despesa ao final do mês. Deixámos um exemplo de ementa saudável na qual estão a par a nutrição e a economia.

LEITE E DERIVADOS

Fonte de proteína, cálcio e de outros minerais. Devem optar pelo meio-gordo ou magro.

- 200 ml leite
- 1 iogurte sólido ou líquido
- 1 fatia fina de queijo (20g)

FRUTOS GORDOS

Excelentes fornecedores de gordura saudável. Podem escolher comer inteiro ou triturado (em pasta). Não devem incluir aqueles que contêm sal, mas sim os que são naturais.

- 20 amêndoas ou avelãs ou amendoins
- 5 nozes
- 1 c. sobremesa de pasta (manteiga de amendoim)

CEREAIS E DERIVADOS

Fonte de fibra e hidratos de carbono complexos. Prefiram o pão escuro, de mistura ou integral.

- 50g de pão
- 3 a 5 bolachas marinheiras, tortilhas de milho e arroz, maria ou água e sal
- 35g de cereais integrais – Nam tupperware podem colocar iogurte, flocos de aveia e fruto.

FRUTA

Fornece vitaminas, minerais e fibra e contém hidratos de carbono simples. Escolham fruta da época!

- Cerca de 100g de fruta
- Ex: banana, maçã, pera, kiwi, tangerina, morangos e uvas.

HORTÍCOLAS

Embora não seja tão habitual a presença de hortícolas nos lanches, são uma ótima opção para os tornar mais coloridos.

- 90-100 g de hortícolas crus
- 45-50 g de hortícolas cozinhadas
- Podem variar entre tomate cherry, cenoura em palitos, alface, pepino...

<p>2ªFeira Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 iogurte líquido de aromas 1 pêra 1 punhado de frutos secos <p>Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pão escuro 1 queijo mini Babybel 1 maçã 	<p>1.50 €</p> <p>0.82 €</p>	<p>3ªFeira Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 queijo vaca que ri 5 bolachas marinheiras 1 laranja <p>Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 panquecas aveia e banana (3 c.sopa de aveia, 1 banana, 1 ovo) 	<p>0.76 €</p> <p>0.36 €</p>
<p>4ªFeira Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pacote de leite meio-gordo (200ml) leite escolar 4 bolachas maria 1 banana <p>Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fatia de bolo caseiro 1 iogurte líquido 	<p>0.58 €</p> <p>0.46 €</p>	<p>5ªFeira Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 iogurte natural com granola sem açúcar (40g) <p>Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pão escuro 1 fatia fiambre (30g) 3 morangos (90g) 	<p>0.32 €</p> <p>1.12 €</p>
<p>6ªFeira Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 gelatina 1 queijo mini Babybel 1 kiwi <p>Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 bola de centeio 1 colher (5g) manteiga de amendoim 1 bebida vegetal de aveia (200ml) 	<p>1.06 €</p> <p>0.82 €</p>	<p>7.80 €</p>	

Comparando com uma ementa de lanches pouco nutritivos, ricos em açúcar e gordura, estes lanches, além de desequilibrados também pesam na carteira.



BOLO DE BANANA E AVEIA COM NOZES

Indeferentes:

- 2 bananas maduras
- 3 ovos
- 2 chávenas farinha de aveia
- 3 c.sopa de mel
- 2/3 chávena bebida vegetal sem açúcar ou leite magro
- 1/2 c.chá fermento
- 1 c.chá canela
- 1 chávena nozes picadas



Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma forma de bolo inglês com papel vegetal.
2. Esmague as bananas com um garfo até ficarem quase em puré.
3. Coloque numa tigela e adicione os ovos, a bebida vegetal e o mel. Misture muito bem.
4. À parte, misture a farinha com o fermento e a canela.

5. Junte à mistura das bananas e misture bem com uma espátula. Adicione metade da quantidade de nozes (a restante é para colocar por cima) e misture levemente.
6. Coloque na forma e distribua as restantes nozes picadas por cima.
7. Leve ao forno cerca de 45 a 50 min até estar cozinhado (faça o teste do palito) e deixe arrefecer completamente antes de servir!

RECEITA E IMAGEM

blog *Anita Healthy*

Divertidos E Saudáveis

Desde janeiro de 2024 que está a decorrer em três escolas do Município de Paredes um projeto-piloto designado "Divertidos e Saudáveis". Este projeto tem como principal objetivo incentivar e aumentar a ingestão de alimentos saudáveis, junto dos alunos do 1º ciclo. A duração é de 12 semanas, sendo que em cada semana um novo alimento é apresentado e fornecido aos alunos, no âmbito do regime escolar ou da ementa escolar. No início do Divertidos e Saudáveis todos os envolvidos receberam uma caderneta para colorir, onde continha os ali-

mentos que iam ser consumidos. À medida que consomem o alimento previamente definido pintam o alimento correspondente na sua caderneta e têm acesso a duas cartas representativas do mesmo, acumulando na totalidade 24 cartas, que, no final, podem ser utilizadas para jogar o jogo da memória. Além disso, são disponibilizadas dicas ou receitas específicas de cada alimento, para que os alunos possam aplicar em casa.



TEXTO Serviço de Nutrição, Divisão da Educação