

## **Volta às aulas: nutricionista indica as melhores opções para incluir na lancheira das crianças**

Com as primeiras semanas letivas de 2023 se iniciando, a alimentação das crianças durante o período em que estão fora de casa volta a ser um fator importante no planejamento diário de pais e responsáveis. Por isso, a nutricionista Sandra Chemin, coordenadora de Nutrição do Centro Universitário São Camilo – SP, detalha quais alimentos devem ser priorizados na hora de montar a lancheira e quais devem ser evitados.

Confira:

“A alimentação é fundamental no desenvolvimento da criança, podendo contribuir para uma vida saudável no presente e no futuro. Possui um valor diferente para cada fase do desenvolvimento, mas é essencial em todas elas.

Na fase escolar as crianças passam por intensa atividade física, com ritmo de crescimento constante. Dependendo do padrão dietético e da atividade física neste período, elas podem ficar obesas ou desnutridas. Um bom lanche entre as refeições, principalmente no intervalo entre as aulas, garante a ingestão adequada de nutrientes para manter a disposição e a concentração nos estudos, além de garantir o bom funcionamento do metabolismo, da digestão e a absorção de nutrientes.”

### **Alimentos para incluir**

- **Uma fonte de vitaminas e minerais:** frutas *in natura*. As mesmas devem ser higienizadas, descascadas e cortadas, como é o caso de laranja, kiwi e manga. Devem também ser embaladas e acondicionadas na lancheira separadamente;
- **Uma fonte de proteína:** produtos lácteos, como iogurte ou queijo;
- **Uma fonte de carboidrato:** cereais integrais, bolo caseiro, biscoitos integrais; pode também combinar a fonte de proteína com carboidrato, elaborando-se sanduíches

compostos de fatias de pão integral (ou bisnaguinhas) com requeijão, queijo, orégano e tomate.

- **Uma fonte de hidratação:** água de coco, suco de frutas naturais, chá aromatizado.

Exemplo de lancheira saudável: 1 potinho de manga cortada + 1 fatia de bolo limão + 1 iogurte.

### **Alimentos para evitar**

Geralmente deve-se restringir, mas não proibir. O mais eficiente é explicar à criança que existem alimentos que não são indicados para todos os dias e podem ser consumidos em outros momentos, como os finais de semana. Assim, deverão ser restringidos:

- **Alimentos industrializados e ultraprocessados, que possuem alta concentração de sal ou de açúcar,** como salgadinhos, bolachas recheadas, sanduíches tipo “*fast food*”;
- **Bebidas industrializadas,** como refrigerantes e sucos de fruta de caixinha;
- **Doces com açúcar concentrado,** como balas, jujubas, pirulitos.

### Mais informações para a imprensa:



Fatima Capucci – (11) 99242-7909  
[fatima.capucci@activacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@activacomunicacao.com.br)

Barbara Câmara – (11) 97631-4790  
[bcamara@activacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@activacomunicacao.com.br)

Carolina Fleischman – (11) 99806-7768  
[c.fleischman@activacomunicacao.com.br](mailto:c.fleischman@activacomunicacao.com.br)