



# Lancheira Infantil

## Fase Pré-escolar

Sugestões



Flávia  
Falguetti

Nutricionista  
CRN: 41.343

## Quem sou eu:



Flávia Valéria Falguetti Ferreira Silva

Nutricionista - CRN3 - 41.343

Nutricionista, pós graduanda em Nutrição Clínica com ênfase em Obesidade.

Trabalho com crianças em fase pré-escolar, adolescentes.

Alimentação nessa fase precisar ser negociada, crianças menores estão entrando em contato com outras crianças e com outros hábitos alimentares. Jovens já com preferencias alimentares. Muitas vezes os pais não sabem como lidar com essas fases.

Pretendo dar algumas dicas aqui do que aprendi na faculdade, no consultório e principalmente na vida sendo mãe.

*O que devo mandar de  
lanche?*





*O que mandar de lanche?  
Lancheira das crianças Fase  
pré-escolar*

# Fase pré-escolar

- A pré-escola compreende a fase da vida da criança dos 2-6 anos de idade. É o primeiro contato que a criança vai estabelecer com refeições fora de casa, através do contato com a escola.
- Esse contato vai expor a criança a alimentos que até então não faziam parte de suas refeições diárias, como doces, balas, bebidas de alto valor calórico e baixo valor energético entre outras guloseimas.
- Nessa fase a criança começa a estabelecer suas preferências e nessa hora os pais precisam estar atentos e manter o compromisso em incentivar bons hábitos alimentares que poderão perpetuar por toda a vida do indivíduo.
- Outra questão a ser observada, é que a criança nesse período pode apresentar uma redução no apetite e no consumo alimentar, nesse período o processo fica mais lento para crescimento e ganho de peso.

- É de fundamental importância uma alimentação saudável que possa garantir a saúde e que forme bons hábitos, afim de prevenir diversos problemas como obesidade, desnutrição, diabetes, anemia, caries e etc.
- Nessa fase recomenda-se que a criança faça 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) mais u ou dois lanches menores.
- A escola é local onde um desses lanches será realizado, por tanto pais, fiquem atentos ao que irão mandar na lancheira.
- Com a correria do dia a dia, muitas famílias ficam em dúvidas sobre o que mandar de lanche.
- Planejamento nessa hora é fundamental, e o cardápio vai ficar gostoso e nutritivo para nossos pequenos.

# Bolos feitos em casa.

- O grande segredo da alimentação saudável é cozinhar em casa. Quanto menos aditivos tiver sua comida, melhor. Os produtos processados contêm excesso de açúcar, de gorduras e de sal. Além de terem corantes e conservantes artificiais.
- Uma dica importante é sempre observar o rótulo dos produtos. Veja a lista de ingredientes. Se tiver mais de 5 itens, provavelmente, ele é um produto ultra processado e deve ser evitado. Muito provavelmente esse número grande de ingredientes se refere a corantes, aromatizantes e conservantes.
- Saiba também que os ingredientes são apresentados em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente da lista é o que tem em maior quantidade, já o último ingrediente está em menor quantidade.
- Não é difícil fazer um bolo caseiro. Reserve um dia da semana para preparar uns dois tipos diferentes.
- Você pode fazer uma quantidade maior naquelas forminhas de silicone (já fica determinado o tamanho da porção) e utilizar durante a semana.

# Sugestões:



*Forma de silicone*



*Porções individuais  
Pré-determinadas*



*Bolo de milho*



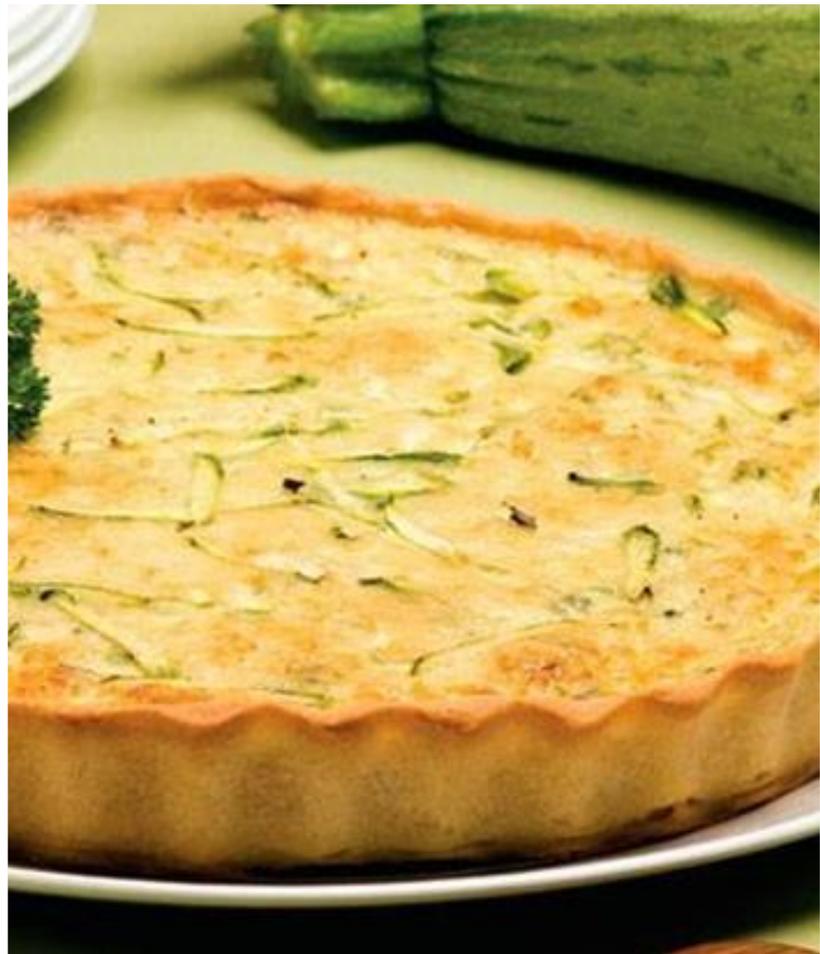
*Bolo de fubá*



*Bolo simples*

# Bolos ou tortas salgadas?

- Os muffins, podem ser um tipo de bolinho salgado bem fácil de fazer. Também podem ser feitos nas forminhas de silicone e congelados.
- Tortas salgadas. Se vai ter torta de frango ou de legumes no seu almoço ou jantar pode separar um pedaço para seu filho lanchar. Evite, apenas, deixar esses alimentos muito tempo fora da geladeira.



*Tortas e Muffins  
salgados*

# Sandwiches

- O pão é uma fonte de carboidrato, que fornece energia para o organismo dessa turminha que não para nunca.
- Use o pão que a criança mais gosta. Pode ser o integral, o pão de leite, o pão sírio.
- Se for um pão industrializado fique de olho na lista de ingredientes. Se tiver mais de 5 ingredientes, melhor evitar.
- Evite também alimentos que contenham gordura vegetal hidrogenada, pois ela é considerada a pior gordura para a saúde.
- No recheio pode colocar queijo, requeijão, tomate, cenoura.
- Teste com seu filho combinações que ele goste e sempre incentive o consumo de algum vegetal.
- Outra opção pode ser a tapioca ou crepioca no lugar do pão.

# Sugestões:



*Pão integral, alface,  
tomate e creme de  
ricota.*



*Pão sírio.*



*Rap 10*

# Frutas

- Separe um ou dois dias na semana que o lanche seja só de frutas. Peça ajuda a seu filho para ajudar a preparar. Você pode picar as frutas e pedir para ele guardar no potinho.
- Pode também fazer um espetinho de frutas, como morango e uva espetados no palito.
- As frutas desidratadas, como uva passa, são uma boa opção para as crianças mais resistentes a aceitarem as frutas, pois são bem docinhas.
- No dia das frutas também é interessante incluir as castanhas, pois ajudam a saciar a fome e contêm gorduras boas para o corpo.



*Frutas, castanhas  
e frutas secas*

# Leite e iogurtes

- As crianças precisam de cálcio para seu crescimento, portanto os leites são boas opções de lanche. Pode escolher um dia na semana para mandar um lanche lácteo.
- Você pode colocar leite gelado com cacau em pó em uma garrafinha térmica.
- Iogurtes podem ser levados na lancheira sem estragar da seguinte forma: leve o potinho ou a garrafinha de iogurte ao congelador na noite anterior. Na saída para a escola coloque o potinho na lancheira. Até a hora do lanche vai estar geladinho e não vai estragar. Junto com o iogurte pode colocar uma granola ou castanhas.
- Atenção aos iogurtes: prefira os mais naturais. Lembra da lista de ingredientes? Evite as bebidas que contenham muitos ingredientes, como corantes e aromatizantes.

## Leite e iogurte

Atenção aos iogurtes: prefira os mais naturais. Lembra da lista de ingredientes? Evite as bebidas que contenham muitos ingredientes, como corantes e aromatizantes.



Leite com cacau



Iogurte natural com frutas

# Biscoitos

- É importante observar bem qual biscoito estamos oferecendo para as crianças, pois a indústria normalmente faz biscoitos que são excessivamente ricos em açúcar, sódio e gorduras hidrogenadas. Mesmo os que não são recheados possuem esses ingredientes. Observe sempre o rótulo.
- Biscoitos de polvilho ou petas são boas opções desde que nos ingredientes não tenha a tal gordura hidrogenada.
- Também podemos fazer biscoitos caseiros, veja as receitas ao final.



*Dê preferência para Biscoito caseiros*



*Polvilho*

# Milho e Pipoca

- Milho é um alimento rico em fibras e em energia. Milho cozido de lanche fica uma delícia.
- A pipoca de panela também pode ser uma opção saudável e gostosa.



Já a pipoca de micro-ondas é rica em sódio e gordura hidrogenada. Melhor não usar.



*Milho cozido*



*Pipoca de panela*

# SUCOS

- Suco quer dizer uma bebida feita 100% de fruta. Se tiver açúcar ou corante ou qualquer outro ingrediente não é mais suco. As bebidas de caixinha em sua maioria possuem uma quantidade mínima de fruta, sendo o restante composto de açúcar e aditivos.
- O melhor é sempre a bebida feita com a fruta ou a polpa congelada. Muitas frutas já são doces o suficiente e nem precisam de açúcar. Outra opção é adicionar água de coco para adoçar ou uva passa.

## Melhor forma de mandar o suco:

- Faça sua própria polpa congelada. Liquidifique a fruta com um pouquinho de açúcar e coloque nas forminhas de gelo (a consistência deve ser a de um purê). Deixe congelar. Ao preparar a lancheira, coloque metade da garrafinha com água e junte dois cubinhos dessa polpa. Pronto! Na hora do lanche é só agitar a garrafinha com essa mistura.



*Sucos são ótimas opções para crianças que ainda tem dificuldade em comer as frutas.*

# Considerações finais

- 1) *Produtos industrializados podem ajudar pela praticidade, mas muitos podem fazer muito mal para a saúde. Aprender a ler os rotulos é fundamental para escolher os melhores produtos.*
- 2) *Leia a lista de ingredientes e prefira aqueles produtos que tenham menos do que 5 itens.*
- 3) *Observe na lista de ingredientes se os primeiros itens da lista são açúcar, xarope, maltodextrina ou gordura hidrogenada (EVITE!). Observe também se a quantidade de sódio é muito elevada. Observe se o percentual é muito elevado nessa parte do rotulo.*
- 4) *O açúcar pode estar descrito com vários nomes diferentes. Fique atento.*
- 5) *Xarope, sacarose, maltodextrina, lactose, suco concentrado, frutose, maltose, mel, glicose, galactose, melaço, melado, cana*
  - *Em fim, as crianças podem comer guloseimas, mas não precisa ser todo dia.*
  - *O papel dos responsáveis é apresentar opções gostosas e saudáveis.*
  - *Na escola temos um ambiente muito propício para formar bons hábitos alimentares, pois as crianças levam muito em consideração o que diz a professora e também observam o lanche dos colegas e sofrem influência deles.*
  - *Mas antes de tudo, é preciso ter uma boa alimentação dentro de casa.*











# Receitas



## 1) Bolo de fubá simples

- ♥ 3 ovos
- ♥ 1 xícara de óleo
- ♥ 2 xícaras de farinha de trigo
- ♥ 1 xícara de leite
- ♥ 2 xícaras de açúcar
- ♥ 1 xícara de fubá
- ♥ 1 colher de sopa de fermento em pó 1

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira, deixando o fermento por último.

Despeje em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos. (observe seu forno, pode variar o tempo)



## 2) Bolo de abóbora com gotas de chocolate

- ♥ 3 ovos
- ♥ 1 xícara de óleo
- ♥ 1 xícara de abóbora picada e cozida
- ♥ 1 xícara de açúcar
- ♥ 100 mL de leite de coco
- ♥ 2 xícaras de farinha de trigo
- ♥ 1 xícara de maisena
- ♥ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ♥ chocolate meio amargo picado

Bater no liquidificador todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Use forminhas de silicone.

Ao despejar a massa nas forminhas jogue uns pedaços de chocolate meio amargo por cima.

Asse em forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos (fique de olho pois na forminha muito rasa pode assar antes).

Você também pode assar na forma tradicional untada com um pouco de manteiga e farinha.

## Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

- ♥3 cenouras raspadas e picadas
- ♥3 ovos
- ♥2 xícaras de açúcar
- ♥2 xícaras de farinha de trigo
- ♥1 colher de sopa de fermento em pó
- ♥1 pitada de sal
- ♥Cobertura
- ♥5 colheres de sopa de açúcar
- ♥3 colheres de sopa de chocolate em pó
- ♥2 colheres de sopa de manteiga
- ♥2 colheres de sopa de leite

Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador.

Ir despejando a farinha aos poucos e, por fim, o fermento.

Despeje nas forminhas de silicone ou junte uma forma maior.

Asse em forno pré aquecido por cerca de 40 minutos (na forminha pode assar mais rápido).

Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela, mexa bem até levantar fervura.

Despeje quando o bolo estiver pronto.



#### 4) Bolo de banana com aveia

- ♥ 4 bananas bem maduras
- ♥ ½ xícara de óleo
- ♥ 1 colher de chá de canela
- ♥ 2 xícaras de aveia em flocos
- ♥ 1 colher de sopa de fermento em pó



Bata no liquidificador todos os ingredientes, deixando a aveia e o fermento por último.

Unte uma forma pequena com manteiga e farinha.

Asse em forno preaquecido por cerca de 20 minutos.

Observe que ele não leva açúcar, pois a banana madura já é bem doce, mas

Você pode acrescentar uma pequena quantidade de açúcar se desejar.

Se for mascavo fica mais gostoso.

### 5) Muffins de queijo (espinafre ou cenoura)

- ♥ 2 ovos
- ♥ 1 xícara de leite
- ♥ 3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- ♥ 1 xícara de farinha de trigo
- ♥ sal a gosto
- ♥ queijo ralado a gosto
- ♥ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ♥ queijo mussarela picado

Mexa com uma colher os ovos, o leite e a manteiga.

Depois despeje em uma vasilha onde já esteja a farinha de trigo.

Mexa mais. Adicione o sal, o queijo ralado, o queijo mussarela e o fermento por último.

Em forminhas de silicone despeje a massa e asse por 20 minutos.

Essa receita pode ser feita adicionando espinafre picado ou cenoura ralada na massa também (junto com o queijo)



## 6) Cookie de aveia

- ♥ 200g de manteiga
- ♥ 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ♥ 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ♥ 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- ♥ 1 xícara de chá de fermento em pó
- ♥ 2 colheres de chá de canela em pó
- ♥ 1 ovo
- ♥ 1 colher de chá de essência de baunilha



Em uma tigela misture a manteiga, o açúcar, a farinha, a aveia e o fermento.

Amasse um pouco e coloque a canela, o ovo e a baunilha.

Amasse até ficar macio.

Abra como rolo e faça cortes com uma forma redonda.

Coloque em assadeira e leve ao forno de 15 a 20 minutos, até dourarem.

Se você tiver cortadores de formatos divertidos vai ser um diferencial e as crianças adoram.

## 7) Biscoito de cacau

- ♥ 1 xícara de farinha de trigo
- ♥ 2 colheres de sopa de manteiga
- ♥ meia xícara de chá de cacau em pó
- ♥ meia colher de sopa de fermento em pó
- ♥ 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- ♥ 1 ovo



Derreta a manteiga e misture com o açúcar e a farinha, adicione o cacau e vá misturando com as mãos.

Acrescente o ovo e por último o fermento.

Sove bem com as mãos.

Depois abra a massa com um rolo e vá cortando com cortadores de biscoito.

Coloque em uma assadeira e asse por 20 minutos a 180 graus. Fique sempre de olho para não queimar.

## 8) Biscoito de polvilho doce com semente de abóbora

- ♥ 3 ovos;
- ♥ ½ copo de óleo;
- ♥ ½ copo de água;
- ♥ 2 copos de polvilho doce;
- ♥ 1 colher de sobremesa de sal;
- ♥ 1 colher de sopa de semente de abóbora.

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa lisa.  
Com a ajuda de uma colher, vá formando bolinhas.  
Unte uma forma e coloque em forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos (forno médio)



## 9) Pão a jato

- ♥3 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- ♥1 colher (de sopa) de açúcar
- ♥1 colher (de chá) de sal
- ♥1 colher (de sopa) de fermento em pó (o mesmo do bolo)
- ♥2 colheres (de sopa) de manteiga
- ♥1 ovo
- ♥1 xícara (de chá) de leite
- ♥1 gema para pincelar



Ligue o forno enquanto prepara a massa.

Em uma vasilha misture os ingredientes secos (farinha, açúcar, sal e fermento).

Misture bem e abra um buraco ao centro.

Agora acrescente a manteiga, o ovo e o leite.

Misture com um garfo.

Depois misture bem com as mãos.

Forme uma bola.

Vá retirando pedaços menores e formando bolinhas (rende uns 15 pãezinhos).

Em uma forma untada enfarinhada coloque as bolinhas deixando um espaço entre elas.

Pincele com a gema.

Asse em forno médio até dourar. (Cerca de 20 minutos)

## 10) Patê de frango

♥ 1 xícara de chá de creme de ricota (ou requeijão light)

♥ 1 xícara de chá de frango cozido e desfiado (pode pegar aquele que sobrou do almoço)

Levar ao processador.

Serve para colocar no pão e mandar de lanche.

O potinho fechado na geladeira dura 3 dias.

Você pode acrescentar cenoura, beterraba ou salsinha.





### 11) Suco de maracujá com manga

1 xícara de polpa de maracujá  
2 mangas picadas  
400ml de água

Bata no liquidificador.

Adoce se necessário.

Coe se desejar.

Coloque para congelar em forminhas de gelo.

Depois de congelados, coloque duas pedrinhas em uma garrafinha com metade de água.

Vai na lancheira.



12) Suco de melão com abacaxi

1 abacaxi  
½ melão

Bater no liquidificador.  
Coar.  
Adoce se necessário.  
Pode tomar na hora ou pode congelar nas forminhas.



13) *Suco de melancia com morangos*

*½ melancia  
8 morangos*

*Liquidificar.*

*Coar.*

*Adoce se necessário.*

*Tome na hora ou congele nas forminhas*

# Os piores alimentos para crianças (e adultos)



Salgadinhos de pacotes



Macarrão instantâneo



Refrigerantes

## Salgadinhos de pacote

- *Leia a lista de ingredientes desses produtos, certamente tem mais de 15 substâncias. Excesso de sal e de gorduras e nenhum nutriente importante para o corpo.*

# Macarrão instantâneo

- *A massinha é envolta por gordura hidrogenada e o pacote do tempero tem elevadíssimo teor de sódio. Agora aquele macarrão normal, que demora um pouco mais para ficar pronto é uma boa opção de jantar. Com um molho de tomate caseiro, carne moída e ovo cozido.*

# Refrigerantes

- *Possuem quantidades enormes de açúcar e uma lista de substâncias prejudiciais ao organismo, como acidulantes, cafeína, ácido fosfórico, benzoato de potássio, etc. O açúcar em excesso leva a obesidade e diabetes. O refrigerante também pode causar ou piorar gastrites e refluxos e pode ainda levar a má formação de ossos e dentes, pois elimina o cálcio que ingerimos. Atenção, pois refrescos de caixinha também são ricos em açúcar, igual ao refrigerante.*

# *Biscoitos industrializados e chocolates em barra*

- De novo excesso de açúcar e de gordura hidrogenada, a pior gordura existente.*

# Embutidos

- Salsicha, presunto, mortadela, linguiça e o peito de peru (aquele fatiado mesmo). Esses alimentos só devem ser consumidos eventualmente, pois possuem além de muito sódio, excesso de substâncias potencialmente cancerígenas.



# Obrigada!

- Consultoria e Assessoria
- Avaliação e Consulta Nutricional
- Reeducação Alimentar
- Atendimento Domiciliar

(16) 98821-9468



flaviavfalguetti@hotmail.com



facebook.com/sonutrivida



Rua Dr. Soares Romeu, 221  
Jardim América - Ribeirão Preto - SP

