

Hora do lanche: o que colocar na lancheira do seu filho?



A tarefa de recheir a lancheira do pequeno costuma ser um quebra-cabeça para muitos pais. Haja criatividade na hora de elaborar, cinco vezes por semana, cardápios ao mesmo tempo, apetitosos e saudáveis. Driblar guloseimas, frituras e refrigerantes – líderes na preferência alimentar dos pimpolhos – é tarefa que requer um adequado jogo de cintura. A família deve deixar a criança participar ao máximo da escolha da merenda. Isso não quer dizer carregar para a escola uma pilha de balas, pirulitos e chocolates. É preciso despertar nos filhos não apenas o prazer de comer, mas também a consciência dos benefícios presentes e futuros que um lanche nutritivo pode proporcionar.

A criança é atraída por alimentos que estimulam a sua diversão e sejam fáceis de digerir. Transformar as refeições em uma espécie de brinquedos comestíveis é uma boa alternativa para ganhar a confiança dos pequenos. Estímulos extras são bem-vindos, como

copos plásticos, guardanapos coloridos e canudos diferentes. De nada adianta, no entanto, incentivar a criança a consumir lanches saudáveis, se em casa o restante da família devora em excesso alimentos fritos, recheios gordurosos ou açucarados e bebidas gaseificadas. Os pais não devem deixar somente para a escola a tarefa de conscientizar os filhos sobre a importância da alimentação.

Outro ponto importante para os pais, é que devem estar atentos para a boa conservação dos alimentos, estes devem estar dentro do prazo de validade e sob refrigeração adequada, caso contrário, poderá provocar sintomas desagradáveis, como diarreia, vômito, febre, entre outros. Portanto, deve-se ter cuidado com opções perecíveis, sanduíches, por exemplo, têm que ser preparados um pouco antes de sair de casa. As frutas e os legumes crus devem ser lavados com uma escovinha, para remover sujeiras, vírus e resíduos de agrotóxicos.

! Dicas e recomendações:

Em uma lancheira bem feita não pode faltar:

Líquido: é preciso repor as perdas hídricas dos pequenos, especialmente após a prática de atividades físicas. Utilize garrafas térmicas para preservar a temperatura das bebidas, especialmente nos dias quentes.

Fibras, vitaminas e minerais: a criança necessita desses nutrientes para saciar a fome, dar mais pique e proteger o corpo de doenças. Portanto, frutas cruas não podem faltar na lancheira.

Carboidratos: esse vai ser o combustível para o corpo. Portanto, ofereça pães (integral, forma) barrinhas de cereais sem chocolate, bolachas e bolos caseiros (sem recheio e sem cobertura).

Proteínas: são responsáveis pela construção e manutenção dos tecidos do corpo. Experimente bebida láctea, iogurte, e acrescente presunto magro e queijo branco no sanduíche do seu filho.

• Desta forma, o lanche é importante para manter a adequada reposição hídrica e de energia gasta na escola. Seguindo essas dicas seu filho poderá desfrutar de um lanche mais saudável e nutritivo.



Divulgação

Vital Lab
ANÁLISES E PESQUISAS CLÍNICAS
55 3746 1432

Edison Molina
Ecografia, Ginecologia Obstetrícia
CREMERS 26381
55 3746 1077

Dra. Vanda de Carli Fortes
Pediatria e Clínica Médica
Cremers 22.954
55 3746 1866

RESULTA MAIS
CONSULTORIA EMPRESARIAL
Andressa Patrícia Perotti
Psicóloga e coaching executiva
9 9614 3938

Lauro Lorenzetti
CIRURGIÃ-DENTISTA
9 9600 2120

Lais Bottene
PSICÓLOGA
9 9622 9902

Jéssica Sirtuli
Nutricionista
9 9909 4259

Gizely Ceretta
FONOAUDIÓLOGA
CRFa: 7-9981
9 9904 6131

Travessa Roberto Schmidt, 70
(em frente ao hospital) – Seberi/RS

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

55 3744-1113
55 9 8433-5858
atendimento@oftalmocor.com.br
Rua Tenente Portela
565, sala 3, Centro
Frederico Westphalen/RS

<p>Dra. Alice Zanella CREMERS 36.637 RQE 30.387 Médica Cardiologista</p> <ul style="list-style-type: none"> Consultas Eletrocardiograma digital M.A.P.A. Holter Teste Ergométrico 	<p>Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss CREMERS 34.614 RQE 30.389 Médico Oftalmologista</p> <ul style="list-style-type: none"> Consultas Cirurgia de catarata Cirurgia de glaucoma Cirurgia de pálpebras Adaptação de lentes de contato
---	--