



LANCHEIRA SAUDÁVEL
PARA CRIANÇAS EM FASE ESCOLAR

*Receitas Saudáveis por Dra. Taís Belo
Endocrinologista Pediátrica*

MONTANDO UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS EM FASE ESCOLAR

A lancheira escolar é uma oportunidade valiosa *para fornecer às crianças os nutrientes de que precisam para um dia cheio de aprendizado e brincadeiras.* Sabemos o quanto a nutrição adequada é importante para o desenvolvimento físico e cognitivo dos pequenos. Neste capítulo, exploraremos estratégias práticas para montar lancheiras saudáveis que combinem sabor, variedade e nutrição, garantindo que seus filhos tenham o melhor começo possível.

1. Variedade é a Chave:

A variedade é essencial para garantir que as crianças recebam uma ampla gama de nutrientes. Inclua uma mistura de grupos alimentares em cada lancheira: carboidratos saudáveis, proteínas magras, frutas, vegetais e laticínios. Essa abordagem ajuda a manter a energia estável ao longo do dia e fornece os blocos de construção necessários para um crescimento saudável.

2. Escolha Inteligente de Carboidratos:

Opte por carboidratos de absorção lenta, como pães integrais e cereais integrais. Eles liberam energia gradualmente, evitando picos de açúcar no sangue. Evite produtos refinados e açucarados, pois podem levar a quedas de energia e comprometer a concentração.

3. Proteínas Saborosas:

Inclua fontes de proteína magra, como peito de frango grelhado, ovos cozidos, iogurte natural ou queijo magro. A proteína ajuda a manter a saciedade e é essencial para o crescimento muscular das crianças.

4. Cores no Prato:

Introduza uma variedade de frutas e vegetais coloridos. Eles não apenas adicionam sabor e textura, mas também fornecem vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais. Experimente cortar vegetais em formatos divertidos ou transformar frutas em espetinhos coloridos.

5. Lanches Inteligentes:

Evite lanches processados ricos em açúcar, gorduras trans e sódio. Opte por opções saudáveis, como frutas secas, castanhas, mix de sementes ou barrinhas de cereais caseiras. Leia os rótulos para fazer escolhas informadas.

6. Mantenha a criança hidratada:

Não se esqueça da hidratação. Inclua uma garrafa de água na lancheira para que as crianças possam se manter hidratadas durante todo o dia. Evite sucos e refrigerantes açucarados, optando por água, água de coco ou sucos sem açúcar.

Montar uma lancheira saudável para crianças em fase escolar é um ato de amor que impactará positivamente sua saúde e bem-estar a longo prazo. Ao escolher alimentos nutritivos e deliciosos, você está investindo no futuro dos seus filhos, dando a eles as ferramentas necessárias para se desenvolverem de maneira saudável e feliz.

Lembre-se, pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Ao adotar essas estratégias, você está dando um passo importante em direção a uma vida cheia de vitalidade e sucesso para seus pequenos.



SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 - Bolo de banana na frigideira | 4 |
| 2 - Bolo de cenoura fit | 5 |
| 3 - Mini suflê de legumes | 6 |
| 4 - Panqueca de maçã | 7 |
| 5 - Waffle de iogurte | 8 |
| 6 - Hambúrguer de carne nutritivo | 9 |
| 7 - Nugget saudável | 10 |
| 8 - Pão de queijo | 11 |
| 9 - Chips de batata doce | 12 |
| 10 - Suco de frutas energizantes | 13 |
| 11 - Smoothie de banana e morango | 14 |
| 12 - Como transportar..... | 15 |



BOLO DE BANANA NA FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 2 bananas maduras picadas
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de uvas passas picadas

Como preparar:

Passo 1: Em uma tigela amasse bem a banana até ficar bem cremosa. Acrescente os outros ingredientes, menos o fermento, e misture bem.

Passo 2: Adicione o fermento e mexa mais um pouco.

Passo 3: Despeje em uma frigideira antiaderente pequena e em fogo baixo.

Passo 4: Vire quando formar bolinhas na parte de cima, tampe a frigideira e deixe cozinhar mais um tempinho.

Passo 5: Salpique canela por cima.



BOLO DE CENOURA FIT

Ingredientes:

- 3 cenouras
- 4 ovos caipira
- 2 colheres cheias de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 2 xícaras de farinha de aveia ou aveia em flocos
- 1 tampinha de fermento

Como preparar:

Passo 1: Bata os ingredientes líquidos (ovos, óleo de coco) com a cenoura em rodelas.

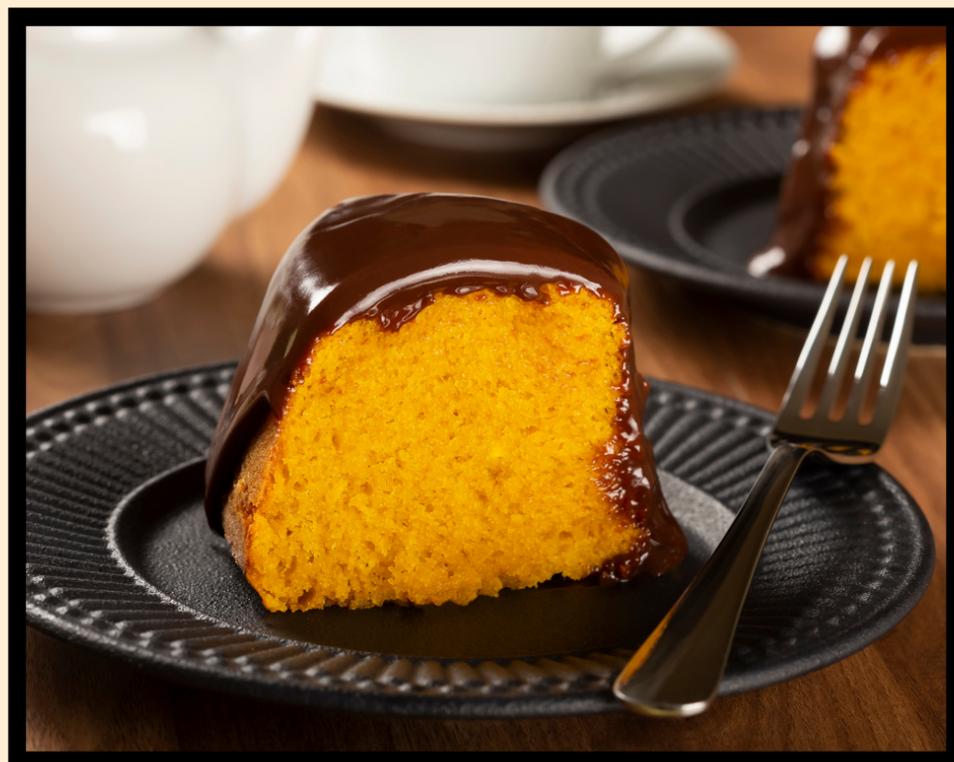
Passo 2: Depois vai acrescentando o açúcar e a farinha aos poucos, batendo tudo no liquidificador.

Passo 3: Depois acrescenta o fermento e mexe.

Passo 4: No fim acrescenta 70 gramas de chocolate 70% picados e mexe na massa (sem bater no liquidificador).

Passo 5: Coloca numa forma untada ou de silicone.

Passo 6: Assa no forno pré aquecido 180 graus por 30 minutos.



MINI SUFLÊ DE LEGUMES

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 tomate picado sem sementes
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 6 colheres de sopa de escarola picada
- 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça
- Orégano a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto

Como preparar:

Passo 1: Bata as claras em neve, acrescente as gemas e depois vá colocando um ingrediente por vez e misture.

Passo 2: Coloque a mistura em forminhas de cupcake de silicone sem untar ou de metal untadas e enfarinhadas.

Passo 3: Leve ao forno médio até ficar dourado.



PANQUECA DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de purê de maçã (maçã cozida e amassada) ou maçã ralada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa rasas de aveia
- 1 colher de sopa de água filtrada
- Pitada de canela em pó (opcional)

Como preparar:

Passo 1: Misture todos os ingredientes com um garfo ou se preferir bata tudo no mixer / liquidificador.

Passo 2: Unte uma frigideira com fio de azeite deixe aquecer em fogo baixo e despeje a mistura.

Passo 3: Quando dourar de um lado, vire e deixe dourar o outro.

Obs: Ela fica fofinha por dentro e sequinha por fora, na textura de omelete.



WAFFLE DE IOGURTE

Ingredientes:

- 1 ovo
- 120g de iogurte natural
- 4-5 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de extrato de baunilha (opcional)

Como preparar:

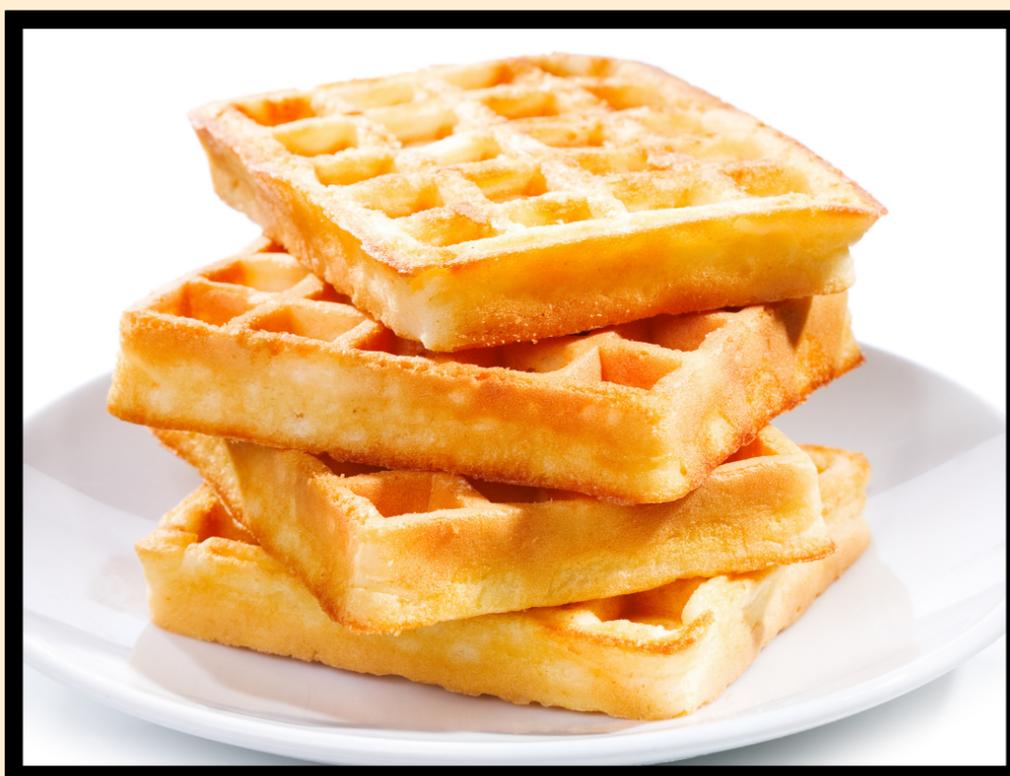
Passo 1: Aqueça sua máquina de waffle.

Passo 2: Bata todos os ingredientes.

Passo 3: Pincele o azeite na sua máquina de waffle e coloque massa suficiente pra tapar o fundo.

Passo 4: Asse os waffles por aproximadamente 5 minutos ou até que fiquem dourados.

Passo 5: Repita o processo até que toda a massa esteja pronta.



HAMBÚRGUER DE CARNE NUTRITIVO

Ingredientes:

- 300g de patinho moído
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 colheres sopa de aveia flocos finos
- 1 colher sopa cebola ralada
- 2 dentes de alho moídos
- Cominho e salsinha a gosto

Como preparar:

Passo 1: Misture todos os ingredientes com as mãos.

Passo 2: Molde bolinhas e depois achate-as com as próprias mãos formando o hambúrguer.

Passo 3: Coloque em uma frigideira untada e cozinhe dos 2 lados.



NUGGET SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 1/2 kg filé de frango
- 1 batata cozida
- 1/2 cebola
- 2 colheres de farinha de aveia ou trigo
- 1 ovo (opcional)
- Temperos naturais a gosto (gosto de usar salsinha, cebolinha)
- Sal a gosto

Como preparar:

Passo 1: Colocar todos os ingredientes no processador.

Passo 2: Moldar no formato de nuggets e pincelar azeite por cima.

Passo 3: Colocar na air fryer a 180 graus por 20 minutos.



PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de batata cozida e amassada
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 1/3 xícara de leite
- 1/3 xícara de azeite
- 1 ovo
- 1 xícara de queijo parmesão
- Sal a gosto

Como preparar:

Passo 1: Em uma panela, acrescente a batata, cenoura, azeite, leite e leve ao fogo médio, misture até a fervura da massa.

Passo 2: Desligue o fogo e com a massa quente, adicione aos poucos o polvilho e o sal até formar uma massa grossa.

Passo 3: Adicione o ovo, misture até a massa ficar homogênea. Acrescente o queijo e incorpore bem a massa (a massa fica um pouco grudenta e não solta totalmente da mão).

Passo 4: Faça bolinhos com a massa (use um pouco de azeite nas mãos para ajudar fazer as bolinhas e não grudar massa) e coloque em uma assadeira.

Passo 5: Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos ou até que fiquem dourados.

Dica: Podem ser congelados em bolinhas para maior praticidade!



CHIPS DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 batata doce média
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e temperos a gosto (paprica, alho em pó, etc.)

Como preparar:

Passo 1: Preaqueça o forno a 150°C e forre uma forma com papel manteiga.

Passo 2: Lave bem a batata doce e corte-a em fatias finas, usando um mandolim ou uma faca afiada.

Passo 3: Em uma tigela, misture as fatias de batata com o azeite de oliva e os temperos.

Passo 4: Espalhe as fatias de batata em uma camada única na forma forrada.

Passo 5: Asse por 20-25 minutos, virando as fatias na metade do tempo, até que fiquem crocantes e douradas.



SUCO DE FRUTAS ENERGIZANTE

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 laranja
- 1 cenoura pequena
- 1/2 beterraba (opcional, para colorir)
- Água

Como preparar:

Passo 1: Lave e descasque as frutas, removendo sementes e caroços.

Passo 2: Corte as frutas em pedaços pequenos.

Passo 3: Coloque as frutas no liquidificador e adicione água até a metade.

Passo 4: Bata até obter uma consistência suave.

Passo 5: Adicione mais água, se necessário, até atingir a consistência desejada.

Passo 5: Coe, se preferir um suco mais fino.

Passo 6: Transfira para um recipiente hermético.



SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 xícara de morangos frescos
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite de amêndoa ou leite de sua escolha
- Gelo a gosto

Como preparar:

Passo 1: Lave e corte os morangos.

Passo 2: Descasque a banana.

Passo 3: Coloque a banana, os morangos, o iogurte, o leite e o gelo no liquidificador.

Passo 4: Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.

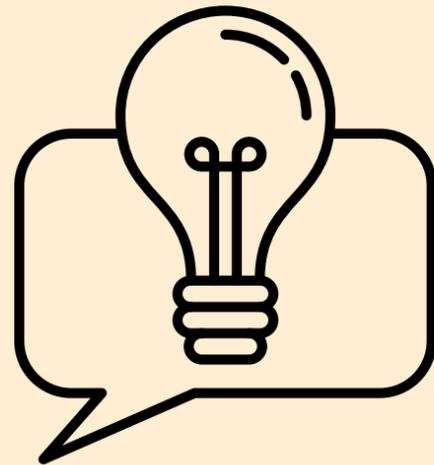
Passo 5: Prove e ajuste a consistência ou adicione um pouco de mel, se necessário.

Passo 6: Transfira para um recipiente hermético.



COMO TRANSPORTAR:

Transportar lanches e sucos de forma segura para a escola requer alguns cuidados. A seguir, algumas dicas:



Recipientes Herméticos: Use recipientes bem fechados e herméticos para evitar vazamentos e manter a frescura.

Isolamento Térmico: Se possível, use um recipiente térmico para manter a temperatura dos lanches e do suco. Isso é especialmente importante para preservar a qualidade dos ingredientes em climas quentes.

Gelos: Coloque gelos reutilizáveis no recipiente para manter a bebida fria, sem diluí-la.

Conservação: Mantenha a lancheira em local fresco e protegido da luz solar direta.

Consumo Rápido: Recomende que a criança consuma a bebida e o lanche no horário da refeição, para garantir a frescura e a qualidade dos ingredientes.

Queridos pais e cuidadores,

É com grande alegria que compartilho minha gratidão por vocês terem demonstrado interesse no eBook "Lancheira Saudável", elaborado com carinho para ajudar a promover hábitos alimentares saudáveis em seus filhos. Meu nome é Dra. Tais Belo, endocrinologista infantil, e este eBook representa o esforço coletivo para oferecer a vocês ideias deliciosas e nutritivas para as lancheiras de suas crianças.

A jornada de garantir que nossos pequenos tenham uma alimentação equilibrada pode ser desafiadora, mas é uma das contribuições mais significativas que podemos fazer para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis. O eBook "Lancheira Saudável" foi criado com a intenção de simplificar essa jornada, oferecendo receitas que equilibram sabor e nutrição.

Nossas crianças merecem o melhor, e fornecer a elas opções saudáveis desde cedo é um passo importante para moldar suas escolhas alimentares futuras.

Espero que as receitas e dicas apresentadas neste eBook se tornem ferramentas valiosas para vocês, ajudando a criar uma base sólida de hábitos alimentares positivos em suas famílias.

Agradeço profundamente por dedicarem seu tempo e atenção a esse recurso. Se tiverem alguma dúvida, feedback ou histórias inspiradoras para compartilhar, não hesitem em entrar em contato. Estou aqui para apoiar vocês em sua jornada para proporcionar às suas crianças um futuro mais saudável.

Com gratidão e compromisso com a saúde infantil,

Dra. Taís Belo - Endocrinologista Pediátrica

AGENDA ABERTA!

Atendimento presencial e on-line.

Entre em contato conosco hoje mesmo para agendar uma consulta e garantir um futuro mais saudável para seu filho!

Não se esqueça de nos seguir nas redes sociais para receber atualizações e dicas de saúde!



INSTAGRAM
@drataisbelo



WHATSAPP
+55 11 99306-1910



E-MAIL
drataisbelo@gmail.com

