

Guia

De Lancheiras



por

Marilia Valls

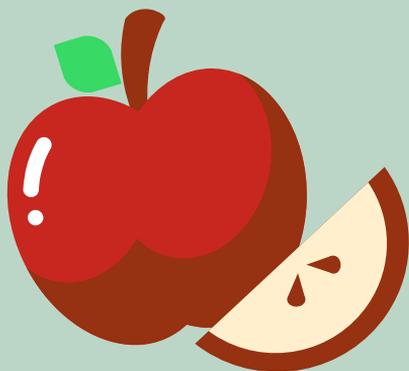
Nutricionista

Sobre

O Ebook:

Preparado pela Nutricionista Marilia Valls, este ebook tem o objetivo de auxiliar os pais neste momento tão especial da vida dos filhos que é a fase escolar.

Aqui você vai receber muitas informações sobre como escolher a lancheira mais adequada para seu filho, quais os alimentos mais recomendados e receitas de como prepará-los e organizá-los.



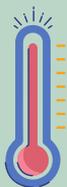
Sumário

Qual lancheira escolher?	04
Itens de armazenamento	05
Como higienizar tudo	06
Arrumando a lancheira	07
Industrializados, pode?	09
Aprendendo a ler rótulos	11
Receitas	13
Agradecimentos	26

E agora,

qual lancheira escolher?

Existem diversas lancheiras no mercado, com tamanhos, cores e ilustrações variadas. Mas antes de agradar as crianças apenas pela aparência, precisamos verificar alguns itens:



Termicidade. Verifique antes de comprar a lancheira se ela é térmica. Isso é muito importante, pois mantém a temperatura dos alimentos adequados, evitando que estraguem.



Qualidade. Verifique se a marca é de boa qualidade, se possui especificações etárias, e que não solte materiais que possam causar acidentes.



Armazenamento. De nada adianta a lancheira ser linda, se não tiver um espaço adequado para armazenar os alimentos e outros itens como garrafas e potes térmicos, que veremos a seguir.

Itens

de armazenamento

Vimos que a lancheira ideal tem algumas especificações como o armazenamento. Se ela tem um espaço adequado, ela oferece a possibilidade de acomodar itens que conservem o alimento da melhor forma.

Um desses itens são os potes e garrafas térmicas. Mesmo se a lancheria for térmica, em dias muito quentes ou muito frios, elas podem não segurar a temperatura, então uma dica legal é usar um desses recursos para manter os alimentos na temperatura ideal.

Sugestões de modelos



Como

higienizar tudo

LANCHEIRAS



Em um recipiente adicione um litro de água e 10 gotas de detergente neutro. Umedeça a esponja na solução e passe para retirar eventuais gorduras e migalhas. Agora em outro recipiente adicione meio litro de água e meia colher de sopa de água sanitária. Passe um pano umedecido com essa solução, pois assim você estará desinfetando a lancheira.

POTES E GARRAFAS TÉRMICAS



Para ambos os casos iremos preparar uma solução de água com detergente. No pote térmico podemos usar a esponja com o lado macio para higienizar e na garrafa térmica uma escova de mamadeira que consegue alcançar o fundo. Depois é só enxaguar.



Dica

Para retirar odores desagradáveis da lancheira, prepare uma solução com meio litro de água e uma colher de sopa cheia de bicarbonato de sódio. Passe um pano umedecido com a solução e deixe secar.

Arrumando

a lancheira

Para organizar a lancheira da melhor forma precisamos variar os itens de alimentação, sempre mantendo alimentos de alguns grupos:



Fontes de proteínas. Carnes, ovos, leite, queijos



Fonte de fibras, vitaminas e minerais. Frutas, verduras, legumes cozidos



Fontes de energia. Pães, farelos, cereais



Fonte de hidratação. Água, caldos, sucos

Importante

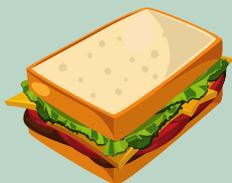
Para acertar a quantidade de alimentos necessária para a criança, não se esqueça de considerar o período que ela ficará na escola, se é parcial ou integral.

Resumindo

Em resumo, a lancheira precisa ter:



Uma fruta ou Legume



Um lanche



Um líquido

Uma ideia

Às vezes as crianças podem sentir um pouco mais de fome, pois gastam muita energia principalmente nas atividades ao ar livre, neste caso, você pode incrementar a lancheira com um belisco, como uma bolachinha de uma das receitas que você encontra neste e-book.

Industrializados, *pode?*

Pode sim! Mas tem algumas regras, tá? Antes de comprar você precisa ver no rótulo se o produto possui muito sódio, açúcar ou aditivos químicos, sem sim nem pensar. Se tiver também muitas palavras complicadas, também descarte. É importante que tenha o mínimo de ingredientes possíveis ou processados. Um exemplo são as geléias. Se o primeiro ingrediente do rótulo for a própria fruta, e não tiver açúcar mencionado nele, é uma boa opção!



Sugestões



Sucos integrais, 100 por cento naturais é uma boa opção. Lembre de verificar no rótulo para confirmar estas informações antes de comprar.



Salgadinho como desta marca Good Soy, são uma ótima opção de belisco. São feitos com soja não transgênica, é menos gorduroso e não tem concentrações altas de sal.



Iogurtes naturais e saborizados. Podem ser misturados com frutas secas, ou geleias de frutas naturais para dar mais sabor.



Chás gelados. Alguns chás gelados como desta marca Campo Largo, não apresentam conservantes, não tem sabor artificial e são super leves e refrescantes, ótimo para substituir os refrigerantes.



Uma ótima opção para preparar lanches, o pão sírio possui uma massa levinha com pouco sal e gordura. Escolha a versão integral, pois ela é rica em fibras e aumenta a sensação de saciedade.

Aprendendo

a ler rótulos

É muito importante aprender a ler os rótulos para que saibamos o que estamos comendo. Essa atenção se faz necessária com todos os alimentos industrializados.

Esses alimentos, muitas vezes contém grande quantidades de açúcares e gorduras que podem desenvolver diversas doenças metabólicas como diabetes e colesterol alto. Então, segue algumas informações para você conseguir entender os rótulos:

Quantidade por porção

	Quantidade por porção	%VD	Valor diário
	Valor energético	g	%
	Carboidratos	g	%
	Proteínas	g	%
Nutrientes	Gorduras	g	%
	Sódio	g	%
	*Porção g (colheres)		Porção

Quantidade por porção

Mostra o quanto uma porção de referência possui em cada ingrediente.

Nutrientes

Tem um valor limite de consumo diário.



%VD

Indica em porcentagem quanto a porção que esta sendo mencionada, contem do total que devemos consumir no dia, sobre cada nutriente.

Porção

Quantidade do produto usada como referência.

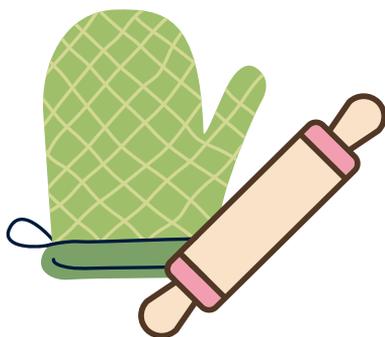
Receitas

Sabendo que muitas vezes, a gente fica sem ideia de como variar um cardápio para montar a lancheira das crianças, eu preparei algumas receitas super saudáveis e práticas que você pode adicionar no seu dia a dia!

Lembre-se sempre de variar os alimentos, pois assim evitamos que as crianças fiquem enjoadas de comer as mesmas coisas e proporcionamos a além da experiência palativa, um contato com vários tipos de nutrientes.



"-Cozinhar também pode ser divertido, então mãos a massa!"



TORTINHA SALGADA DE ESPINAFRE



- 2 ovos
- ½ xícara de folhas de espinafre
- ¼ de xícara de cenoura ralada
- ¼ de xícara de aveia em flocos finos
- ¼ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento
- Gergelim para decorar

Preparo

1. No liquidificador, bata os ovos, o espinafre, o azeite de oliva e o sal até ficar um creme homogêneo.
 2. Despeje em uma tigela, acrescente a aveia em flocos finos e a cenoura ralada. Misture bem. Por último adicione o fermento e misture novamente.
 3. Coloque em forminhas de cupcake ou em uma assadeira untada. Polvilhe o gergelim (ou linhaça) por cima.
 4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que esteja assado.
- Depois de assado, pode ser congelada (no formato de cupcake ou cortado em pedaços).
 - Para descongelar, deixe em temperatura ambiente por algumas horas ou coloque por 30 segundos no micro-ondas.



PIPOCA DE MICRO-ONDAS



4 colheres de sopa (1/4 de xícara)
de milho de pipoca
1 colher de sopa de óleo
3 colheres de sopa de água
Sal a gosto

Opcional: pode acrescentar 1/2
colher de sopa de açúcar e fazer
uma pipoca docinha

Preparo

1. Em uma tigela de vidro (que possa ir ao micro-ondas), coloque todos os ingredientes e misture bem.
2. Tampe com filme plástico, prendendo bem nas laterais da tigela, e com a ponta de uma faca, faça 3 furinhos para sair o vapor.
3. Leve ao micro-ondas em potência máxima. O tempo pode variar de 6 a 10 minutos, pois cada micro-ondas é diferente.
4. Cuide com o intervalo entre um estouro e outro: quando o intervalo começar a ficar longo, desligue.
5. Cuidado ao retirar do micro-ondas, pois a tigela estará muito quente, assim como o vapor de dentro.

Ótima opção de lanche quando
bate aquela vontade de ficar
roendo!

Rico em fibras, dá saciedade.





- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de manteiga
- 1+1/3 xícara de polvilho doce
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 colher de sopa de chia

Preparo

1. Ferva o leite com a manteiga. Enquanto isto, coloque em uma tigela o polvilho doce e o sal.
2. Depois de fervido, despeje os líquidos na tigela e misture bem. Aguarde esfriar um pouco e misture os ovos, um a um.
3. Por fim, adicione o queijo ralado, a maisena e a chia. Misture bem.
4. Aqueça uma máquina de waffle, sanduícheira ou frigideira em fogo baixo e coloque uma concha da massa e espere dourar.

Podem ser congelados prontos e descongelados em forno ou torradeira.

Receita: @comidinhasdadiana





3 bananas bem maduras
1/2 xícara de óleo vegetal ou óleo de coco
1/2 xícara de açúcar mascavo
1 ovo
1/2 xícara de farinha de trigo integral
1/2 xícara de farelo de aveia ou flocos finos

1 pitada de sal

1/2 xícara de cacau em pó 100%

1 colher de chá de fermento

Gotinhas de chocolate 70% a gosto para decorar (opcional)

Preparo

1. Bata no liquidificador as bananas, óleo, açúcar mascavo e ovo, até que a mistura fique homogênea.
 2. Enquanto isto, coloque em uma tigela a farinha de trigo integral, a aveia e a pitada de sal.
 3. Despeje a mistura do liquidificador na tigela e misture. Por último acrescente o cacau e o fermento. Misture bem.
 4. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada (ou forminhas de cupcake). Coloque as gotinhas de chocolate por cima.
 5. Asse a 180°C em forno preaquecido até que esteja pronto (faça o teste do palito).
- Depois de assados, podem ser congelados (no formato de cupcake ou cortado em pedaços).
 - Para descongelar, deixe em temperatura ambiente por algumas horas ou coloque por 30 segundos no micro-ondas.



- 1 xícara de iogurte natural
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farelo ou farinha de aveia
- 3/4 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 2 colheres de chá de fermento

Preparo

1. Bata no liquidificador o iogurte, ovos, farinha de trigo, farinha de aveia, açúcar e o óleo, até ficar uma mistura homogênea.
 2. Divida a massa em duas tigelas. Em uma delas acrescente o cacau em pó e misture bem.
 3. Por fim, acrescente em cada uma das tigelas 1 colher (de chá) de fermento. Misture.
 4. Coloque a massa meio a meio em uma forma untada e enfarinhada, ou forminhas de cupcake.
 5. Asse em forno preaquecido a 180°C até que esteja pronto (faça o teste do palito).
- Depois de assados, podem ser congelados (no formato de cupcake ou cortado em pedaços).
 - Para descongelar, deixe em temperatura ambiente por algumas horas ou coloque por 30 segundos no micro-ondas.

Receita: @comidinhasdadiana





- 1 pedaço de abacate
- 1 folha de couve
- 1 colher de sopa de clara de ovo pasteurizada
- 1 copo de suco de laranja



Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar um suco homogêneo.
2. Se preciso, adicione um pouco mais de água para ficar na consistência de sua preferência.

Dica

Você pode porcionar a clara pasteurizada em forminhas de gelo e congelar. Coloque 1 colher de sopa em cada cubinho e congele. Quando for utilizar, coloque um cubinho direto no liquidificador.





- 1 banana
- 1 algumas folhas de couve ou espinafre
- 1 colher de sopa de clara de ovo pasteurizada
- 1 fatia de abacaxi
- Alguns folhas de hortelã



Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar um suco homogêneo.
2. Se preciso, adicione um pouco mais de água para ficar na consistência de sua preferência.

Sugestões de combinações

Manga com Laranja com cenoura
Maça com couve Beterraba com abacaxi
Experimente suas próprias combinações!



SALADA DE REPOLHO AGRIDOCE



1/4 de pepino roxo
1 cenoura
1 pepino japonês
1 punhado de uva passa
Azeite de oliva e vinagre
balsâmico a
gosto e uma pitada de sal

Preparo



1. Na parte maior do ralador, rale o repolho e a cenoura. Corte o pepino em rodela finas.
2. Coloque o repolho, a cenoura, o pepino e a uva passa em uma tigela.
3. Tempere com o azeite de oliva, o vinagre balsâmico e a uva passa. Massageie com as mãos para incorporar os temperos.
4. Deixe na geladeira até o momento de servir.



FRITADA DE BATATA COM OVO



- 2 ovos
- 1 batata pequena
- 1/2 cebola
- 1 colher de azeite
- Cebolinha ou salsinha picadas a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Preparo

1. Descasque e corte a batata em rodela finas (1/2 dedo de espessura). Cozinhe em uma panela com água e sal, por cerca de 5 minutos, até estarem macias mas ainda firme.
2. Enquanto isto, prepare os outros ingredientes: fatie a cebola em meias luas finas e corte a cebolinha. Quebre os ovos em um bowl e misture bem, tempere com uma pitada de sal e a cebolinha.
3. Assim que as batatas estiverem cozidas, escorra a água.
4. Aqueça uma frigideira (de preferência antiaderentes) com um fio de azeite de oliva. Acrescente as fatias de batata e de cebola, deixe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando até dourar. Tempere com sal e pimenta do reino.
5. Acomode as fatias de batata e de cebola, para cobrir o fundo da frigideira. Adicione os ovos e coloque uma tampa.
6. Deixe cozinhar em fogo baixo/médio, até que a base e as laterais da fritada estejam firmes e douradas. Com a ajuda de um prato, vire para dourar do outro lado e terminar de cozinhar.



- 3 bananas pequenas
- 2 ovos
- 4 colheres de aveia (farelos ou flocos finos)
- 1 colher de pasta de amendoim (opcional)
- Canela à gosto
- Manteiga ou óleo de coco para untar
- 1/2 colher de chá de fermento

Preparo



1. Em uma tigela amasse 2 bananas e misture o ovo. Acrescente a pasta de amendoim, a canela e a aveia. Misture bem.
2. Acrescente o fermento e misture.
3. Unte a frigideira e coloque em fogo BEM baixo (pode ser uma grelha do fogão em cima da outra).
4. Corte a outra banana em rodelinhas e espalhe pela frigideira. Coloque a massa do bolinho e tampe.
4. Quando começar a firmar e formar pequenas bolhas por cima, vire o bolinho. Pode usar um prato para auxiliar.
5. Deixe dourar do outro lado, retire da frigideira e espere esfriar antes de cortar.





3 ovos

2 maçãs: vamos usar a casa e elas raladas (separei 1/2 para decorar em cima.)

1 banana madurinha

1 xíc de uva passa escura (ou 1/2 xíc de açúcar demerara)

1/2 xíc de óleo

1 xíc de água (ou leite)

1 e 1/2 xíc de trigo integral - 1/2 xíc de farinha de amêndoas
canela a gosto (uso bastante!)

1 colher de sopa de fermento

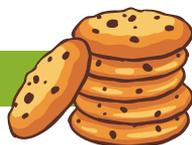
Preparo



1. No liquidificador bata: ovos, casca das maçãs, uvas passas, óleo e água. Bata até ficar um creme bem homogêneo e fofo.
2. Em uma tigela grande, peneire a farinha de trigo integral (o que sobrar na peneira pode colocar também, a ideia é soltar a farinha), inclua a farinha de amêndoas e a canela. Misture.
3. Adicione o creme do liquidificador nas farinhas e misture bem, até ficar homogêneo. Acrescente a maçã ralada e misture de novo.
4. Adicione o fermento. Coloque em uma forma untada ou forminhas de cupcake, decore com fatias de maçã.
5. Asse em forno preaquecido à 180°C.

Obs: a farinha de amêndoas é opcional, pode substituir por trigo integral. As uvas passas escuras ajudam a deixar o bolo mais dourado.





2 xíc de farinha de trigo
2 col. de sopa de farelo de aveia
1 col. de sopa de chia (ou gergelim
- eu usei meio a meio)
1 sachê de fermento biológico seco
1 col. de sopa de açúcar (branco
ou demerara - serve para alimentar
o fermento!)

3 col. de sopa de azeite de oliva
150 ml de água morna (temperatura que vc consiga colocar o
dedo sem doer)
Pitada generosa de sal
Temperos secos à gosto (opcional - em uma parte eu coloquei
ervas finas desidratadas)

Preparo



1. Em uma tigela grande, misture a água morna com o fermento. Adicione o azeite de oliva, o açúcar e a chia. Misture.
2. Vá adicionando a farinha de trigo e o farelo de aveia aos poucos, misturando bem. Por último acrescente o sal. Misture novamente, até ficar uma massa homogênea e lisa. Deixe descansar por 30 minutos.
3. A massa deve ficar com uma textura macia e fácil de mexer. Sinta o ponto, se precisar acrescente mais meia colher de farinha ou de água, até dar o ponto.
4. Abra a massa com um rolo até ficar bem fininha. Quanto mais fina, mais crocante. Se quiser mais macio deixe com meio dedo de espessura.
5. Corte usando um cortador (como esse de coração ou outro), um copo ou até um cortador de pizza para fazer palitinhos ou quadrinhos. Pode ser no formato que você quiser.
6. Coloque em uma forma untada ou com papel manteiga e leve para assar em forno pré aquecido a 180° por 20 minutos ou até dourar.

Agradecimentos

Obrigada por ter chegado até aqui! Sabemos que a vida escolar é só o começo de uma longa caminhada! Por isso é muito importante acompanhar a alimentação da criança na escola para que ela cresça e se torne um adulto saudável!

Essa é uma fase onde elas estão descobrindo os sabores do mundo e construindo o paladar.

Caso você queira mais sugestões, realizar uma avaliação ou tirar dúvidas, me procure em um dos meus contatos. Obrigada!



@nutri.mariliavalls



(48) 9193-0103

