



## O lanche que eu gosto

*O que colocar na lancheira? Que tal inovar com alimentos nutritivos e gostosos? Aqui você encontra sugestões de montagem.*

Como garantir que as crianças comam bem quando estão fora de casa? Seja para a escola, num passeio, ou mesmo um lanchinho, nem sempre dá pra pensar nos alimentos mais nutritivos e como combiná-los. Servir sempre a mesma coisa também não dá. Então como tornar aquela pequena refeição mais atrativa, sem perder o valor nutricional, e sem repetir o cardápio? Aqui em baixo tem algumas dicas pra deixar essa lancheira superlegal.

O importante é combinar os alimentos construtores (proteínas - queijos, iogurtes, leite e carnes), reguladores (vitaminas, minerais, fibras e água - frutas legumes e verduras) e energéticos (carboidratos - pães, biscoitos e bolos).

**Vamos para as ideias:**

### 1ª OPÇÃO

1 porção de fruta + 1 sanduíche integral recheado com patê de mortadela Frimesa + 1 água de coco (procure por versões sem conservantes ou aromatizantes).

### 2ª OPÇÃO

1 potinho (pequeno) com salada de frutas preparada com três frutas diferentes + 1 pedaço de bolo caseiro + 1 iogurte sabor maçã e banana

### 3ª OPÇÃO

1 porção de fruta + mix de oleaginosas, como castanhas do Pará, nozes e amêndoas + 1 unidade de mini wrap, + 1 suco de frutas natural, ou 1 Achocolatado Friminho Light. Os wraps são uma opção bem legal porque você pode variar os recheios, as carnes, os patês ou maionese, e os legumes e verduras que compõem.

### 4ª OPÇÃO

1 porção de salada de frutas lascas de coco, ovinhos moídos + 1 unidade de pão de queijo + 1

[achocolatado Friminho.](#)

#### **5ª OPÇÃO**

1 iogurte+granola sem adição de açúcar (a granola pode ficar num saquinho ou pote à parte para misturar na hora) + 1 porção de fruta + 1 cenoura cortada em tirinhas.

Preparar com antecedência facilita a montagem, e usar as lancheiras térmicas é uma alternativa já que elas permitem que a comida dure mais.

É importante que essa alimentação saudável venha de casa, seja praticada pela família. Ela não será bem aceita só na hora do lanchinho. Se as crianças não estiverem acostumadas a levar esses lanches, ou tiver dificuldades ao se adaptar a eles, é preciso um uma conversa sobre como a alimentação saudável é importante para crescer, se desenvolver e ter saúde.

#### **Como incentivar?**

Um jeito legal para incentivar as crianças a consumir alimentos saudáveis é levá-las a feira ou supermercado. Apresente diferentes frutas, de várias cores e formatos, que despertam o interesse delas. [Aqui tem uma lista](#) do que fazer para apresentar as frutas para as crianças.

Você também pode convidá-las para ajudar a arrumar a lancheira, essa atitude vai deixar elas saber o que está levando, e incentivá-las a consumir o que está levando. Essa é um momento para explicar a importância de uma alimentação nutritiva.