**LANCHEIRA SAUDÁVEL**

A infância é um período de pleno crescimento e desenvolvimento, garantir uma alimentação saudável com a ingestão adequada e necessária dos nutrientes para promover a saúde das crianças é essencial.

Ainda, é na infância que os hábitos alimentares se formam, por isso a importância de as crianças aprenderem, desde cedo, a ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada.

O comportamento alimentar da família e as práticas adotadas na alimentação da criança contribuem na formação e no padrão de sua alimentação. Mas sabemos também, que introduzir e manter uma alimentação saudável, principalmente rica em frutas, verduras e legumes, não é tarefa fácil.

E, embora uma pessoa, e em particular uma criança, tenha o peso e tamanho corretos para sua idade e potencial genético, e pareça relativamente saudável, eles podem estar sofrendo de deficiências nutricionais que podem ter impactos em seu desenvolvimento, habilidades físicas, cognitivas e saúde em geral. Muitas vezes essas deficiências são de vitaminas ou minerais que precisamos em concentrações muito pequenas.

Pensar e programar o que enviar na lancheira das crianças, compor lanches práticos e atrativos – mas ainda assim nutritivos – exigem muita criatividade, tempo e disposição, algo cada vez mais raro na rotina corrida de pais e cuidadores.

Dessa forma, para que não haja atrasos nem desespero na hora de sair de casa, a palavra-chave é organização! Primeiramente, é importante analisar as necessidades individuais. Seu filho(a) estuda em período parcial ou integral? Quantos lanches ele faz na escola? Ele pratica atividades físicas intensas? Come antes de sair de casa? Coloque todas as informações para que consiga visualizar quantas (e quais) refeições deverá providenciar por semana.

Mas calma! Nem sempre vai dar tempo de preparar tudo e imprevistos podem acontecer. Dessa forma, ter em casa alguns itens industrializados pode funcionar nesses dias atribulados. Atualmente, já temos no mercado produtos mais saudáveis. Leia o rótulo e se atente às informações nutricionais e lista de ingredientes para escolher opções com menos açúcar, sódio e conservantes, além de conterem vitaminas e minerais.

Por outro lado, é importante que esse tipo de situação não seja uma regra! Por isso, uma dica é buscar sempre receitas práticas e convidar os pequenos para te ajudar na cozinha.

E não se esqueça: é muito importante darmos bons exemplos na prática de uma alimentação saudável, já que serviremos de modelo para os nossos pequenos.

Espero que você aproveite todas essas dicas e transforme o momento de preparar as lancheiras em uma tarefa fácil e divertida!

Para atender às recomendações nutricionais do(a) seu(ua) filho(a) você deve incluir o número de porções diárias recomendadas (descritas na tabela abaixo) para crianças em idade pré-escolar e escolar de acordo com os grupos da Pirâmide Alimentar (Figura 1.)

| **Nível da pirâmide** | **Grupo alimentar** | **Idade 1 a 2 anos** | **Idade pré-escolar e escolar** |
|---|---|---|---|
| 1 | Cereais, pães, tubérculos e raízes | 5 | 5 |
| 2 | Verduras e legumes | 3 | 3 |
| | Frutas | 4 | 3 |
| 3 | Leites, queijos e iogurtes | 3 | 3 |
| | Carnes e ovos | 2 | 2 |
| | Feijões | 1 | 1 |
| 4 | Óleos e gorduras | 2 | 1 |
| | Açúcar e doces | 1 | 1 |

Figura 1. Pirâmide alimentar para crianças.

Fonte: Adaptado de: Philippi et al., 1999 e Guia alimentar para crianças menores de 2 anos, Ministério da Saúde, 2005.

Para te ajudar, listamos a quantidade de alimentos equivalente a 1 porção em medidas caseiras para crianças de 1 a 3 anos. Acima dessa idade, é só dobrar as quantidades.

**Grupo Pães e Cereais**

- Arroz Branco cozido: 2 colheres de sopa
- Batata cozida: 1½ colher de servir ou 1 unidade pequena
- Macarrão: 2 colheres de sopa
- Pão francês: ½ unidade
- Pão de forma: 1 unidade
- Farinha mandioca: 1½ colher de sopa

**Grupo de Verduras e Legumes**

- Legumes cozidos: 1 colher de sopa picado

- Legumes crus: 1 a 2 colheres de sopa
- Verdura (folhas cruas): 3 médias/ 6 pequenas
- Verdura (folhas cozidas/refogadas): 1 colher de sopa

**Grupo das Frutas**

- Banana nanica: ½ unidade
- Mamão papaia: ½ unidade pequena
- Maçã média: ½ unidade
- Suco de laranja: ½ copo de requeijão
- Goiaba: ½ unidade pequena
- Laranja: 1 unidade pequena

**Grupo das Leguminosas**

- Feijão cozido (grãos): 1 colher de sopa
- Lentilha cozida: 1 colher de sopa rasa
- Ervilha cozida: 1 colher de sopa
- Grão de bico: 1 colher de sopa

**Grupo das Carnes e ovos**

- Carne de boi cozido/refogado/grelhado: 2 colheres de sopa rasas ou ½ bife pequeno (35g)
- Carne de frango cozido/grelhado: ½ sobrecoxa ou 1 filé pequeno (35g)
- Carne de peixe cozido/grelhado/refogado: 1 posta pequena (65g)
- Ovo Cozido: 1 unidade
- Ovo frito na água: ½ unidade
- Bife de fígado: ½ bife pequeno (35g)

**Grupo do Leite e derivados**

- Leite: 1 xícara de chá
- Iogurte natural: ½ pote (60g)
- Queijo muçarela: 2 fatias (20g)
- Queijo minas: 1 fatia (25g)

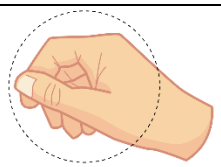
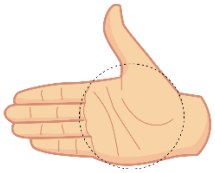
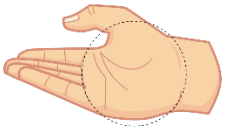
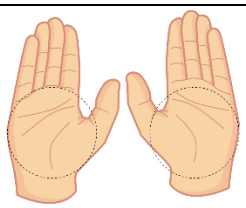
**Grupo dos Óleos e gorduras**

- Azeite de oliva ou óleo vegetal: 1 colher de sobremesa (4g)
- Manteiga ou margarina: 1 colher de sobremesa (5g)

**Grupo dos Açúcares (após 2 anos de idade)**

- Açúcar refinado: 1 colher de sopa (14g)
- Açúcar mascavo: 1 colher de sopa (18g)
- Geleia: 2 colheres de sobremesa (23g)

Outra forma mais lúdica de conhecermos o tamanho das porções é através de comparações da quantidade de alimento com a palma da mão ou algum dedo.

| Medida das mãos | Equivalência | Alimentos | Calorias (kcal) |
|---|---|---|---|
|  | Punho fechado | Arroz e massas<br>Frutas<br>Vegetais | 200<br>75<br>40 |
|  | Palma | Carnes<br>Peixes<br>Aves | 160<br>160<br>160 |
|  | 1 Punhado | Nozes<br>Uvas passas | 170<br>85 |
|  | 2 Punhados | Chips<br>Pipoca | 150<br>120 |
| | Polegar | Pasta de amendoim<br>Fatia de queijo | 170<br>100 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ponta do polegar | Óleo vegetal<br>Maionese | 40<br>35 |

Fonte: Adaptado e traduzido de Frates, B. et al., 2019.

Alimentação saudável é aquela que atinge as recomendações nutricionais de acordo com a idade escolar, prioriza os alimentos in natura ou minimamente processados, levando em consideração à qualidade do alimento oferecido, assim como aos padrões culturais e regionais de cada criança. Além disso, ela deve evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados ricos em calorias, açúcares, sal, gorduras ruins e aditivos químicos artificiais (realçadores de sabor, conservantes, aromatizantes e estabilizantes).

Vale a pena lembrar que nessa idade, os pais e os cuidadores são os principais responsáveis pelas escolhas e pelos padrões alimentares que irão influenciar diretamente na rotina alimentar.

A hora do lanche é sempre um momento muito esperado pelas crianças, e é nessa hora que eles repõem as energias e os nutrientes necessários para aprenderem e brincarem ainda mais depois do recreio. Tome cuidado, pois se a criança não tiver energia suficiente, ela poderá se sentir cansada e até mesmo apresentar dificuldades de concentração e aprendizado. Por isso, saibam quais alimentos não poderão faltar no lanche da escola:

- Um líquido: para repor as perdas nas atividades físicas, sempre dando preferência à própria água.
- Uma fruta: prática para consumir seja com casca (maçã, banana, uva, goiaba) ou cuja casca possa ser retirada com facilidade (banana, mexerica) ou picadas prontas para o consumo (manga, melão, abacaxi, melancia).
- Um tipo de carboidrato: para fornecer energia. Pães (integral, sírio, caseiro), bolo caseiro (Deve-se ter cuidado com a quantidade, pois é apenas parte do lanche), milho cozido ou até mesmo uma pipoca preparada em casa.
- Um tipo de proteína: as proteínas lácteas são muito bem aceitas pelas crianças, como queijos, requeijões, patês de atum ou de frango com creme de ricota, iogurtes (somente se for possível manter em temperatura adequada). Hoje em dia também encontramos

muitas opções proteicas a base de vegetais, por exemplo: pastinha de tofu, hommus ou pasta de castanhas*.

*Atenção: Devemos ter um cuidado especial se o seu filho ou filha tiver alergia às castanhas ou ao glúten ou à proteína do leite. Dependendo do caso, até mesmo uma quantidade mínima desses ingredientes pode causar graves consequências às crianças. Por isso, fique sempre atendo aos rótulos nutricionais (falaremos um pouco mais abaixo), evite a contaminação cruzada desses alérgenos em casa na hora de preparar as refeições e não deixe de avisar a escola sobre quais alimentos devem ser evitados na escola, principalmente no caso do maiores que compartilham os lanches.

## Nova rotulagem nutricional

O papel do rótulo em uma embalagem é ser o elo de comunicação entre o produtor e o consumidor final. Por isso, é sempre importante olhar quais as propriedades nutricionais do alimento que estão presentes na rotulagem nutricional.

Para ajudar na decisão na hora da compra, uma nova norma sobre rotulagem de alimentos foi aprovada no final do ano passado. Veja só o que mudou:

- Inclusão da rotulagem frontal: foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio;
- Tabela nutricional: passará a ser obrigatória a identificação de açúcares totais e adicionais, a declaração do valor energético e nutricional por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, e o número de porções por embalagem;
- Para afastar a possibilidade de uso de contrates que atrapalhem a leitura, a tabela passa a ter apenas letras pretas e fundo branco.

Além dessas mudanças, também continua sendo importante prestar atenção:

- Na lista de ingredientes, que estão sempre descritos em ordem decrescente de utilização nos produtos, por exemplo, os ingredientes que aparecem primeiro são utilizamos em maiores quantidades, seguidos pelos que são utilizados em menores quantidades. E lembre-se, se nessa lista de ingredientes tiver algum nome estranho que a sua avó não reconheceria como comida, melhor evitar!

- Na lista de alergênicos, já que os rótulos devem destacar a presença ou risco da presença das substâncias que mais causam reações alérgicas na população mundial: trigo (centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas), crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite de todos os mamíferos, amêndoa, avelã, castanha de caju, castanha do Pará, macadâmia, nozes, pecã, pistaches, pinoli, castanhas, além de látex natural. Os produtos que contiverem esses ingredientes devem trazer uma das seguintes informações: "ALÉRGICOS: CONTÉM ou CONTÉM DERIVADOS DE ou PODE CONTER (em razão do risco de contaminação cruzada durante o processo de fabricação);
- No prazo de validade dos produtos.

## Lugar de criança também é na cozinha

Sempre que possível, tente incluir as crianças na elaboração das combinações que irão compor a lancheira, assim como no preparo dos lanches em casa. Pode ser uma atividade lúdica, super divertida e que ainda ajudará a criar laços mais afetivos com os pequenos na cozinha. Durante essa tarefa:

- Explore os 5 sentidos:
  - Visão: é o primeiro sentido a ser acionado. Utilize moldes ou cortadores, assim as frutas, além de deliciosas, ficarão ainda mais divertidas;
  - Olfato: crie o hábito de estimular sua filha a sentir o cheiro e identificar os aromas dos alimentos;
  - Audição: os alimentos também podem nos proporcionar um prazer auditivo. Como por exemplo: mastigar algo mais crocante, quebrar com as mãos algum alimento mais durinho, etc;
  - Paladar: as preferências ou aversões por certos alimentos serão modeladas com o tempo e, principalmente, pelos estímulos que ela experimentar;
  - Tato: permita que sua filhe auxilie no preparo do lanchinho ou seja na lavagem das folhas ou frutas ou até mesmo colocar a mão na massa na hora de preparar um bolo ou um biscoito.
- Desperte a curiosidade e o interesse na descoberta dessas novas sensações juntos!

## Dicas culinárias

Mesmo em dias corridos ou quando a geladeira está pedindo socorro, esses alimentos garantem comida de verdade na lancheira das crianças:

- Frutas frescas: tenha sempre frutas da estação na sua fruteira, que são mais acessíveis, saborosas, nutritivas e baratas. Para adiantar, você pode preparar uma salada de frutas ou deixar algumas frutas picadas (melão, mamão formosa ou melancia) na geladeira;
- Frutas secas desidratadas ou liofilizadas: essas versões são super docinhas e fáceis de armazenar. Hoje em dia encontramos inúmeras frutas liofilizadas no mercado, que passam por um processo de conservação capaz de manter grande parte das vitaminas e minerais das frutas;
- Ovo: pode cozido ou omelete cortado em tirinhas ou com cortadores divertidos. Não se esqueça de incluir nessa lista os ovos de codorna!
- Mix de castanhas: se a criança já tiver o hábito de consumir esse tipo de alimento e não for alérgico. É uma ótima opção pois não precisa de refrigeração, o único cuidado é guardar em um pote com fechamento hermético para não ficar rançoso e perder as propriedades antioxidantes;
- Pipoca caseira: que criança não gosta de uma pipoca? Ainda mais se for para o lanche na escola. Fácil de fazer, garante a alegria dos pequenos na hora do recreio;
- Tomate cereja e baby carrot: esses vegetais podem ser consumidos crus, só não se esqueça de higienizá-los corretamente;
- Bolos e tortas caseiras: saiba que você pode congelar bolos e tortas em porções individuais por até 30 dias. Com certeza, as versões caseiras são muito mais saudáveis que as industrializadas, por isso, se fizer 1 receita e não for consumir tudo, pode porcioná-la e levar ao congelador para consumir ao longo do mês.

## Detalhes importantes

Na hora de preparar os lanchinhos, não se esqueça de higienizar corretamente tanto as mãos, os alimentos como os utensílios que farão parte dessa refeição tão esperada.

Vale a pena manter um frasco pequeno de álcool em gel 70% na mochila para que a criança possa utilizar ao longo das aulas e, principalmente, antes dos lanches (após a lavagem das mãos).

Também é importante estar atento ao armazenamento do lanche e da água, para que sejam bem conservados até a hora do consumo, principalmente nos dias mais quentes do verão. Para isso, se possível, o ideal seria optar por uma lancheira e garrafinha de material térmico.

## Exemplos de lanches para os pequenos

Para te dar algumas ideias de lanchinhos saudáveis e completos para as crianças, elaborei a tabela abaixo. São sugestões de combinações que incluem todos os grupos alimentares, com algumas preparações mais simples e outras receitinhas (em negrito) que você poderá preparar também juntamente com o seu pequeno.

| Frutas e vegetais | Carboidrato | Proteína |
|---|---|---|
| **Chips de banana** | **Pão de "beijo"** | Iogurte |
| Uva | Milho cozido | Ovo de codorna cozido |
| Morangos | **Muffins salgados** | Snack de grão de bico assado |
| Água de coco | Biscoito integral | Mix de sementes |
| Manga picada | **Mini crepioca** | |
| **Panquequinhas de banana com uvas passas** | | Vitamina de frutas |
| Cenoura ralada | Pão sírio integral | **Hommus** |
| Pêra | **Bolinho de maçã com canela** | Mix de castanhas |
| Tomatinho cereja | Biscoito de arroz | Mussarela de búfala |
| Melancia picada | **Pipoca com ervas** | Queijo em cubinhos |
| Banana | **Forminha de cenoura com cottage** | |
| Damascos secos | Pão de forma integral | Patê de atum |
| Maçã | ***Waffle* de aveia** | Leite fermentado |
| Tangerina ou ponkan | Mini pão francês integral | Frango desfiado com creme de ricota |
| **Bolinhos de uvas passas** | | Pinhão cozido |

**Receitas saudáveis**

## Chips de banana

*2 bananas (não tão maduras)*
*Azeite de oliva ou outro óleo de sua preferência*
*Temperos de sua preferência (doce: canela em pó, açúcar mascavo, mel, melado de cana, cravo em pó ou salgado: sal de ervas, curry, cúrcuma, páprica defumada, gengibre em* pó, lemon pepper)

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: descasque as bananas e corte em fatias finas (2mm, aproximadamente). Cubra uma assadeira com papel antiaderente. Distribua as fatias de bananas sem sobrepor, pincele um pouco de azeite e salpique as especiarias e/ou temperos. Leve para assar em forno preaquecido por 12 minutos a 160°C, se o forno estiver alto a banana irá queimar. Vire-as e volte ao forno por mais 10 minutos, mas fique de olho. Depois retire do forno e coloque sobre um papel toalha. Assim que elas saírem do fogo ainda estarão meio moles, mas não se preocupe assim que ela esfriar ficará crocante, caso contrário volte ao forno por mais 5 minutinhos. Sirva ou armazene em um saquinho bem vedado ou um pote de vidro.

## Pão de "beijo"

*2 xícaras (chá) de batata doce (cerca de 300g)*
*2 xícaras (chá) de polvilho azedo (aproximadamente 300g)*
*½ xícara (chá) de azeite de oliva*
*¼ de xícara (chá) de água*
*1 colher (sopa) de orégano*
*2 colheres (sopa) de levedura nutricional ou nutritional yeast (opcional)*
*Sal a gosto*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Antes de tudo, cozinhe a batata doce. Em uma panela com água fervente, coloque a batata doce picada e deixe cozinhar até ficar macia (espete um garfo e ele deve atravessar com facilidade). Escorra bem e em seguida amasse-a ainda quente com um garfo, até obter um purê uniforme. Reserve. Pré-aqueça o forno a 200ºC. Em uma vasilha, coloque o polvilho azedo, o azeite de oliva, a água, o orégano, o Nutritional yeast e o purê. Misture bem, se preferir, pode amassar com as mãos. Tempere com sal a gosto. Se necessário, acrescente um pouco mais de água até atingir a consistência ideal. Modele bolinhas de tamanho médio, e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve para assar por cerca de 35 minutos ou até os pãezinhos ficarem completamente assados e dourados. Caso utilize a fritadeira sem óleo, asse a 200°C por 15 minutos. Essa receita pode ser congelada (pãezinhos crus) por até 30 dias. Quando for assar, pode levar direto do freezer para o forno. Não precisam ser descongelados antes do preparo.

Dica: Você conhece o *nutritional yeast* ou a levedura nutricional? É um alimento de origem vegetal (podendo ser consumido pelos veganos) que agrega muitos nutrientes, principalmente vitaminas do complexo B e sabor às preparações. São flocos de levedura com sabor parecido com queijo que podem ser utilizados em várias receitas.

## Muffins salgados

*1 cenoura pequena ralada*
*2 xícaras (chá) de farinha de aveia*
*½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (separa um pouco para salpicar no final)*
*1 colher (sobremesa) de fermento em pó*
*100ml de óleo vegetal*
*100ml de leite da sua preferência*
*2 ovos*
*1 colher (chá) de orégano*
*1 colher (sopa) de gergelim torrado*
*Sal à gosto*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Misture os ingredientes líquidos em uma vasilha. E os ingredientes secos em outra vasilha. Adicione os líquidos na mistura seca. Não trabalhe demais a massa. Adicione um pouco de orégano e uma pitada de sal. Coloque nas forminhas próprias para muffins ou cupcakes e salpique o queijo ralado e o gergelim. Asse em forno 200º C, préaquecido, por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que estejam dourados.

Dica: Você pode acrescentar os vegetais que tiver em casa, como: abobrinha, brócolis, couve-flor ou espinafre. Uma ótima maneira de agregar mais vitaminas e minerais nos lanchinhos dos pequenos.

## Minis crepiocas com banana

*2 colheres (sopa) de tapioca*
*1 ovo*
*1 banana bem madura amassada*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: misture em uma tigela a tapioca, o ovo e a banana amassada. Em uma frigideira antiaderente, adicione a mistura até formar um disco pequeno. Espere dourar de um lado. Vire e deixe mais um minuto. Repita o processo até finalizar a massa. Sirva em seguida.

## *Waffle* de aveia

*1 ovo*
*1 banana bem madura*
*3 colheres (sopa) de farinha de aveia*
*1 colher (café) de fermento para bolo*
*Canela a gosto*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Amasse a banana e misture todos os ingredientes em um bowl. Se preferir uma massa mais homogênea, pode bater no mixer ou liquidificador. Coloque um pouco da massa na máquina de *waffle* e espere assar (o tempo pode variar de acordo com cada máquina). Caso queira fazer panqueca, aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um pouco da massa. Espere dourar de um lado e vire. Aguarde mais um pouco até dourar desse lado também.

Dica: Quanto mais madura estiver a banana, mais docinha ficará o *waffle* ou a panquequinha! E se você tiver muita banana madura na sua fruteira, vale a pena congelá-la (sem casca e já cortada) para utilizar em futuras receitas.

## Hommus

*600g de grão de bico cozido*
*¼ xícara (chá) de água*
*3 colheres (sopa) de azeite de oliva*
*½ dente de alho ralado*
*Suco de 1 ½ limões Tahiti*
*2 colheres (sopa) de tahine leve*
*Sal a gosto*
*Páprica para decorar*
*1 fio de azeite de oliva para finalizar*

Foto: Pinterest

Modo de preparo: Bata no liquidificador o grão de bico, a água e o azeite, um pouco de cada vez até atingir a textura desejada. Adicione aos poucos o alho ralado, o suco de limão, o tahine e o sal. Se necessário adicione mais azeite até atingir a textura desejada. Ajuste os temperos e acrescente mais suco de limão ou sal se for necessário. Sirva com um fio de azeite e finalize com um pouco de páprica para decorar.

## Bolinho de maçã com canela

*3 ovos*
*1 copo de iogurte natural*
*½ xícara (chá) de óleo vegetal, da sua preferência*
*1 xícara (chá) de açúcar demerara*
*2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral*
*2 maçãs raladas (com casca, sem sementes)*
*1 colher (chá) de canela em pó*
*1 colher (sopa) de fermento em pó*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Bata os ovos, o iogurte, o óleo, o açúcar e a farinha no liquidificador ou na batedeira. Transfira essa mistura a uma vasilha e adicione as maçãs, a canela e por último, o fermento peneirado. Coloque a mistura em forminhas de papel (dentro de formas de cupcake). Finalize com fatias finas de maçã e canela. Leve ao forno médio (180º C) pré-aquecido por cerca de 25 minutos ou até que colocando um palito ele saia seco.

## Pipoca com ervas desidratadas

*2 colheres (sopa) de manteiga*
*3 colheres (sopa) de milho para pipoca*
*1 colher (chá) de orégano desidratado*
*1 colher (chá) de tomilho ou alecrim desidratado*
*1 colher (café) de sal*

Foto: Pinterest

Modo de preparo: Em uma panela, coloque metade da manteiga e o milho. Leve ao fogo médio com a panela tampada, mexendo a panela (sem abrir a tampa) de vez em quando para não queimar. Quando parar de estourar, abra a panela, acrescente a manteiga restante, o sal e as ervas desidratadas e misture rapidamente. Sirva em seguida.

## Forminha de cenoura com cottage

*1 ovo*
*2 claras*
*1 xícara (chá) de queijo cottage*
*2 cenouras médias cozidas*
*1 colher (sopa) de amido de milho*
*1 colher (chá) de sal*
*2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado*
*Salsinha picada (opcional)*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Bata o ovo e as claras na batedeira até ficar uma mistura cremosa. Reserve. Liquidifique o queijo e a cenoura. Retire e adicione os ovos batidos, amido e sal. Misture bem e distribua a massa em forminhas para cupcake untadas. Polvilhe o parmesão. Asse em forno médio (180ºC), preaquecido, por 30 minutos ou até que estejam douradas. Se desejar, finalize com salsinha picada antes de servir.

## Panquequinhas de banana com uvas passas

*1 banana bem madura*
*2 colheres (sopa) de farinha de aveia*
*1 ovo*
*1 colher (sobremesa) de cacau em pó*
*1 colher (café) de fermento químico em pó*
*1 colher (sopa) de uvas passas*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Amasse a banana e misture todos os ingredientes em um bowl. Se preferir uma massa mais homogênea, pode bater no mixer ou liquidificador. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um pouco da massa. Em seguida, acrescente 4 uvas passas, formando um "X". Espere dourar de um lado e vire. Aguarde mais um pouco até dourar desse lado também.

## Bolinhos de uvas passas

*3 ovos*
*1 copo de iogurte natural*
*1/3 xícara (chá) de óleo vegetal, da sua preferência*
*1 xícara (chá) de uvas passas*
*2 xícaras (chá) de farinha de aveia*
*1 colher (chá) de canela em pó*
*1 colher (sopa) de fermento em pó*
*2 bananas nanicas bem maduras amassadas*

Foto: @juwatanabe

Modo de preparo: Bata os ovos, o iogurte, o óleo, as uvas passas, a farinha de aveia e a canela em pó no liquidificador ou no mixer. Transfira essa mistura a uma vasilha e adicione as bananas amassadas e o fermento em pó peneirado. Coloque a mistura em forminhas de cupcake untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio (180º C) pré-aquecido por cerca de 25 a 30 minutos ou até que colocando um palito ele saia seco.

## Medicina do Estilo de Vida para crianças

A medicina do estilo de vida (MEV) abrange o uso de abordagens terapêuticas, baseadas nos pilares de um estilo de vida saudável, como uma dieta predominantemente à base de alimentos integrais e vegetais, atividade física diária e regular, sono adequado, controle do estresse, conexões sociais, o não uso de substâncias tóxicas e que causam dependência como cigarro e álcool, e outras formas que não envolvem remédios e servem para tratar, reverter e prevenir doenças crônicas causadas por um estilo de vida ruim. E nada melhor que do atuar nesses pilares o quanto antes, para que as crianças incorporem um estilo de vida saudável desde a infância.

Saiba como você pode incentivar seus filhos a adotarem uma rotina mais saudável incluindo os pilares da MEV:

1. Alimentação saudável:

   A nutrição tem um papel substancial em quase todos os aspectos da vida. Uma nutrição ruim, não atrapalha somente o desempenho das tarefas diárias, como pode trazer problemas de saúde no futuro da criança.

   - "Comer o arco-íris": Consuma uma dieta com alimentos naturais, particularmente vegetais e frutas, em uma variedade de cores. Desafie-se montar uma paleta de cores com a comida.
   - Saciedade em alimentos baseados em plantas ricos em fibras: realce a importância do consumo de alimentos ricos em fibras (vegetais, frutas, sementes e legumes). Ela é importante pois traz uma sensação prolongada de saciedade, além de benefícios ao funcionamento do intestino dos pequenos.
   - Hidratação: lembrar que a suficiência de consumo de água é outro componente crítico em uma dieta saudável. O corpo começa a experienciar a desidratação antes que você se dê conta.
   - Atenção às porções: é importante aprender a manter as porções quando estiver comendo alimentos com alta densidade calórica.
   - Cozinhar em casa: reduzir a quantidade de refeições realizadas fora de casa traz diversas vantagens como: economia de dinheiro, redução das porções, controle

de ingredientes, evitar alimentos processados, conectar com a família em casa à mesa de jantar.

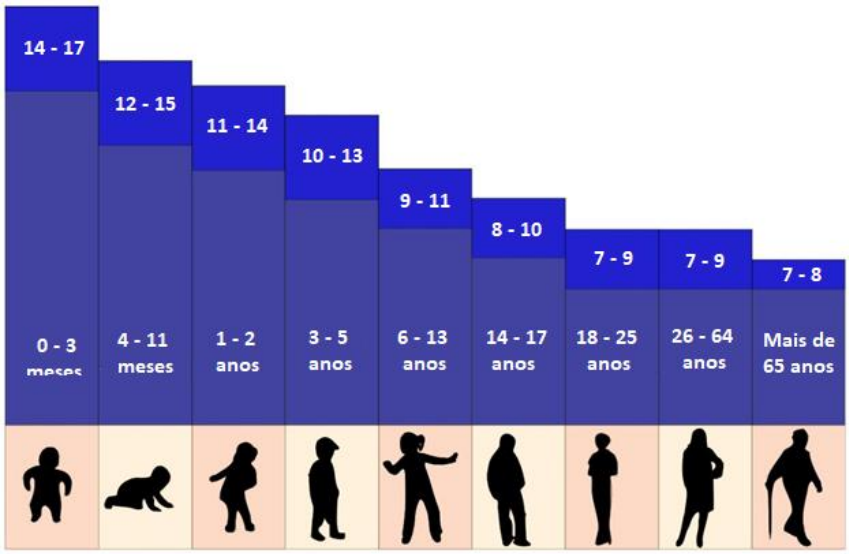
2. Atividade física:

Recomendação da Organização Mundial da Saúde: Crianças e adolescentes: 60 min/dia de atividades moderadas a intensas.

- Auxilia no controle e prevenção de DCNT e na perda de peso
- Está associada a melhora da motivação, resiliência, otimismo e confiança
- Maior longevidade se comparada aos indivíduos não praticantes
- Pode diminui 25 a 40% do risco de morte prematura
- Como colocar em prática: Pular corda, andar de bicicleta, pega-pega, amarelinha, esconde-esconde e pula-pula. O exemplo dos pais aumenta a disposição para as crianças para a atividade física.

3. A importância do sono:

**Recomendação de horas de sono para cada fase de vida (mínimo e máximo)**




Fonte: Asarnow LD, McGlinchey E, Harvey AG, 2014

- A qualidade do sono está relacionada ao desempenho cognitivo, social e criativo
- A privação crônica do sono está associada ao ganho de peso excessivo
- Não seguir as recomendações pode resultar em descontrole de impulsos e regulação do comportamento
- Como colocar em prática: Ler histórias antes de dormir ou outra atividade que relaxe e acalme a criança e ter horário fixo para dormir

"A quantidade adequada de sono é aquela que faz a criança ou adolescente acordar sem dificuldades, sem sonolência excessiva durante o dia e sem afetar suas funções cognitivas como memória e atenção." (SBP)

4. Envolvimento social:

A motivação depende da competência, da autonomia e das relações sociais.

- Indivíduos com relações e conexões extensas vivem mais
- O envolvimento social ajuda na formação da fala e regulação das emoções
- Palavras e atitudes negativas dos adultos podem criar uma resistência da criança em estabelecer uma relação
- O uso de aparelhos eletrônicos tem sido associado a ansiedade e depressão na adolescência
- Como colocar em prática: Falar palavras de incentivo e encorajamento; evitar gritos; incentivar conhecer e interagir com novas crianças; limitar o tempo em aparelhos eletrônicos.

5. Crianças felizes e otimistas:

O otimismo é a esperança e confiança sobre o futurou ou que algo será bem sucedido. A positividade é a prática de ser ou a tendência de ter uma atitude otimista.

- A atitude otimista está relacionada a morbimortalidade para doenças cardiovasculares em homens.
- O otimismo influencia nas escolhas alimentares. Os indivíduos mais otimistas, consumiram alimentos mais saudáveis.
- Como colocar em prática: Rir faz bem; criei momentos de alegria como passeios e histórias engraçadas; comemore pequenas conquistas.

## Considerações finais

As refeições, tanto em casa como na escola devem ser um momento de experiências positivas, aprendizado e de muito afeto. Este pode ser o momento ideal para ampliar a variedade de alimentos que a criança costuma comer. Nunca é tarde para experimentar novos

alimentos em novas preparações. Dessa forma, permitirá que o pequeno passe a apreciar alimentos de diferentes sabores, cores e texturas.

Vale a pena lembrar, mais uma vez, que as quantidades ideais servem apenas para a família ter alguma referência e não dever ser seguidas de forma rígida e controladora. Por isso, devemos sempre respeitar as características individuais de cada criança.

Espero ter contribuído um pouquinho para que o momento do lanche na escola seja tão esperado e aproveitado por todas as crianças!

## Referências bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

Frates, B., Bonnet, J. P., Joseph, R., Peterson, J. A. Lifestyle Medicine Handbook: An Introduction to the Power of Healthy Habits. Monterey, CA: Healthy Learning, 2019. 441 p. ISBN 978-1-60679-413-5

Pimentel, C. Ebook Medicina do Estilo de vida (MEV). São Paulo: Portal Dra. Carolina Pimentel, 2019. Disponível em: < https://www.carolinapimentel.com.br/ebook-gratuito-medicina-do-estilo-de-vida/>. Acesso em: 03 mai. de 2021.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4a ed. São Paulo: SBP, 2018. 172 p.