

Lanches e lancheiras infantis para a escola



O novo ano letivo já se iniciou e as rotinas familiares já se estabeleceram. Agora, faltam os “pequenos” pormenores para um regresso à escola preparado ao detalhe!

Fundamental para um desenvolvimento saudável das crianças, os **lanches para a escola** devem consistir numa série de snack saudáveis, sem nunca ceder à tentação de mimar os mais novos com açúcar.

Para transportar e preservar com todo o cuidados os **lanches**, deverá adquirir também uma lancheira escolar, selecionando, de preferência uma lancheira térmica.

Descubra com o Rodinhas alguns dos melhores **lanches para a escola** e a importância das **lancheiras infantis**.

Lanches para a escola: snacks saudáveis sempre!

Pensar num lanche para crianças deverá levar em consideração uma correta seleção de alimentos, tal como acontece com as restantes refeições dos mais novos.

A riqueza nutricional, a qualidade e a quantidade de alimentos fornecidas aos miúdos deverá pesar mais do que as pequenas tentações que existem nas prateleiras dos

supermercados.

Neste sentido, a alimentação em idade escolar deverá ser adequada, variada e equilibrada, de forma a integrar todos os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento infantil. Como conseguir isto? Através da preparação de snacks saudáveis para o regresso às aulas.

Crie algumas regras para os mais novos:

- Evite facultar dinheiro à criança para lanchar;
- O lanche deverá ser sempre proveniente de casa;
- A preparação da lancheira deverá entrar no planeamento da rotina do dia anterior;
- A criança deverá desempenhar um papel importante na cozinha, na confeção dos lanches;
- Não descurar os gostos das crianças, tentando contorná-los com uma alimentação saudável desde cedo;
- Apenas uma vez por semana, o pequeno lá de casa pode selecionar um mimo menos saudável;
- Deverá ser responsável pela sua lancheira: não se esquecer dela, não a perder, não a deixar ao sol.

Muitas escolas facultam **lanches** nas próprias instalações. Tente perceber com a direção de turma em que consistem as ementas, para o caso de não serem as mais saudáveis, poder enviar uma alternativa.

Ensine os mais novos de que não devem passar mais de três horas sem se alimentar e que por isso, preparou alguns snacks saudáveis para os seus **lanches**, que podem ser consumidos, facilmente, em qualquer local.

Algumas sugestões de lanches para a escola

Anote algumas das sugestões de snacks saudáveis do Rodinhas:

- ½ pão com 1 fatia de queijo + 1 peça de fruta;
- ½ copo de leite meio gordo + 3 bolachas de água e sal redondas;
- ½ pão escuro + 2 queijinhos “Babybel”;
- 2 tostas + 1 iogurte líquido de aromas.

Para o caso dos miúdos terem que passar mais tempo sem pausas para os **lanches**, opte então por opções mais consistentes:

- 1 peça de fruta grande + 1 pão mistura com 1 fatia de queijo ou de fiambre;
- 1 iogurte líquido de aromas ou 1 chávena de leite meio gordo + 2 mãos de cereais não açucarados;

- 1 iogurte sólido de aromas + 1 pão integral com 1 colher de chá de manteiga;
- 1 iogurte sólido de aromas + 1 peça de fruta cortada aos cubos + 4 bolachas de água e sal.

Alimentos a evitar

Primeira regra: evite levar os mais novos ao supermercado consigo. Desta forma, estará a evitar que estes lhe peçam todas as tentações açucaradas que se encontram nas prateleiras.

Quanto aos apetecíveis leite achocolatado, refrigerantes, cereais com chocolate, croissants, pão-de-leite, bolos ou cremes de barrar de chocolate, deverão ser evitados. Tente criar a regra de apenas uma vez por semana, os mais novos poderem cometer uma pequena asneira alimentar.

Mesmo nessa altura, deverá optar por uma fatia de bolo caseira, leite com chocolate ou até três bolachas mais doces.

Lancheiras infantis: as características

As lancheiras são ideias para quem passa muito tempo fora de casa e precisa de algo fácil e rápido. Por isso, as **lancheiras infantis** têm ganho mais espaço no regresso às aulas, permitindo transportar os **lanches** dos mais novos.

Coloridas ou com personagens, existem lancheiras para crianças de todas as idades. Nas lancheiras infantis, pode optar por modelos com um interior mais resistente a líquidos, até às lancheiras térmicas que impedem que os alimentos se estraguem com rapidez.

Existem essencialmente dois tipos de lancheiras para crianças: de plástico e térmicas. As lancheiras infantis de plástico são ideais para snack saudáveis como frutos secos e para o transporte de frutas. Já as lancheiras térmicas devem ser escolhidas para o transporte de comida fresca como sanduíches e sumos naturais.

Criar uma rotina saudável para as crianças, também passa por fazê-las ir para a cama cedo. Uma boa noite de sono é sinónimo de um dia de bom humor e de máxima concentração, os ingredientes certos para um excelente dia de escola.