Lanches para a escola: descubra as melhores dicas para opções saudáveis



Quando o ano letivo se inicia, começa também a correria lá por casa. No entanto, uma boa rotina familiar poderá fazer com que as vossas manhãs sejam mais tranquilas e isto também passa pela preparação prévia dos **lanches para a escola**.
Fundamental para um bom desenvolvimento das crianças, os lanches dos mais pequenos devem consistir numa série de snack saudáveis, sem nunca ceder à tentação de mimar os mais novos com açúcar. Por isso, o Rodinhas reuniu algumas sugestões **de lanches** para o ajudarmos.

Lanches para a escola: snacks saudáveis sempre!

Quando falamos de **lanches para a escola**, sabemos que muitas vezes os miúdos terão contacto com os lanches dos coleguinhas que podem pecar por não serem os mais cuidadosos a nível calórico.

Quando pensamos num lanche para crianças, devemos ter em consideração uma correta seleção de alimentos, tal como acontece com as restantes refeições dos miúdos. 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 lanches saudáveis e deliciosos.

Como ensinar as crianças a optar por saudáveis lanches

para a escola

- Evite dar dinheiro à criança para lanchar;
- O lanche deverá ser sempre proveniente de casa;
- A preparação da lancheira deverá entrar na rotina do dia anterior;
- A criança deverá desempenhar um papel importante na cozinha, na confeção dos seus **lanches para a escola**;
- Não ignore 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;
- A criança deverá ser responsável pela sua lancheira: não se esquecer dela, não a perder, não a deixar ao sol.
- Muitas escolas fornecem lanche 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 para a escola**, que podem ser consumidos, facilmente, em qualquer local.

Algumas sugestões de lanches para a escola

A precisar de sugestões para pôr à prova os seus dotes culinários e transformá-los em autênticos petiscos saudáveis? Anote algumas das sugestões de **lanches para a escola** 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 de os miúdos terem de 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.



Como evitar certos alimentos nos lanches para a escola

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, como deve imaginar estes devem 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 caseiro, leite com chocolate ou até três bolachas mais doces.
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.

Apanhe a boleia mais divertida: a do Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado no transporte de crianças que tem dois superpoderes: o

superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!