

Lanches para crianças em idade escolar



Ficha Técnica



Título:

Lanches para crianças em idade escolar

Elaboração:

Nutricionista Caroline Pragosa (5052N)

Coordenação:

Divisão de Saúde e Bem-Estar

Elementos gráficos:

Canva©



Índice



Introdução	4
Como deve ser constituída a lancheira?	5
Cereais e derivados	6
Laticínios	8
Alternativas aos laticínios	10
Fruta	12
Hortícolas	14
Leguminosas	15
Frutos Oleaginosos	16
Doses Recomendadas (Pré-escolar e 1º ciclo)	18
Doses Recomendadas (a partir do 2º ciclo)	19
Exemplo de Ementa	20
E para terminar, a água não pode faltar!	21
Referências Bibliográficas	22

Introdução

Em **idade escolar**, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para um **normal crescimento e desenvolvimento**, assim como para a prevenção de doenças associadas à má alimentação, como a obesidade.

Sendo que muitas crianças levam para a escola lanches preparados em casa, esta acaba por ser uma excelente oportunidade para **promover** uma **alimentação saudável** através do seu envolvimento na preparação e escolha dos alimentos a incluir na lancheira.

Este eBook pretende ajudar nesse momento de escolha, através da apresentação de algumas sugestões.



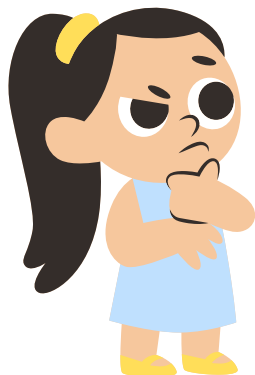
Como deve ser constituída a lancheira?



Devem estar sempre presentes os grupos dos **cereais e derivados, laticínios (ou alternativas)** e **fruta**.

No entanto, podem estar presentes outros grupos menos "convencionais" como as **leguminosas**, os **hortícolas** e os **frutos oleaginosos**.

De seguida serão abordados cada um destes grupos, assim como a quantidade que compõe uma porção de cada um deles e exemplos de alimentos que os constituem.



Cereais e derivados



Os cereais e derivados caracterizam-se por serem a **principal fonte de hidratos de carbono** e no caso das crianças, são muito **importantes para atividades diárias** como estudar, saltar, correr e brincar.

Devem ser **preferencialmente integrais** (como o pão de mistura ou o pão de centeio), visto que estes contém **vitaminas do complexo B, minerais e fibra**.



Cereais e derivados



Uma porção de cereais e derivados corresponde a:

- 50 a 60g de pão
- 4 - 6 colheres de sopa de flocos de aveia (40g)
- 4 tostas de trigo integral



Laticínios

O leite e os seus derivados são importantes fontes de minerais (principalmente **cálcio**), no entanto devem ser consumidos com moderação (**400 a 500 mL/dia**), pelo risco de uma **ingestão excessiva de proteína** - situação **muito comum entre as faixas etárias mais jovens**.

Na idade pré escolar, poderá optar-se já pelos laticínios com a designação de meio-gordo e a partir dos 5 anos pelos magros.



Laticínios

Uma porção de leite e derivados corresponde a:

- 200 mL de leite meio-gordo
- 1 fatia de queijo fina (20g)
- 1 iogurte sólido ou líquido



Alternativas aos laticínios

Atualmente existem cada vez mais crianças a praticar uma alimentação vegetariana, por isso é também importante referir algumas alternativas de origem vegetal ao grupo dos laticínios. Atualmente existem já **alternativas vegetais** não só ao **leite**, mas também aos **iogurtes e queijos convencionais**.

No entanto, é muito importante que nestes casos a criança seja acompanhada por um nutricionista.



Alternativas aos laticínios



Algumas das alternativas de origem vegetal ao leite são:

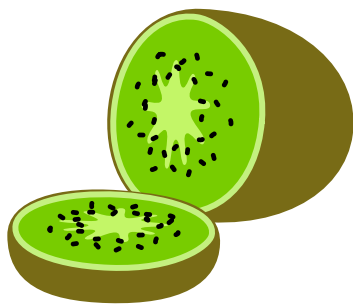
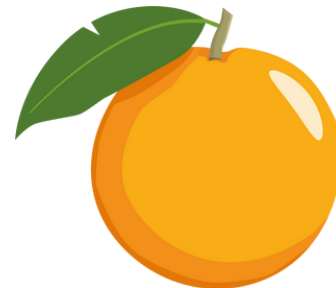
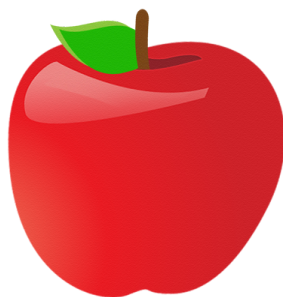
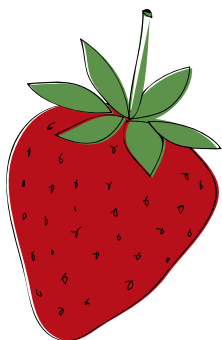
- Bebida de Soja 
- Bebida de Amêndoa 
- Bebida de Aveia 
- Bebida de Arroz 

Nota: É importante que se opte pelas versões fortificadas em cálcio e sem açúcar adicionado!

Fruta

A fruta é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e fibra sendo importante que a fruta consumida seja **variada ao longo da semana**.

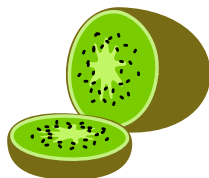
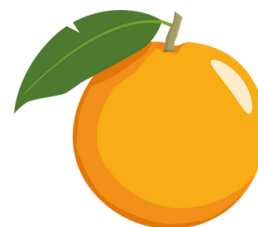
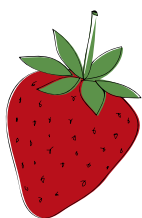
Deve optar-se por fruta da **época** consumida em **natureza**.



Fruta

Uma porção de fruta equivale a:

- 100 - 150g de maçã/pera/laranja/tangerina/pêssego
- 12 morangos (pequenos)
- 10 bagos de uva
- 1 fatia de melão ou melancia (200g)
- 1 banana pequena (50g)

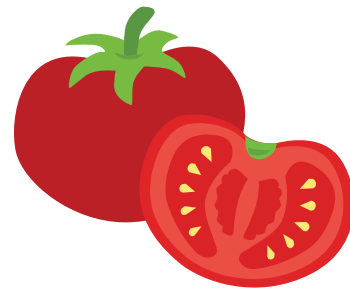
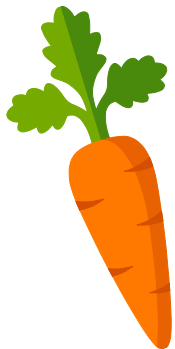


Hortícolas

No caso dos hortícolas, podem ser incluídos por exemplo a alface, o tomate cereja, a cenoura (ralada ou em palitos), o pepino ou a rúcula.

Uma porção de hortícolas equivale a

- 90 - 100g de hortícolas crus
- 40 - 100g de hortícolas cozinhados



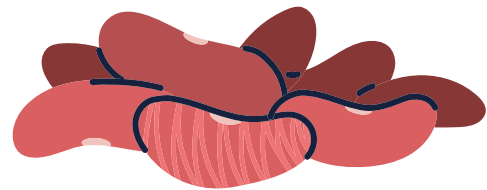
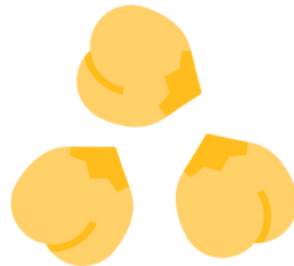
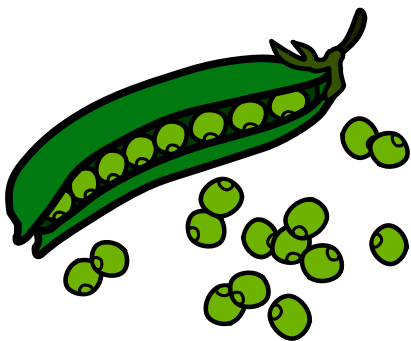
Leguminosas

Relativamente às leguminosas (grão, ervilhas, favas, lentilhas, tremço), são uma **excelente fonte de proteína vegetal, fibra, ferro e de vitaminas do complexo B.**

Podem ser oferecidas em forma de pasta (basta triturar)

Uma porção de leguminosas equivale a:

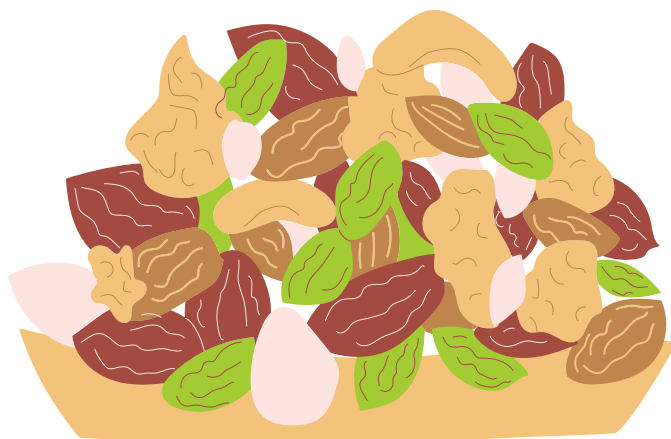
- 3 colheres de sopa de leguminosas cozinhadas



Frutos Oleaginosos

Relativamente aos frutos oleaginosos, estes podem ser consumidos **inteiros ou em forma de pasta** para barrar no pão.

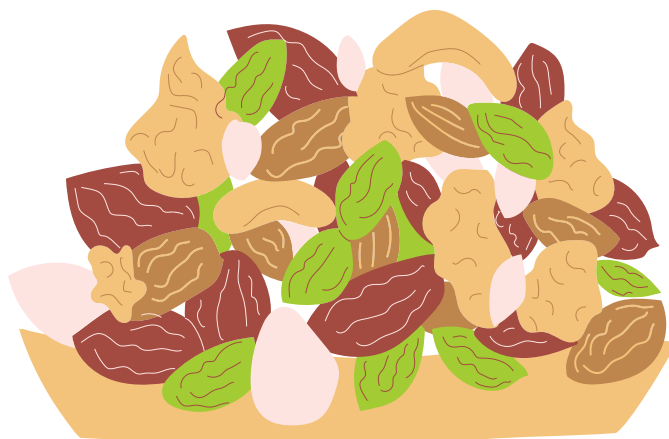
Devem ser oferecidos na sua **forma natural**, ou seja, **sem sal adicionado** e em quantidades moderadas (**até 4 porções/semana**).



Frutos Oleaginosos

Uma porção de frutos oleaginosos equivale a:

- 20 amêndoas ou avelãs ou amendoins
- 10 cajus
- 5 nozes
- 1 colher de sobremesa de pasta



Doses Recomendadas (Pré-escolar e 1º ciclo)

Segundo a **Direção - Geral da Saúde**, as doses recomendadas para as crianças no **pré-escolar** e **primeiro ciclo** são:

Grupo Alimentar	Porção/dia
Cereais e derivados	0,5 - 1 porção
Laticínios	1 - 2 porções
Fruta	1 porção
Frutos Oleaginosos	1 porção (total de 4 porções/semana)
Hortícolas	1/4 porção

Fonte: DGS - Guia para lanches escolares saudáveis, abril de 2021

Estas doses devem ser distribuídas pelos dois lanches, sendo que o **lanche da tarde** deverá ser **maior** que o da **manhã**.



Doses Recomendadas (A partir do 2º ciclo)

Segundo a **Direção - Geral da Saúde**, as doses recomendadas para as crianças **a partir do 2º ciclo** são:

Grupo Alimentar	Porção/dia
Cereais e derivados	1 - 1,5 porções
Laticínios	2 porções
Fruta	1 - 2 porções
Frutos Oleaginosos	1 porção (total de 4 porções/semana)
Hortícolas	1/4 porção

Fonte: DGS - Guia para lanches escolares saudáveis, abril de 2021

Estas doses devem ser distribuídas pelos dois lanches, sendo que o **lanche da tarde** deverá ser **maior** que o da **manhã**.



Exemplo de Ementa

Dia da semana	Pré-escolar/1º ciclo	A partir do 2º ciclo
Lanche da manhã	1 iogurte sólido natural	1 pacote de leite meio-gordo 1 maçã 2 tostas integrais
Lanche da tarde	1/2 pão de centeio integral + pasta de frutos oleaginosos + tomate cereja	1 pão de mistura com queijo Palitos de cenoura 2 nozes

Adaptado de: DGS - Guia para lanches escolares saudáveis, abril de 2021

Nota: No caso de crianças com **alimentação vegetariana** estrita, o leite pode ser substituído por **bebida vegetal**, o queijo por **creme vegetal** e os iogurtes por alternativas vegetais.



E para terminar, a água não pode faltar!

É extremamente importante que a água esteja **sempre presente** nas lancheiras das crianças, principalmente em dias com uma maior prática de atividade física (como em dias de aulas de educação física ou treinos).

Para **aumentar** esta ingestão hídrica, esta água pode ser oferecida numa **garrafa atrativa** (e reutilizável!) ou até **aromatizada** com bocadinhos de **fruta ou especiarias** como a canela.

É importante notar que a **desidratação** pode levar a diversos sintomas como **dor de cabeça** e **cansaço**, acabando por afetar também a **produtividade** e **desempenho escolar**.



Referências Bibliográficas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2013). Alimentação em Idade Escolar www.consumidor.pt/www.apn.org.pt

Direção-Geral da Saúde. (2022). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. www.dgs.pt

Gregório, M. J., Lima, R., Mendes De Sousa, S., & Marinho, R.. 2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis . www.dge.mec.pt

Pinho, J. P., Silva, S. C. G., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., Guerra, A., & Graça, P. (2016). Alimentação Vegetariana em Idade Escolar

