



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE
JANEIRO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E
NUTRIÇÃO
MESTRANDA: LANA ROSA

LANCHES SAUDÁVEIS NA MERENDA ESCOLAR





INTRODUÇÃO

- ✓ Os aspectos que envolvem a segurança alimentar e nutricional são de fundamental importância para o acompanhamento das condições de saúde da população infantil.
- ✓ A fase pré-escolar apresenta elevada vulnerabilidade biológica, sujeita a diversos agravos nutricionais, necessitando de programas e projetos voltados aos cuidados nas práticas alimentares.



✓ As fases referentes ao escolar e ao adolescente também envolvem comportamentos e atitudes que persistirão no futuro determinando uma vida saudável, se houver programas de educação alimentar e nutricional capazes de contribuir para a garantia de práticas alimentares adequadas.



✓ Crianças em idade escolar encontram-se numa fase crítica para o desenvolvimento da obesidade, principalmente por atualmente existir uma tendência para a prática de atividades de lazer inativo associada a uma alimentação inadequada, com baixo consumo de alimentos que contêm vitaminas, minerais e fibras, como as frutas e hortaliças, e o consumo de lanches hipercalóricos em substituição às principais refeições.



A promoção da alimentação saudável orienta práticas que promovem a saúde e previnem doenças relacionadas a alimentação, tais como anemia, diabetes, hipertensão arterial e câncer que vem aumentando cada vez mais.





DEVEMOS FICAR ATENTOS...





Não precisa ser proibido, em poucas ocasiões, pode-se oferecer às crianças refrigerantes, sucos industrializados, doces em geral, balas, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela e presunto) e frituras.

Por que o cuidado? Ao oferecer esses alimentos, o interesse da criança é estimulado. Eles possuem excesso de gordura, açúcar, conservantes ou corantes e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento, promover a carência de vitaminas e minerais, além de aumentarem o risco de doenças como alergias e obesidade.



O que oferecer às crianças?

Para o lanche das crianças, dê preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, como as frutas, sucos de fruta, bolos e biscoitos caseiros.

Inclua alimentos integrais, como biscoitos e bolos que contenham farinha integral, cereais e grãos (ex.: aveia) e frutas.

Por quê? As fibras alimentares auxiliam no bom funcionamento do trato gastrointestinal, regulam a saciedade e a absorção de glicose pelo organismo.

Estimule a ingestão de água, faça a criança sempre levar uma garrafinha junto com ela para que lembre de ingerir. A hidratação melhora o funcionamento dos órgãos e com as fibras auxilia na regulação intestinal.

O ideal é oferecer líquidos após a refeição, de preferência, água ou sucos naturais.





DICAS PARA O PREPARO DA LANCHEIRA





- Se for uma lancheira térmica, deixe-a dentro da geladeira na noite anterior, assim a bolsa conserva a temperatura dos alimentos por mais tempo;
- Higienize a lancheira diariamente, assim, evitamos acúmulo de restos de comida e odores desagradáveis;
- É importante envolver seu filho no processo de montagem da lancheira, peça sua opinião e ajuda para despertar o interesse pela alimentação saudável e balanceada;



- As frutas da estação costumam ser mais baratas. Prefira as que possam ser consumidas com casca ou fáceis de descascar (como banana) suas cores deixam o lanche mais atrativo e divertido;
- Para variar as opções de bebidas, água mineral fresquinha ajuda a criar o hábito de beber bastante água ao longo do dia e, água de coco pode ser boa uma alternativa ao invés dos sucos;
- Na falta de tempo para preparar o suco natural, uma dica é congelar o líquido em forminhas de gelo e, ao organizar a lancheira, colocar os cubos na garrafa térmica da criança. A bebida irá descongelar aos poucos até a hora do lanche.

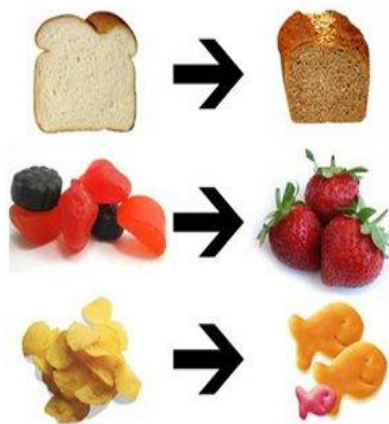


- Por uma questão de higiene e saúde alimentar, faça questão de enviar o lanche dentro da lancheira, deixando os alimentos longe dos outros materiais que a criança for levar para a escola;
- Envolve o sanduíche em papel filme ou alumínio, protegendo e evitando que o aroma do mesmo não interfira no gosto da fruta.
- As frutas, devem ser enviadas já lavadas e secas.



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA



•Os produtos industrializados são ricos em açúcares, gorduras e conservantes e com pouquíssimo valor nutricional.

Evite-os!!!!!!



- Varie as opções de proteínas (leite, iogurte, queijo branco, ricota temperada, requeijão, creme de ricota, cream cheese, patês caseiros). Os queijos são ótimos para fazer criações – rolinhos e formatos com moldes de biscoitos;
- Para evitar a monotonia alimentar, varie o cardápio da lancheira semanalmente, considerando a idade do seu filho (cada faixa etária tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes), possíveis alergias alimentares e intensidade de atividade física.





COMPOSIÇÃO DO LANCHE



Considerando sempre a combinação:
Fruta ou Legume + Carboidrato +
Proteína + Bebida



1. Kiwi picadinho + Pão integral de forma + Creme de ricota + Suco de Morango
2. Tomatinhos Cereja e Uvas + Fatia de bolo de maçã com aveia e castanhas + Queijo Branco em Cubinhos + Suco de Goiaba
3. Melancia em formatos divertidos + Torradinhas integrais + Queijo branco + Suco de Melão
4. Goiaba Picadinha + Pipoca sem manteiga + Queijo Processado + Água de Coco
5. Iogurte + bolo caseiro integral + mini cenoura
6. leite fermentado + biscoito integral + banana
7. pão com queijo + fruta + água geladina
8. milho cozido + água de coco + melancia picadinha



CONCLUSÃO

- ✓ A alimentação escolar preparada com produtos saudáveis e variados, com tipos e quantidades adequadas às distintas fases do curso da vida, auxilia a formação de bons hábitos alimentares, e conseqüentemente, promove a melhoria das condições de saúde da população.
- ✓ Uma alimentação escolar de qualidade contribui para a recuperação de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da segurança alimentar e nutricional das crianças e jovens do Brasil.
- ✓ Além disso, a alimentação escolar pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos alunos nas atividades escolares.



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

NA DÚVIDA, PROCURE UM NUTRICIONISTA.





RECEITAS

**Fonte: Manual da Alimentação Saudável na Escola
(SESC)**



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA

Cookie de abobrinha com chocolate

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (café) de sal
- ½ xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de açúcar branco
- 1 colher (sopa) de essência baunilha
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de chocolate meio amargo em pedaços
- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- Água se necessário

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Modele e distribua em assadeira untada. Em seguida, leve para assar em forno preaquecido por 14 minutos.



OPÇÕES DE BOLO

Bolo de maçã com aveia

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite integral
- ½ xícara (chá) de água
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 maçãs médias, com casca, cortadas em cubo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite, a água, o açúcar, as maçãs e as gemas. Em uma tigela, misture os ingredientes secos, acrescente aos poucos o conteúdo do liquidificador e misture até a massa ficar homogênea. Bata as claras em neve e acrescente à massa. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido por 30 minutos, ou até que a faca saia limpa.





PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA



OPÇÕES DE PÃES:

Sanduiche de frango e cenoura

Ingredientes para a pasta:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 unidade ralada de cebola

- 1 unidade ralada de cenoura
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsinha em picadinho
- 100g de peito de frango
- 2 a 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso

Ingredientes para o sanduiche:

- Folhas de alface americana
- Folhas de rúcula
- Fatias de tomate
- Fatias de pão integral

Modo de preparo:

Cozinhe o peito de frango com temperos a gosto e desfie. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola no óleo e acrescente a cenoura. Abaixar o fogo e deixe até a cenoura cozinhar. Em seguida, coloque o molho de tomate, mexa bem, e, logo após, o frango cozido e desfiado e a salsinha picadinha. Deixe cozinhar por alguns minutos e desligue o fogo (não deixe secar, pois a preparação deverá ficar úmida). Aguarde esfriar um pouco e acrescente o requeijão cremoso. Monte sanduíches com pão integral, folhas de alface, rúcula, rodela de tomate e pasta de frango.



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA

Pão de queijo com inhame

Ingredientes:

- 2 inhames grandes (em purê)
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- ½ xícara (chá) de azeite

- 50g de queijo parmesão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos, inclusive o sal. Acrescente o azeite aos poucos, formando uma farofa. Por último, adicione o purê de inhame devagar, até que se forme uma massa uniforme que não grude nas mãos. Faça bolinhas com essa massa e disponha numa assadeira previamente untada com um fio de azeite. Asse a 200°C por 30 a 40 minutos.

Notas:

Preaqueça o forno por dez minutos a 200°C.

A massa crua pode ser refrigerada (por até três dias) e/ou congelada (por 15 dias), retirada um pouco antes de formar as bolinhas e de assar.



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA

Suco alaranjado

Ingredientes:

- 1 copo 200 ml de água mineral
- 1 colher (chá) de açúcar
- ½ cenoura crua ralada
- 12 acerolas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Coe antes de servir.



Opções de biscoito:

Biscoito caseiro de abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo

Modo de preparo:

Bata o açúcar e a manteiga até obter um creme. Junte o ovo e a abóbora e misture bem. Em uma tigela, peneire as farinhas e adicione a mistura. Coloque tudo em um saco de confeiteiro ou porcione com uma colher e distribua na fôrma. Leve ao forno preaquecido por 15 minutos.





PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O S E M E A R D A C I Ê N C I A

Suco refrescante

Ingredientes:

- ½ maracujá
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 copo 200 ml de água mineral
- 1 goiaba sem sementes

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Coe antes de servir.



Hambúguer caseiro

Ingredientes:

- 500g de patinho (sem gordura) moído
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Corte a cebola em cubinhos e rale a cenoura de forma que fique bem fina. Corte o alho e o cheiro verde. Em um recipiente, junte a carne aos demais ingredientes. Por último, ajuste o sal e misture tudo até que se forme uma massa homogênea. Modele os hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente, sele os hambúrgueres dos dois lados e diminua a temperatura para que cozinhem por dentro também. Sirva como desejar.





Bolinho de espinafre com queijo

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubinhos
- 1 xícara (chá) cheia de espinafre
- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de leite integral
- 3 ovos

Modo de preparo:

Desfolhe o espinafre e pique grosseiramente. Em um liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos e o espinafre. Em uma tigela, junte todos os ingredientes secos. Aos poucos e com ajuda de um batedor, acrescente a parte líquida. Unte a fôrma de bolinho, preencha a metade com a massa, recheie com o queijo e cubra a outra metade. Asse em forno preaquecido a 180°C por mais ou menos dez minutos.



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O S E M E A R D A C I Ê N C I A

Bolinho de arroz assado

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de talos diversos (couve, brócolis, salsa e outros)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos



- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de cenoura com casca ralada
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho amassados

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o arroz, os ovos e o leite até se formar uma massa consistente. Despeje em um recipiente e adicione os demais ingredientes. Misture bem. Faça pequenos bolinhos com as mãos umedecidas, coloque em uma fôrma untada e leve ao forno preaquecido para assar.