



# Merenda Saudável

Saiba como caprichar no lanche dos pequenos com as dicas da  
Nutricionista do São Cristóvão Saúde



A pandemia de Covid-19 trouxe significativo impacto no contexto educacional e muitos alunos, desde os mais novos, precisaram se adaptar ao novo cenário, com aulas virtuais e longe de seus coleguinhas de classe. Esse impacto foi ainda maior para os pais, que precisaram reintegrar hábitos para auxiliar no dia a dia com os pequenos em casa. Muitas escolas reabriram as portas, mas muitos responsáveis precisaram reajustar rotinas para o preparo do lanche de seus filhos. Afinal, a pandemia impacta no alimento que devo colocar nas lancheiras?

De acordo com Cintya Bassi Souza, coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Grupo São Cristóvão Saúde, o ideal é enviar os alimentos higienizados de casa. “Na escola, mais importante do que higienizar os alimentos, é higienizar

as mãos, com água e sabão antes das refeições, o que deve ser ensinado para a criança desde cedo, para que se torne um hábito fora de casa também”, diz Cintya.

O envio de lanches saudáveis para seus filhos requer planejamento, pois quando separados de última hora, certamente a opção mais simples é adicionar itens rápidos e já prontos para consumo, como biscoitos recheados, salgadinhos, guloseimas em excesso e refrigerantes, o que não é aconselhado. “Alimentos condimentados e com muito aromatizante também devem ser evitados, especialmente no calor, porque o sabor e o cheiro podem se intensificar ao longo do dia e desfavorecer o consumo”, ressalta a Nutricionista. Se a lancheira não é térmica, alimentos que precisam de temperatura, como alguns queijos e iogurtes, também podem sofrer alterações e, nesses casos, não é indicado o consumo.

“A criança apresenta tendência a rejeitar os alimentos que são pouco oferecidos, por isso a importância de variar a oferta e a maneira de preparo dos alimentos. Os hábitos saudáveis são uma extensão do que ocorre em casa, porque a criança não vai querer comer fruta na escola se em casa isso não é estimulado”, pondera a especialista. Dessa forma, a principal sugestão é variar os alimentos, para evitar monotonia na dieta e acompanhar a aceitação das crianças aos alimentos enviados., além disso, três grupos de alimentos devem fazer parte de uma alimentação completa, os construtores, os reguladores e os energéticos.

Entre os reguladores, estão as frutas, verduras e legumes, que devem ser diversificados e em alguns casos já enviados picados para a criança, não esquecendo de opções como as frutas secas e oleaginosas, como castanhas e nozes e vegetais como tomate cereja, cenoura baby e milho. Entre os energéticos,

pães e biscoitos integrais são as melhores opções, assim como tapioca, pão de queijo, cereais sem açúcar e bolos caseiros simples. Já para os construtores, caso haja controle de temperatura ou a possibilidade de mantê-los refrigerados, as opções são iogurtes, queijos magros, leite fermentado, requeijão, patê de atum ou frango.

Para quem deseja variar no cardápio ou ter uma nova opção de preparo, a coordenadora de SND do Grupo São Cristóvão Saúde compartilha uma receita simples, para preparar deliciosos biscoitinhos integrais.

### **Ingredientes:**

2 ½ xícara de farinha de trigo integral

2 ovos

200 g de margarina em tablete

2 colheres (chá) de bicarbonato

1 colher (chá) de baunilha

1 colher (chá) de fermento

1 xícara de açúcar

1 xícara de açúcar mascavo

20 g de chocolate meio amargo

Preparo: Misture todos os ingredientes secos, exceto o chocolate. Coloque os ovos e, por fim, acrescente delicadamente o chocolate. Unte uma forma com margarina e farinha. Coloque os cookies (em colheradas) e leve ao forno pré-aquecido a 150°C. Retire quando estiverem dourados. Espere esfriar e desenforme com o auxílio de um garfo.