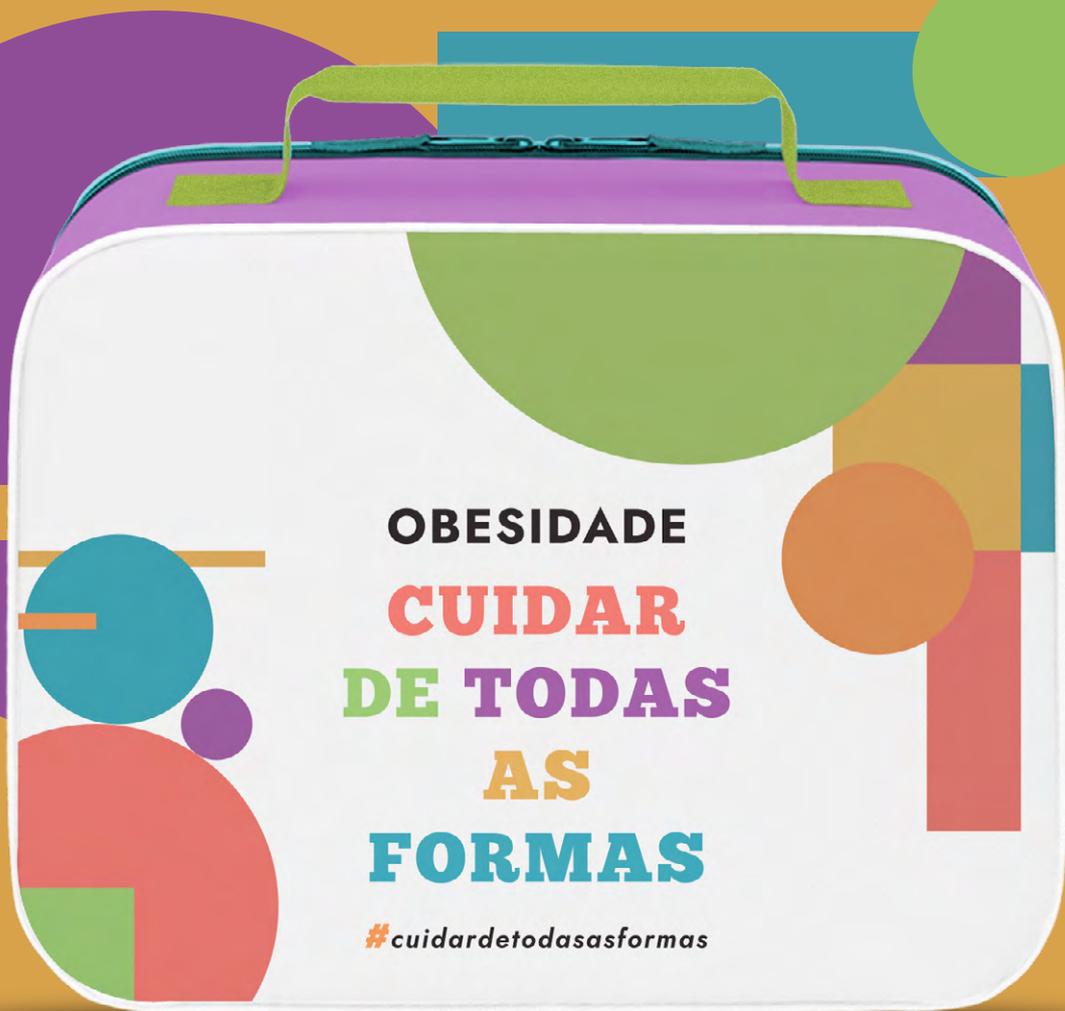


LANCHEIRA SAUDÁVEL



UMA CAMPANHA



LANCHEIRA SAUDÁVEL

OBESIDADE CUIDAR DE TODAS AS FORMAS

#cuidardetodasasformas

ELABORADO PELOS DEPARTAMENTOS
DE OBESIDADE INFANTIL
E DE NUTRIÇÃO DA ABESO



DEPTO DE OBESIDADE INFANTIL

Denise Lellis

(coordenadora)

Ariana Ester Fernandes

Lívia Lugarinho

Louise Cominato

DEPTO DE NUTRIÇÃO

Renata Bressan

(coordenadora)

Ana Maria Lottenberg

Clarissa Fujiwara

Mônica Beyruti

INDÍCE

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL?	MONTANDO UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL	COMO PREPARAR A LANCHEIRA?
PÁGINA 5	PÁGINA 5	PÁGINA 6	PÁGINA 9
OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES	CADERNO DE RECEITAS	PANQUECA DE AVEIA E BANANA	TORTA DE LIQUIDIFICADOR
PÁGINA 10	PÁGINA 12	PÁGINA 13	PÁGINA 14
CHIPS DE BATATA-DOCE	GRANOLA CASEIRA	SNACK DE GRÃO DE BICO	SMOOTHIE DE FRUTAS AMARELAS
PÁGINA 15	PÁGINA 16	PÁGINA 17	PÁGINA 18
MUFFIN SALGADO	PASTA DE RICOTA (OU DE TOFU) COM AZEITONAS PRETAS E CENOURA	DIP DE IOGURTE COM HORTELÃ	EXEMPLOS DE LANCHEIRA
PÁGINA 19	PÁGINA 20	PÁGINA 21	PÁGINA 22



A escola é um valioso ambiente educativo e que deve exercer esse papel em todos os aspectos que envolvem a vida da criança.

Quando as aulas reiniciam, muitas famílias se deparam com a dificuldade que é pensar diariamente em uma opção de lanche saudável.



O que é alimentação saudável?

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos *in natura* ou minimamente processados, incluindo frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais (como arroz integral e feijão), carnes magras, leite e derivados magros. Ela deve evitar alimentos ultraprocessados — industrializados —, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

Qual a importância de uma lancheira saudável?

Os lanches são fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais, que as crianças precisam para crescer e se desenvolver.

Além disso, fornecem a energia e os nutrientes necessários para aprender e para brincar na escola. Sem energia suficiente, as crianças podem se sentir cansadas e com dificuldade para se concentrarem nas aulas.



Montando uma lancheira saudável

1

Uma forma fácil de montar uma lancheira
é dividindo os alimentos em 3 grupos:

GRUPO 1

Frutas
e vegetais

GRUPO 2

Alimentos à base
de grãos e pães

GRUPO 3

Alimentos fontes
de proteínas,
como laticínios e ovos

Para uma lancheira saudável, o ideal é combinar três alimentos:
1 alimento do **Grupo 1** + 1 alimento do **Grupo 2** + 1 alimento do **Grupo 3**

2

Seja criativo ao escolher os alimentos para a lancheira e tente pensar além do sanduíche integral com queijo branco.

Às vezes, mudando algo tão simples como o tipo de pão — experimentando, por exemplo, o sírio ou utilizando o milho em vez do pão —, podemos tornar o lanche mais interessante para a criança.

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Frutas frescas	Pão integral (de forma, sírio, pão folha, tortilha, torrada)	Queijos brancos (queijo fresco, muçarela, muçarela de búfala)
Frutas desidratadas ou liofilizadas	Milho cozido	Pasta de ricota ou tofu
Tomate cereja	Muffin Caseiro	Cottage
Cenouras em palitos	Pipoca caseira, de panela	logurte
Pepino em palitos	Granola caseira	Dip de iogurte (opção de molho para os vegetais)
Brócolis e couve-flor	Biscoito de arroz ou biscoito integral	Smoothie de frutas
Patê de cenoura	Chips de batata, batata doce, mandioquinha ou inhame	Ovo de codorna
Legumes ralados (beterraba, cenoura, etc)	Torta caseira	Snack de grão de bico
Folhas	Aveia	Pasta de grão de bico
Talos de salsaão ou erva doce	Panqueca	Atum
		Carne moída
		Frango desfiado
		Patê de atum ou de frango
		Oleaginosas (castanhas, nozes ou amendoim)

* Os alimentos destacados possuem receitas disponíveis



3

E a bebida?

Dê sempre preferência para a água.

É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água — então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira.

Devemos evitar refrigerantes, sucos adoçados, achocolatados, isotônicos...

Da mesma forma como, além de ter esse cuidado com a bebida, devemos evitar balas, frituras, embutidos, chocolate, salgadinhos, biscoitos recheados, água de coco ,etc.

Como preparar a lancheira?

Para quem prepara, é importante:

- Planejar os lanches da semana e organizar a lista de compras;
- Após a compra, higienizar verduras, legumes, frutas e mantê-los armazenados em geladeira;
- Organizar o preparo de *muffin*, *torta*, *snack* no dia anterior, assim como o da granola e o dos *snacks* crocrantes no início da semana;
- Higienizar a lancheira sempre que a criança chegar da escola.

Além da escolha dos alimentos, o armazenamento do lanche é um cuidado fundamental para conservá-lo e manter uma apresentação agradável para a criança. Para isso, é importante:

- Separar o lanche dos outros materiais que ela leva para a escola;
- Embalar os sanduíches em papel filme, saco tipo zip, ou colocá-los em um pote plástico;
- Enviar separados alimentos como o *dip* para os legumes ou a granola do iogurte, para que a criança adicione só no momento de comer. Assim, o lanche fica mais fresquinho e gostoso;
- Preferir uma lancheira de material térmico;
- Nunca esquecer a garrafa de água.



Outras informações importantes

É possível, uma vez por semana, abrir uma exceção e incluir algum alimento que a criança tenha vontade, mesmo que ele não esteja na lista dos “mais recomendados”



Privilegiar frutas frescas, desidratadas ou liofilizadas do que na forma de sucos – mesmo que sejam sucos naturais ou nas versões integrais. Afinal, comer a fruta é melhor que tomar o suco feito dela. Isso porque, ao comê-la, você estimula a mastigação e mantém as fibras, as quais acabam indo embora quando um suco é coado – como no de laranja, em que o bagaço é descartado. Isso promove maior saciedade.

Considerando que – felizmente – o Brasil é um país que possui uma gama de frutas disponíveis, é interessante variar entre aquelas da época, o que ajuda a diversificar a lancheira e evitar a monotonia alimentar.



Entre os pães, as torradas e os biscoitos, a orientação é optar pelas versões feitas a partir das farinhas integrais e dos farelos.



Uma alternativa aos salgadinhos de pacote – que são alimentos ultraprocessados – é a pipoca, preferencialmente aquela feita em casa e com o mínimo de óleo. E sem exagerar no sal!



O mix de oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, pistaches, macadâmias)

é fonte de gorduras benéficas à saúde do coração –, pode ser acompanhado de frutas desidratadas, como uva-passa, damasco, ameixa e tâmaras ou mesmo de frutas liofilizadas, como a maçã. É uma boa combinação nutricional, além do fato de ser prática para o transporte, já que não exige refrigeração.



Crudités, que são aqueles palitinhos de vegetais, como pepino, cenoura ou talos de salsa, são uma oportunidade para incluir esse grupo cheio de fibras. Eles podem acompanhar *dips*, que são molhos os quais devem ser levados em outro pote.

Como sugestão para o *dip*: creme de ricota, cottage e coalhada, que são fontes de cálcio; homus, que seria a pasta de grão de bico; a guacamole, que tem como base o abacate, fonte de gorduras boas; ou a opção refrescante de iogurte natural com hortelã.



É importante estimular a criança a participar do preparo dos alimentos e/ ou a auxiliar na montagem das combinações que irão compor a lancheira. Isso cria autonomia e senso de responsabilidade.

Esse “convite” à criança pode despertar o interesse por novos alimentos, incentivando-a a ampliar seu repertório ou sua “biblioteca” de sabores e texturas. Também permite estabelecer uma maior conexão e um maior conhecimento sobre aquilo que ela come.

Outras informações importantes



O que observar nos rótulos de alimentos? Além da tabela nutricional, a lista de ingredientes os mostra sempre em ordem decrescente. Portanto, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade, enquanto o último está em menor quantidade. Como exemplo, um produto que contenha o açúcar como primeiro ingrediente da lista, como alguns achocolatados em pó, indica que o açúcar é a sua base. Aliás, quando se trata do açúcar adicionado, cabe ressaltar que ele pode figurar como outros termos e formas, como sacarose, glicose e açúcar invertido, por exemplo. No caso de um pão, massa ou biscoito integral, orienta-se verificar se o primeiro ingrediente de fato são as farinhas ou os farelos integrais. Outro ponto é avaliar a presença de

aditivos alimentares, como aromatizantes, corantes, conservantes e estabilizantes. Com melhores formas de conservar os alimentos e suas características, alguns fabricantes estão modificando a fórmula de produtos, para que passem a necessitar de menos aditivos. Dessa forma, é uma melhor escolha privilegiar uma lista de ingredientes mais enxuta nessas substâncias.



Vale lembrar a criança de comer devagar, mastigando bem e apreciando o lanche, permitindo sentir as diferentes texturas e os sabores que cada alimento pode nos proporcionar.

Pois, quando se presta maior atenção ao que se está comendo, também é possível perceber melhor os sinais de saciação enviados pelo corpo.



A seguir, apresentamos algumas sugestões de receitas que podem ser feitas com a ajuda das crianças. Este é um momento que pode ser aproveitado de forma divertida e lúdica, principalmente com as crianças menores. São receitas fáceis e que não demandam muito tempo para preparar.

E, para aqueles dias que não temos tempo de fazer uma receita, as opções também são diversas, como uma fruta, a pipoca, os biscoitos integrais, os queijos brancos e o iogurte, entre tantas outras que estão destacadas no primeiro quadro. (pág 22)

CADERNO DE RECEITAS



OBESIDADE
CUIDAR
DE TODAS
AS
FORMAS

#cuidardetodasasformas

PANQUECA



DE AVEIA E BANANA

Ingredientes

1 banana nanica madura

2 colheres de sopa
de farelo de aveia

1 ovo

1/2 colher de chá
de fermento em pó

Canela em pó a gosto
(opcional)

Cacau em pó a gosto
(opcional)

Modo de preparo

Misture a banana,
o farelo de aveia, o ovo e o fermento

e bata tudo no liquidificador
ou com auxílio de um *mixer*
até obter uma massa líquida.

Em uma frigideira antiaderente
e com o fogo baixo,
despeje a massa,
virando-a após 2 minutos.
Cozinhe até que
ela fique dourada.

Polvilhe a canela
e/ou cacau em pó.
Essa panqueca poderá ser
servida sozinha ou acompanhada
de geleia — sem açúcar
de adição, de preferência
— ou com um toque de pasta
de amendoim sem açúcar.

Rendimento

1 porção



DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes

Recheio

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- 1/3 xícara de chá de ervilha cozida
- 1 cenoura ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto

Massa

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral

1/2 xícara de chá de farinha de aveia

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 copo de iogurte natural integral

1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em uma panela e em fogo baixo, doure a cebola e o alho.

Adicione o frango desfiado, o tomate, a ervilha, a cenoura, a pimenta-do-reino, o sal e a salsinha. Desligue o fogo e reserve.

Em um liquidificador, coloque os ovos e bata por cerca de 1 minuto.

Acrescente as farinhas, o azeite de oliva e o iogurte, batendo até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento.

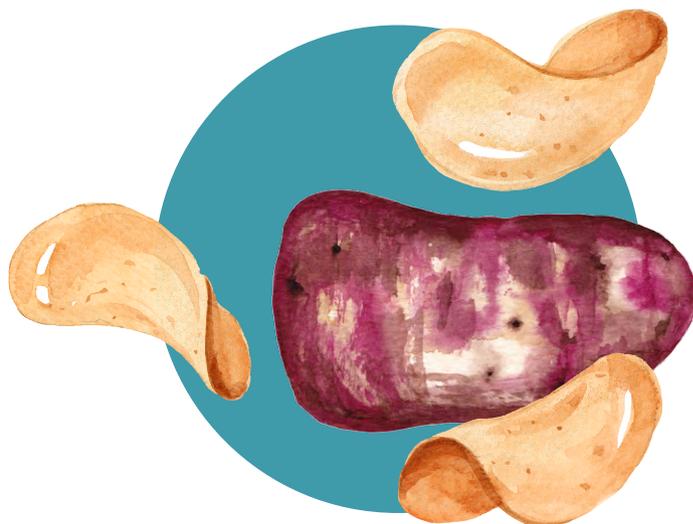
Em uma forma alta e untada, despeje, delicadamente, metade da massa, fazendo uma segunda camada com o recheio. Por fim, cubra com o restante da massa.

Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 45 minutos ou até que esteja dourada.

Rendimento

10 porções

CHIPS



DE BATATA-DOCE

Ingredientes

2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas
(não é necessário tirar as cascas)

1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

2 colheres de chá de cúrcuma (açafrão-da-terra)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Corte as batatas em rodela bem finas e seque-as

delicadamente com auxílio de papel-toalha para retirar o excesso de umidade.

Misture as rodela de batata no azeite e disponha-as em uma forma sem que se sobreponham.

Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que estejam douradas e crocantes.

Finalize polvilhando a cúrcuma, o sal e a pimenta-do-reino.

Observação: a batata doce pode ser substituída por inhame.

Rendimento

4 porções



GRANOLA

CASEIRA

Ingredientes

2 xícaras de chá de aveia laminada

2 colheres de sopa
de semente de gergelim

2 colheres de sopa
de semente de girassol

4 colheres de sopa
de castanha-do-Pará picadas

2 colheres de sopa de mel

½ colher de chá de canela

2 colheres de sopa
de coco fresco ralado (opcional)

2 colheres de sopa de uva-passa

2 colheres de sopa
de ameixa seca picada

Modo de preparo

Pré-aqueça
o forno a 180°C.

Em uma tigela, misture
a aveia, as sementes
de gergelim e de girassol,
as castanhas, o mel e a canela.

Disponha em uma assadeira
e leve para dourar no forno
a 180°C por 40 minutos,
mexendo a cada 10 minutos
para não queimar.

Retire do forno e misture
o coco fresco, a uva-passa
e a ameixa,
retornando para assar
por mais 10 minutos.

Retire do forno, espere esfriar
e acondicione em um pote hermético.

Observação:
a castanha-do-Pará pode
ser substituída por nozes,
castanha de caju,
amêndoas ou amendoim.

Rendimento

15 porções

SNACK



DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico pré-cozido
- 1 colher de sopa de cominho em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Escorra o grão de bico em uma peneira.

Coloque todos ingredientes em uma tigela e misture delicadamente.

Passes para uma forma antiaderente (ou forre a forma com papel manteiga).

É importante que a forma seja grande para que os grãos não fiquem em cima uns dos outros.

Leve para assar a 180°C por cerca de 1h10.

Retire do forno, espere esfriar e guarde em potes com fechamento hermético.

Rendimento

4 porções

SMOOTHIE



DE FRUTAS AMARELAS

Ingredientes

200 ml de leite desnatado gelado
(ou bebida vegetal
de arroz ou amêndoas)

1 xícara de chá de manga cortada
em cubos e congelada

1 colher de sopa de maracujá

Modo de preparo

No liquidificador,
utilizando a função pulsar,
misture o leite e as frutas.
Em seguida, adicione o gelo
de forma que a consistência
se mantenha cremosa.

É importante o armazenamento
em garrafa térmica.

Rendimento

1 porção

MUFFIN SALGADO



DE QUEIJO COM TOMATE E MANJERICÃO

Ingredientes

- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ de xícara de chá de aveia
- 1 e ½ colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 xícara de queijo branco picado em cubinhos
- 2 colheres de sopa de manjericão picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Gergelim (opcional)

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Bata bem os ovos com um garfo.
- Coloque a farinha integral, a aveia, o óleo o sal e o fermento e misture bem.
- Incorpore delicadamente os tomates, o queijo, o manjericão, o sal e pimenta do reino.
- Coloque em forminhas de muffin, salpique gergelim por cima e leve para assar em 180°C por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento

8 porções



(OU DE TOFU)
COM AZEITONAS PRETAS E CENOURA

Ingredientes

200g de ricota (ou tofu)

100ml de iogurte natural

3 colheres de sopa de azeitonas pretas sem caroço bem picadas

1 colher de sopa de azeite

½ cenoura ralada

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Amasse bem a ricota ou o tofu, misture com os demais ingredientes e leve para gelar.

Rendimento

1 porção



COM HORTELÃ

Ingredientes

1 xícara de chá
de iogurte natural

2 colheres de sopa
de azeite

1 colher de sopa
de caldo de limão

10 folhas de hortelã
frescas picadinhas

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela,
misture todos os ingredientes.
Guarde na geladeira.

Rendimento

1 porção

16

exemplos de lancheiras

Aqui, apresentamos algumas sugestões de combinações entre os grupos de alimentos que são práticas e fáceis para você fazer, além de muito nutritivas para o seu filho.

				
Maçã	+	Milho cozido	+	Ovo de codorna cozido temperado com sal e orégano
				
Tomate cereja	+	Chips de batata doce	+	Cubinhos de queijo branco
				
Goiaba	+	Biscoito de arroz	+	Cottage
				
Banana	+	Torta caseira	+	de frango

LANCHEIRA SAUDÁVEL

		
Pasta de cenoura +	Pão integral +	Snack de grão de bico
		
Cenoura ralada +	Pão sírio +	Pasta de grão de bico (sanduíche)
		
Folhas (alface, rúcula, etc) +	Pão integral +	Pasta de atum (sanduíche)
		
Mamão +	Granola caseira +	Iogurte natural
		
Cenouras e pepino em palitinhos +	Chips de inhame +	Dip de iogurte
		
Damasco seco +	Muffin salgado +	Smoothie de frutas

**LANCHEIRA
SAUDÁVEL**

		
Laranja descascada e picada em 4	+ Biscoito integral	+ Pasta de ricota
		
Fatias de Abacaxi	+ Torrada integral	+ Cottage
		
Cubinhos de manga	+ Pão de forma integral	+ Queijo branco frescal
		
Caqui	+ Torta caseira	+ de carne moída
		
Uvas	+ Panqueca de aveia e banana	+ Castanhas
		
Morango	+ Pipoca	+ Leite (pode ser batido com morangos congelados)

**LANCHEIRA
SAUDÁVEL**

**OBESIDADE
CUIDAR
DE TODAS
AS
FORMAS**

#cuidardetodasasformas

REALIZAÇÃO



Direção de arte
Guilherme Freitas

OBESIDADE
CUIDAR
DE TODAS
AS
FORMAS

#cuidardetodasasformas

UMA CAMPANHA



**World
Obesity
Day**
4 March
2021

**EVERY
BODY
NEEDS
EVERYBODY**