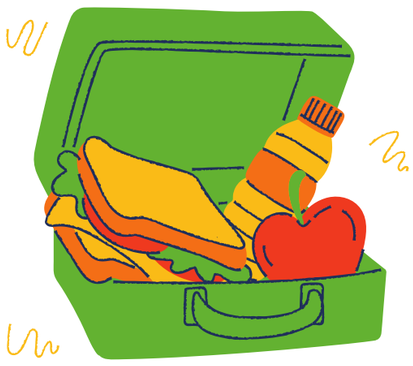
GUIA PRÁTICO PARA MONTAR A LANCHEIRA ESCOLAR

NUTRICIONISTA INFANTIL
ANA KAROLINA MORIEL
CRN 13100694



Índice

A nutricionista

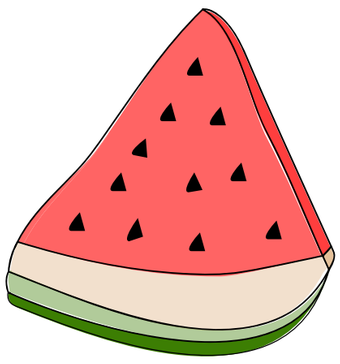
Alimentação na fase Pré-escolar

Alimentação na fase Escolar

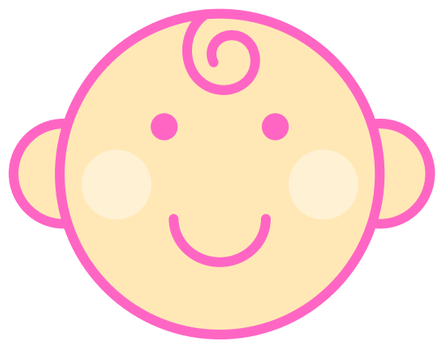
Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

Como montar a lancheira escolar

Receitas



A nutricionista

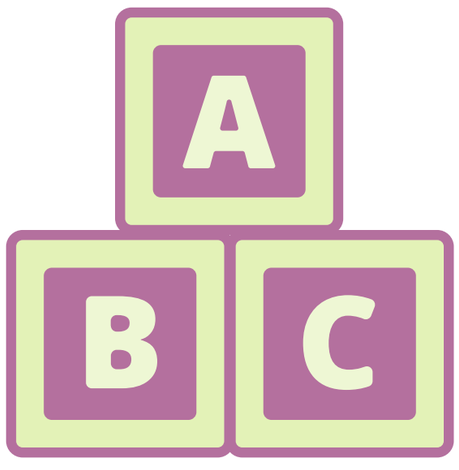


Olá,

Eu sou Ana Karolina Moriel, nutricionista especialista em pediatria e mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro UERJ

Criei esse E-book para que você possa cuidar da alimentação do seu filho na fase mais importante do desenvolvimento e que será fundamental para o futuro.

Uma nutrição adequada é essencial para o aprendizado, pois ajuda na concentração e na memória, garantindo um bom rendimento escolar.



@karolinamorielnutri

Ana Karolina Moriel
Nutricionista Infantil
CRN 13100694

Alimentação na fase Pré-Escolar

A fase pré-escolar tem início por volta dos 2 anos e vai até os 6 anos de vida da criança.

É um período muito importante para o desenvolvimento infantil, pois terá impactos por toda a vida da criança.

Nessa fase, o crescimento e o ganho de peso são menores, quando comparados ao primeiro ano de vida. É normal que o apetite seja reduzido nessa fase .

Sugiro ter calma e paciência, pois a criança regula seu apetite conforme suas necessidades nutricionais e por isso ela pode consumir quantidades menores de alimentos.

O foco aqui deve ser na qualidade dos alimentos oferecidos, nunca force a criança a comer. Para essa faixa etária, é recomendado que a criança faça entre 5 a 6 refeições ao dia, incluindo: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

Alimentação na fase escolar

A fase escolar consiste em uma transição entre o período da infância e adolescência, ocorre entre os 7 e os 10 anos.

Ao contrário da fase pré-escolar, nesta fase, a criança tem o ritmo de crescimento e ganho de peso mais acentuados, isso porque ela irá passar pelo estirão da adolescência, que ocorre por volta dos 11 anos, é um processo importante para o desenvolvimento.

É fundamental garantir uma alimentação adequada
e variada nessa fase, a criança precisa estar bem nutrida e ter reservas no organismo para esta fase de grande impacto na saúde.

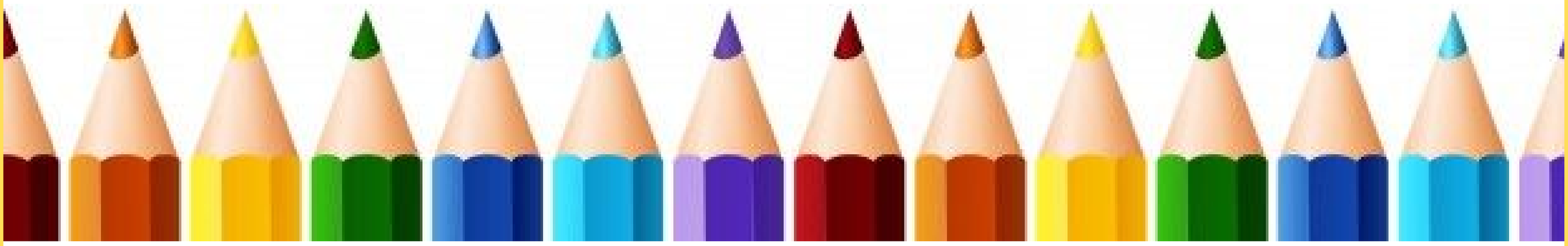
Durante a fase do estirão, criança vai precisar de nutrientes essenciais como as vitaminas e os minerais, para então alcançar a estatura adequada para sua idade.

Os nutrientes, as vitaminas e os minerais são encontrados em alimentos de boa qualidade como as frutas in natura, os legumes
e verduras, cerais, leguminosas, as carnes, o leite e seus derivados.

Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

A alimentação é importante em todas as fases da vida, e na infância, ela se faz indispensável, uma nutrição adequada e de boa qualidade garante energia, estimula o raciocínio, a memória , sendo fundamental promover o aprendizado na infância.

Alguns nutrientes são essenciais para o desenvolvimento cognitivo infantil. Vamos conhecer cada um deles e suas funções no processo do desenvolvimento infantil



Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

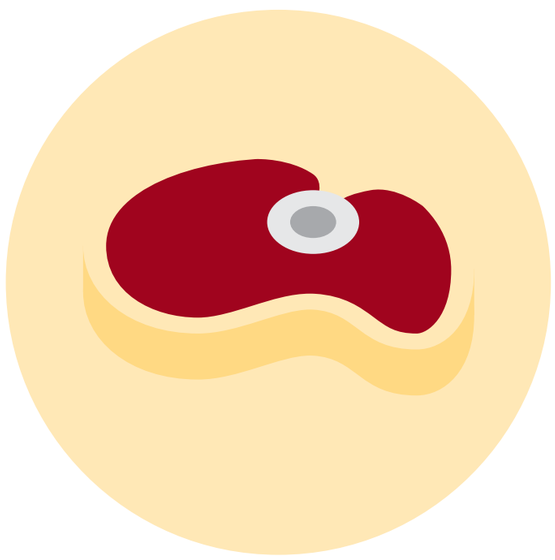
Ferro

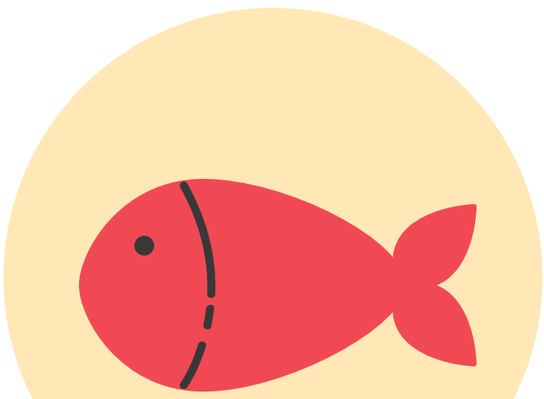
O ferro exerce papel fundamental na oxigenação dos órgãos, especialmente no cérebro.

A deficiência de ferro é um dos principais problemas nutricionais na infância e pode provocar danos irreversíveis ao desenvolvimento cognitivo e comportamental das crianças.

Os sintomas de deficiência de ferro são sonolência e baixo rendimento escolar.

O ferro é encontrado nas carnes vermelhas e brancas, nas leguminosas como feijão e lentilha e nas hortaliças.





Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

Zinco

O zinco atua no crescimento infantil

e na produção de neurotransmissores nos receptores do sistema nervoso.

A deficiência de zinco pode retardar o crescimento e a formação de

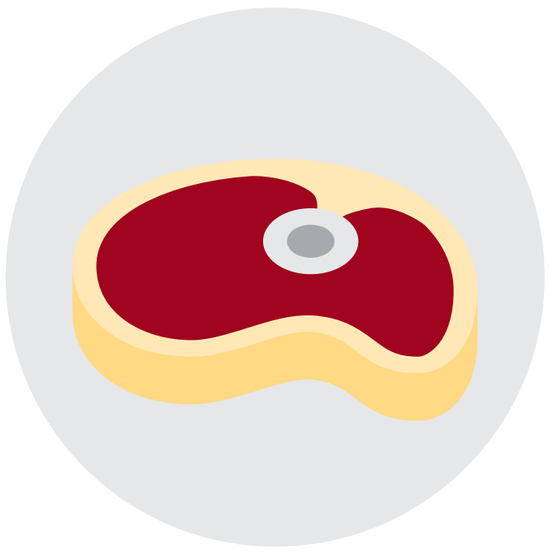
neurônios, comprometendo o processo de cognição e dessa forma sua

falta atrapalha o aprendizado.

O zinco é encontrado nas carnes, nos frutos do mar, ovo, oleaginosas,

leguminosas, leites e derivados e nos grãos

integrais.



Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

Ômega – 3

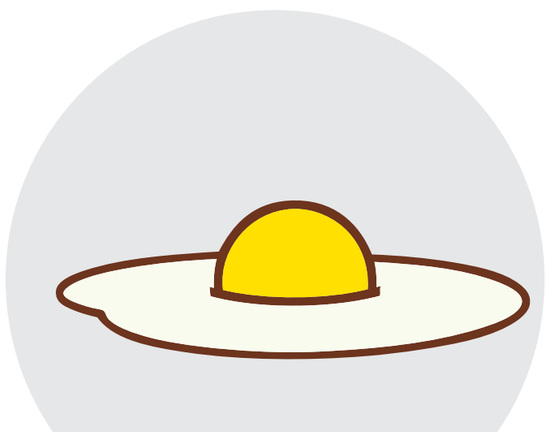
O ômega- 3 ajuda na concentração,

auxilia na comunicação entre os neurônios, ajuda na memória e na

concentração, contribuindo para o rendimento escolar satisfatório.

Pode ser encontrado nos peixes de água salgada (anchova, badejo, cação,

atum, corvina), linhaça, abacate, azeite, ovo e oleaginosas.

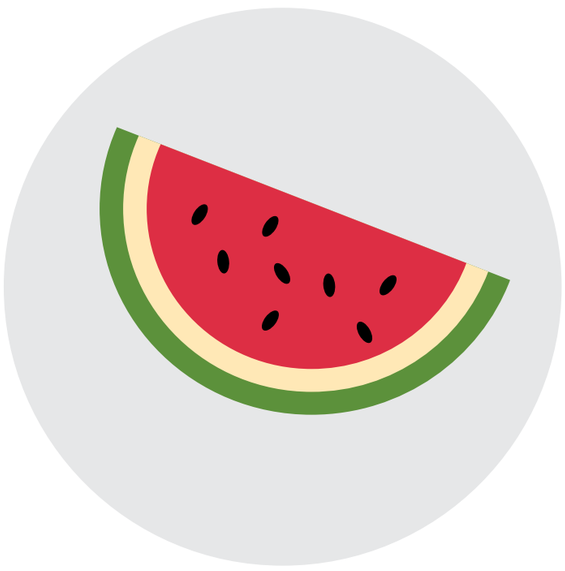


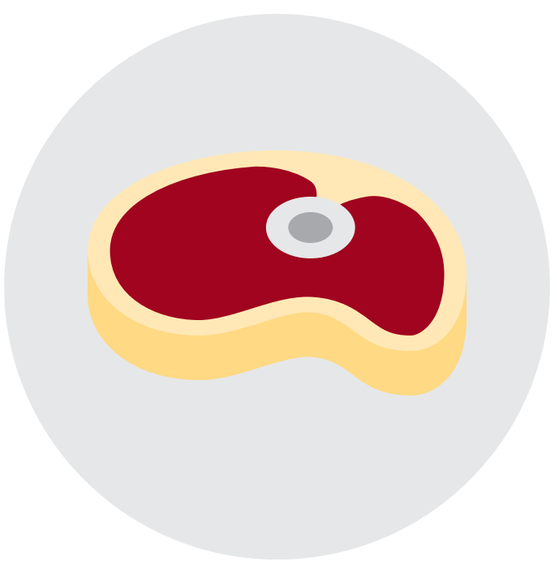
Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

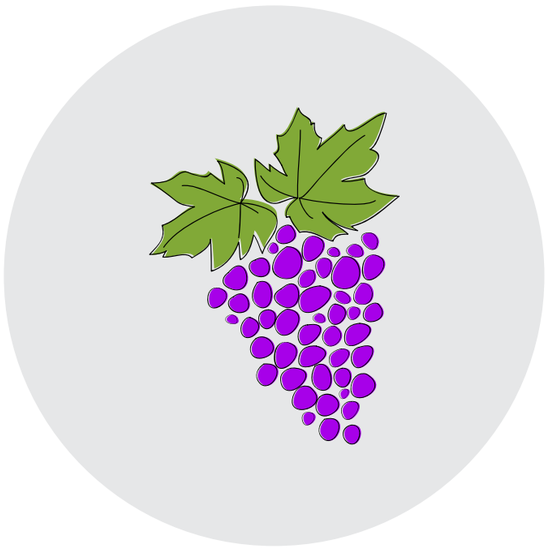
Vitaminas do Complexo B

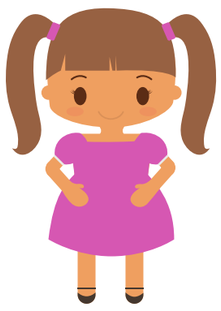
As vitaminas do complexo B atuam no desenvolvimento e na comunicação entre os neurônios, dão energia e facilitam o processo de aprendizagem.

São encontradas nas carnes, ovo, oleaginosas, frutas, vegetais, leguminosas, leite e derivados.









Como montar a lancheira escolar

Para que a criança tenha uma alimentação

saudável, é preciso ter planejamento e organização na hora de

montar a lancheira!!

A rotina corrida do dia-a-dia exige praticidade,

e por isso trouxe algumas dicas para organizar a rotina alimentar da

criança.

Mas antes, preciso explicar o que precisa ter na lancheira da criança.

Para montarmos uma refeição saudável, a lancheira

precisa ter os alimentos dos grupos alimentares envolvidos em todos

os processos fisiológicos do organismo com as ações construtora,

reguladora e energética.

Como montar a lancheira escolar

Grupos alimentares

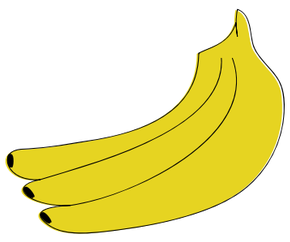
Construtores: São as proteínas, incluindo as carnes, ovos e as proteínas vegetais como grão de bico.

Reguladores: São as vitaminas e os minerais, encontradas nas frutas e nos vegetais.

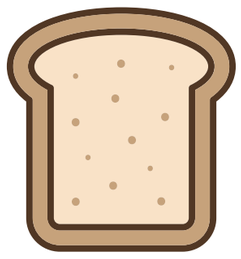
Energéticos: São os carboidratos, gorduras boas e os cereais.

O que precisa ter na lancheira?

Líquidos: água, sucos da fruta natural, água de coco, chá.



Fruta: Dando sempre preferência as frutas da estação e que podem ser consumidas com a casca, como a maça, pera, uva, ameixa ou que sejam fáceis de descascar. As demais frutas devem ser descascadas.



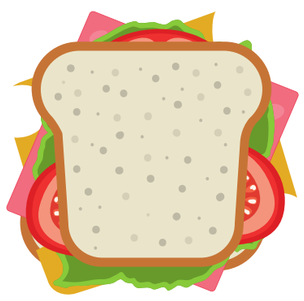
Carboidratos: Pão integral, bolo caseiro sem açúcar, bolo de carne ou frango biscoito caseiro, tapioca.

Proteína: Pode ser um iogurte, queijo, requeijão, uma porção de carne como quibe de carne caseiro ou hamburguinho.

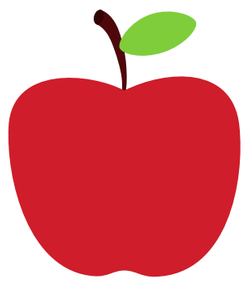
Sugestões de lanches

Opção 1

Água de coco



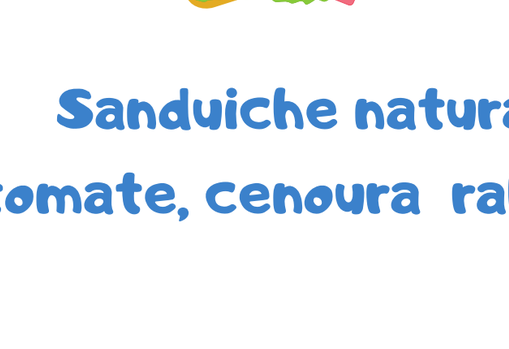
Sanduiche natural
(Alface, tomate, cenoura ralada e queijo)



Fruta

Opção 2

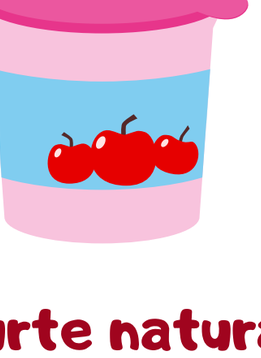
Iogurte natural



Bolo caseiro sem açúcar

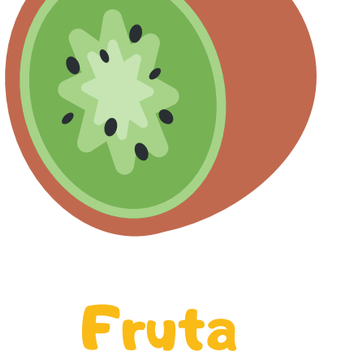
Fruta

Opção 3

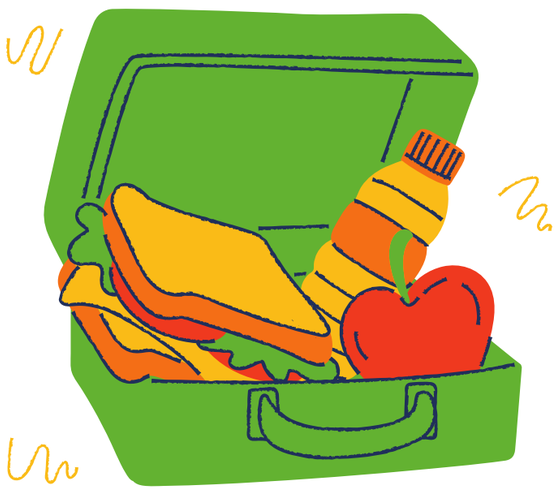


Suco natural

Quibe de carne caiseiro



Fruta



Dicas práticas de como montar a lancheira escolar

Tire duas horas durante a semana para elaborar o cardápio das lancheiras da semana, faça a lista de compras para ir a feira e ao mercado.

Caso você precise comprar produtos do mercado, leia os rótulos e prefira produtos com menor número de ingredientes.

As frutas quando cortadas oxidam fácil e perdem as vitaminas, oriento a usar facas de cerâmica para cortas as frutas, são acessíveis em qualquer loja que venda utensílios de cozinha. Prefira os potes escuros, pois a luz também oxida as vitaminas das frutas.

Os sucos devem ser colocados em garrafas térmicas escuras para evitar a perda das vitaminas.

Prefira sempre as frutas da estação pois são mais baratas e concentram mais os nutrientes.

Chame a criança para escolher o cardápio e se possível ir a feira, assim ela pode escolher as frutas que quer levar na lancheira, vai ser ótimo para o desenvolvimento dos hábitos alimentares saudáveis.

Dê preferência as lancheiras térmicas para preservar os alimentos em temperaturas menores, pois os alimentos podem estragar mais facilmente em temperatura ambiente.

Receitas práticas para incluir na lancheira escolar

Iogurte natural de morango

Ingredientes:

-1 banana

-3 morangos

-1 potinho de iogurte natural

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador, leve para gelar por 2 horas e depois sirva.

Petit Suisse de morango

Ingredientes:

-1 banana

-3 morangos

-1 pedaço de inhame cozido e frio

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador, leve para gelar por 2 horas e depois sirva.

Receitas práticas para incluir na lancheira escolar

Quibe de forno

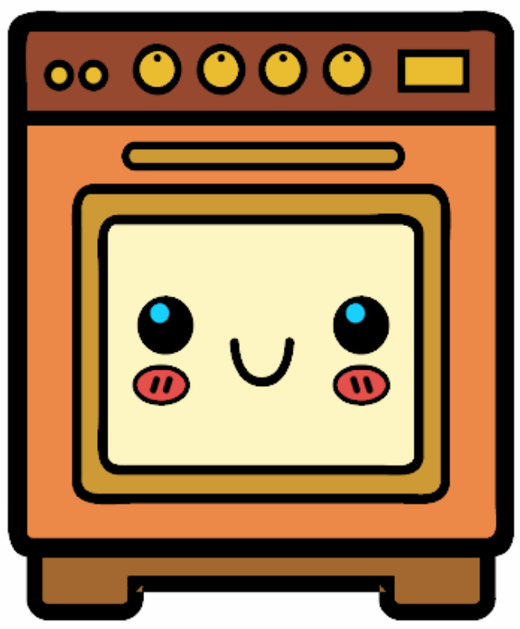
Ingredientes:

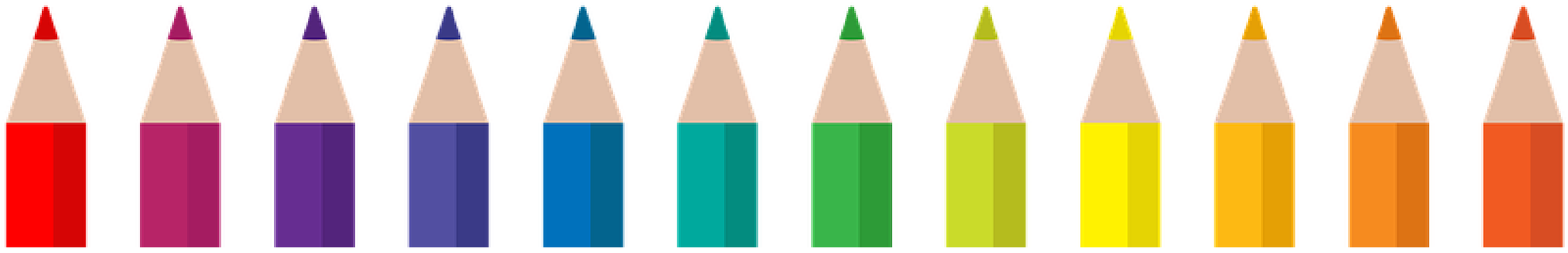
- 1 litro de água morna
- 250g de trigo para quibe
- 400g de abóbora cozida no vapor
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada
- ¼ xícara (chá) de cebolinha picada
- 150g de ricota esfarelada (ricota seca)
- 1 cebola média picada
- limão a gosto

Modo de preparo:

Aqueça a água e hidrate o trigo para quibe durante 30 minutos. Retire o excesso de água e reserve.

Cozinhe a abóbora no vapor com uma pitada de sal até que fique bem macia.

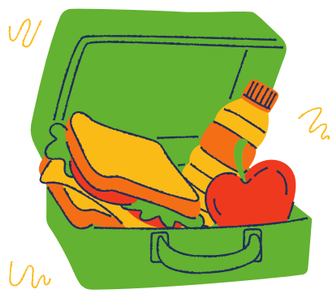




Para fazer a massa do quibe, misture: metade do trigo, um pouco de azeite, cebolinha, metade do hortelã, cebola picadinha e a abóbora cozida.
Misture bem e adicione o restante do trigo.
Para o recheio esfarele a ricota e misture com o restante do hortelã.

Pegue um tabuleiro e forre o fundo e as laterais com metade da massa de trigo com abóbora. Faça uma camada por cima com a ricota e cubra com o restante da massa de trigo.
Pincele com azeite e leve ao forno.
Deixe assar por 40 minutos em forno médio 180°C.

Receita da Patricia Cruz Smith



Obrigada!

Agora que você já sabe a importância de uma lancheira saudável e nutritiva para a memória e aprendizagem do das crianças, separe uma hora da sua semana para planejar e organizar a rotina alimentar do seu filho.

E se você quer saber mais sobre alimentação infantil, te convido para me acompanhar nas redes sociais.

Instagram

@nutrikarolmoriel

Obrigada por me acompanhar até aqui!
Desejo que você tenha sucesso na alimentação do seu filho!

Ana Karolina Moriel
Nutrcionista Infantil
CRN 13100694