

Como comer bem na hora do lanche?

Dicas para as crianças se apaixonarem por lancheiras saudáveis



A Unidade de Recursos Humanos (URH) do Centro Paula Souza (CPS) se preocupa com a qualidade de vida de seus servidores docentes e administrativos. Reconhecemos que a família é o bem mais precioso que temos e, por isso, queremos apoiar os pais e responsáveis em sua jornada diária. Sabemos que, ao saírem para trabalhar, a confiança nas instituições educacionais é fundamental para proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para suas crianças. Contudo, um desafio frequentemente enfrentado pelos adultos é a preparação da lancheira dos pequenos, um momento que pode se tornar complicado diante das inúmeras demandas do cotidiano.

Pensando nisso, o Projeto de Desenvolvimento de Pessoas do CPS, por meio de seu núcleo de Qualidade de Vida, busca abordar questões cotidianas, promovendo conforto, informação e aprendizado. Acreditamos que pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença, tanto na vida profissional quanto pessoal, incrementando a satisfação com a vida e a qualidade das interações familiares.

Uma alimentação saudável é um dos pilares essenciais para um crescimento adequado e desenvolvimento eficaz das crianças. Estudos mostram que uma dieta equilibrada não apenas melhora a saúde física, mas também está diretamente ligada ao desempenho cognitivo e emocional dos pequenos. Nutrientes adequados ajudam a aumentar a concentração, o aprendizado e a disposição nas atividades escolares, enquanto hábitos alimentares saudáveis cultivados desde cedo podem prevenir doenças e promover bem-estar a longo prazo.

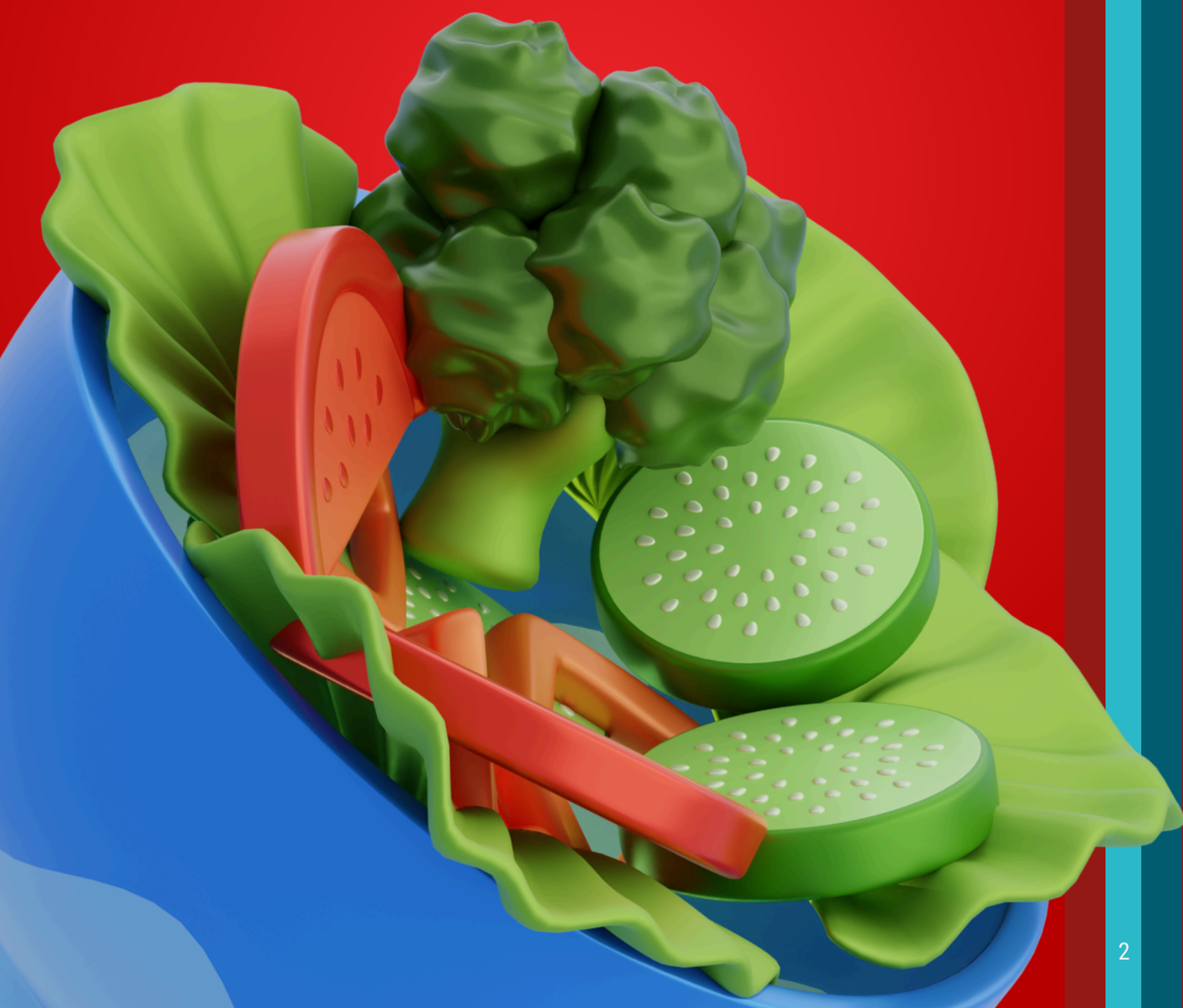
Com esta cartilha, queremos proporcionar informações práticas e acessíveis para que pais e responsáveis possam montar lancheiras nutritivas e deliciosas, contribuindo assim para o desenvolvimento saudável de suas crianças. Ao cuidar da alimentação dos pequenos, estamos também cuidando de seu futuro, proporcionando uma base sólida que os apoiará em sua trajetória de vida. Nossa missão é promover um ambiente onde todos se sintam acolhidos e valorizados, refletindo a essência do cuidado integral que queremos oferecer. Vamos juntos transformar a hora do lanche em um momento nutritivo e prazeroso! Uma ótima leitura.

Vicente Mellone Junior
Coordenador Técnico
Unidade de Recursos Humanos



1º Passo

Entender para praticar





A criança na fase escolar entre 7 e 10 anos, apresenta, naturalmente, ganho de peso maior que o crescimento na estatura. Nessa fase é comum o consumo em excesso de alimentos muito calóricos e pouco nutritivos, como refrigerantes, salgadinhos industrializados, doces, frituras, biscoitos, salgados de festa, entre outros.

Este hábito interfere na absorção de cálcio, prejudicando o crescimento e aumento no percentual de gordura corporal. Como resultado podem surgir doenças crônicas como a obesidade, hipertensão e outras doenças relacionadas.

A escolha dos alimentos é fator determinante para uma alimentação saudável e a preferência de consumo deve seguir a proposta na página a seguir.

A qualidade e a quantidade adequada dos alimentos consumidos, aliados ao incentivo à prática de atividade física nessa fase, contribuem para o bom desempenho escolar, favorecem a velocidade adequada do crescimento, a prevenção de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida da criança a curto, médio e longo prazo.



Evite o consumo

Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais à base de ingredientes retirados ou derivados de alimentos como óleos, gorduras, açúcar, amido modificado ou ainda, desenvolvidos em laboratório como corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc. Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes e a maioria destes tem a função de aumentar a validade do alimento, inserir cor, sabor, aroma e textura. Exemplo: chocolate, salgadinho de pacote, pirulito, margarina, barra de cereal, bolo e mistura para bolo, pães, bolachas e biscoitos feitos com gordura vegetal hidrogenada, emulsificantes e aditivos.

Atenção e cuidado com o consumo

Alimentos processados: são alimentos in natura ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo e/ ou passam por técnicas de fabricação como cozimento, fermentação, salmoura, entre outros. Exemplo: extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, carne seca, atum e sardinha em conserva, legumes e vegetais em salmoura etc.);

Prefira o consumo

Alimentos in natura: são alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e que não passaram por qualquer alteração após deixar a natureza. Exemplos frutas, verduras e legumes;

Alimentos minimamente processados: são alimentos in natura que passam por alterações mínimas, como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento, para chegarem com qualidade ao consumidor. Esses alimentos não recebem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes. Exemplos arroz, feijão, salada lavada, mandioca cortada e descascada, chá, café, ovos etc.;

2º Passo

Combinar para encantar



Composição da lancheira

Preparações a base de frutas, verduras, legumes, fibras, alimentos fontes de cálcio e a ingestão de água, diariamente, além da redução no consumo de gordura trans, controle no excesso de sódio e açúcares, contribuem para a prática de hábitos alimentares mais saudáveis.



Composição de uma lancheira NÃO saudável	Açúcar	Gordura	Sódio
Batata chips frita industrializada	32g	40g	320mg
Néctar de fruta			
Chocolate			
Bolacha recheada			
Composição de uma lancheira SAUDÁVEL	Açúcar	Gordura	Sódio
Batata chip de micro-ondas	4g	4g	80mg
Banana			
Cookie integral			
Iogurte natural			

Fonte: GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 1 – Como montar, 2015.

A composição ideal de uma lancheira durante a fase escolar contém frutas (*in natura* ou suco natural), uma fonte de carboidrato (pães, torradas, tortas) e uma fonte proteica (iogurte, atum, queijo branco).

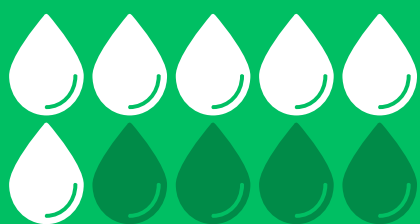
Por se tratar de uma refeição entre o almoço ou jantar, a quantidade do lanche enviado na lancheira deve corresponder a quantidade que a criança costuma consumir. Os alimentos enviados também devem fazer parte do cotidiano da criança, sendo imprescindível a alimentação saudável em todas as refeições da criança e da família.

Bebidas

O suco natural de frutas ou a água são as melhores opções de bebidas para a lancheira. O preparo com frutas de menor velocidade de oxidação (escurecimento da fruta) como manga, abacaxi, maracujá, acerola, com frutas de sabor mais doce, ou ainda a combinação de frutas ácidas com doces como manga com maracujá, próximo do horário de consumo, favorece o sabor e a conservação do suco.

Quando não for possível este preparo, uma boa solução é congelar a polpa da fruta batida em forminhas de gelo e colocar os cubinhos com água na garrafa térmica (sem açúcar adicionado). No momento do lanche, o suco estará fresco em relação ao sabor e a temperatura de consumo.

Outras opções de bebidas, com menor frequência de consumo, são as polpas de frutas industrializadas, chás, sucos industrializados sem adição de açúcar e conservantes e água de coco. A bebida que apresenta 100% de fruta em sua composição é considerada suco, as demais são bebidas à base de frutas. No momento de escolher o suco industrializado de caixinha, é importante observar:



Suco

60 a 100% de fruta + água

Sem adição de açúcares, conservantes, corantes e aromatizantes.



Néctar

Mínimo de 40% de fruta + água

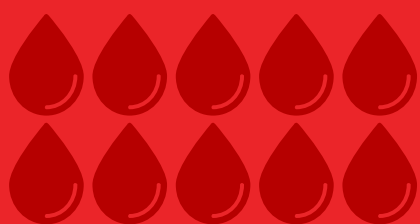
Com adição de açúcares, conservantes, corantes e aromatizantes.



Refresco

10 a 20% de fruta + água

Com adição de açúcares, conservantes, corantes e aromatizantes.



Suco em pó

1% de fruta

Com adição de açúcares, conservantes, corantes, acidulantes e aromatizantes.



Frutas

As frutas possuem vitaminas, minerais e fibras essenciais ao desenvolvimento das crianças, assim como o tomate cereja e a cenoura baby que podem compor a lancheira dos pequenos. Quanto mais diversificada e colorida a oferta das frutas e legumes, mais nutrientes serão ingeridos.

Banana, maçã, laranja, mexerica, manga, melão, melancia, uva são algumas das diversas frutas que podem compor a lancheira. Para as frutas que escurecem após cortadas, uma dica é cortá-las em gomos, unir os gomos novamente e envolvê-los juntos em filme plástico para retardar o escurecimento. Variar o corte das frutas também aumenta o estímulo do consumo.



Carboidratos e Proteínas

Os carboidratos como pães, biscoitos, bolos e tortas são responsáveis por fornecer energia. A melhor opção são os integrais e os caseiros. Procure, sempre que possível substituir bolos, pães e biscoitos industrializados com grande quantidade de açúcares e gorduras por caseiros a base de frutas e legumes, além de incluir outros tipos de alimentos fontes de carboidratos na lancheira como o milho cozido, mandioca assada, batata e mandioquinha chips feitas em casa sem adição de gordura.

As proteínas como os queijos, iogurtes, atum e frango utilizados em recheios de lanches e tortas, são responsáveis pelo fortalecimento dos ossos e formação dos músculos. Procure incentivar o consumo de iogurtes naturais. Uma opção é adicionar geleia de fruta, sem açúcar ao iogurte natural, misturar, congelar e enviar no lanche. Desta forma a aceitação do iogurte é maior por conta da doçura da geleia e o lanchinho estará fresco e seguro no momento do consumo.



Industrializados

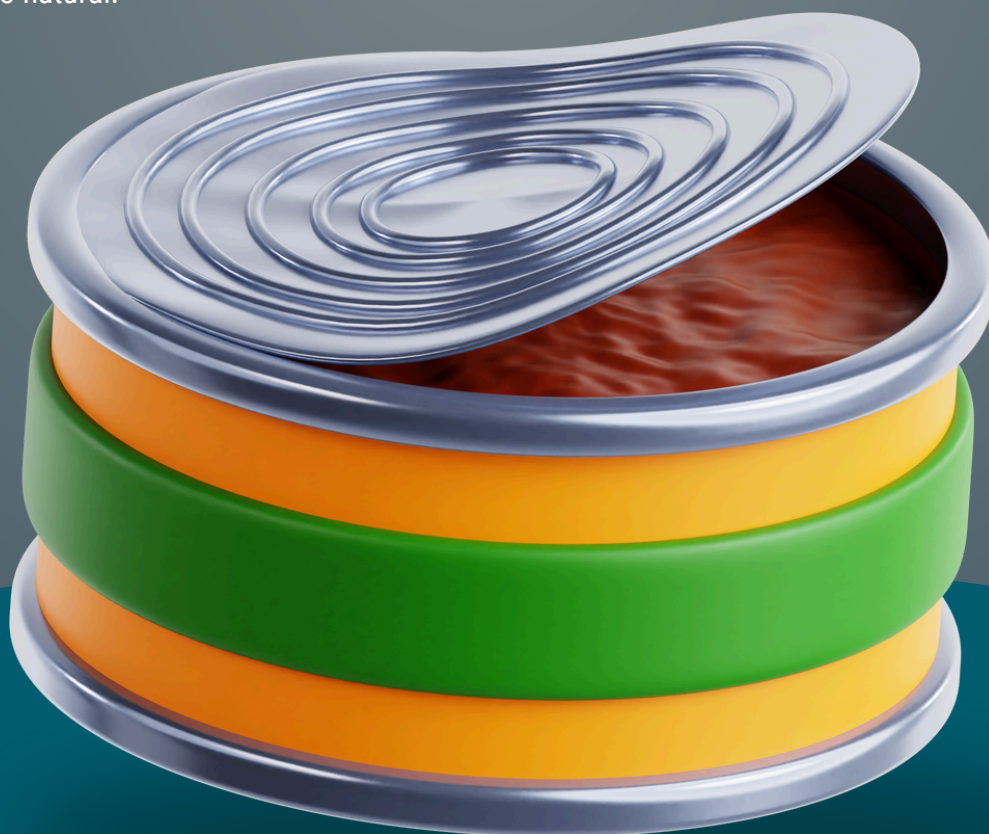
Na impossibilidade de preparar algo caseiro ou natural para a lancheira, saber avaliar os alimentos industrializados disponíveis no mercado é um diferencial para a saúde das crianças.

Ler a rotulagem dos produtos auxilia na escolha do alimento mais saudável. Na lista de ingredientes, o item listado em primeiro lugar é o que está presente em maior quantidade no alimento, portanto, não escolha alimentos com açúcar ou gordura listados em primeiro.

Outro fator de atenção é evitar alimentos com gordura vegetal na lista de ingredientes, isso significa que aquele alimento possui gordura trans em sua composição.

A quantidade de sódio também deve ser avaliada. Entre as opções de alimentos disponíveis, opte pela que possui a menor quantidade de sódio em sua composição como por exemplo, o atum em lata conservado em água, em relação às demais opções de conservação disponíveis.

A escolha de alimentos industrializados deve estar focada em baixo teor de açúcar, sódio e gordura, alimentos integrais e sem conservantes e o mais próximo do natural.



3º Passo

Diversificar para fidelizar



Além da composição da lancheira, outro fator de muita importância é a conservação dos alimentos até o momento do consumo. O cuidado com esta etapa garante uma alimentação segura prevenindo qualquer mal-estar após o lanche.

1 – Todas as frutas devem ser lavadas, sanitizadas e secas antes de guardadas na lancheira;

2 – Os alimentos na lancheira devem estar bem separados e embalados para um não contaminar o outro com cheiro, sabor ou umidade;

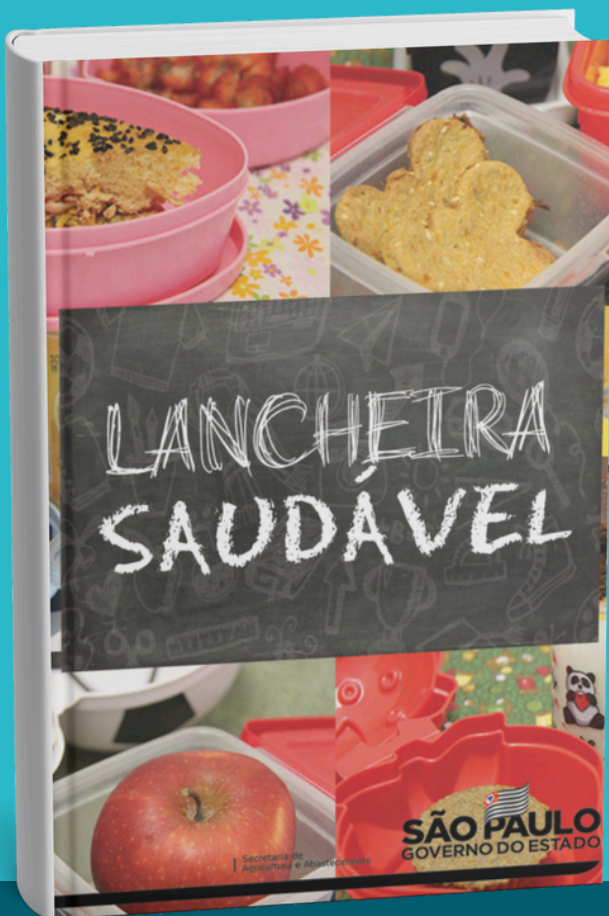
3 – Uma lancheira térmica facilita a manutenção da temperatura dos alimentos, principalmente sucos, frutas e proteínas, garantindo frescor e segurança no consumo;

4 – A utilização de gelox (placas de gel flexível reutilizáveis) auxilia na manutenção da temperatura fria dos alimentos, é econômica, higiênica e prática.



Sugestões de composição de lancheiras:

Opção	Lanche	Fruta	Bebida
1	Bisnaguinha caseira integral com patê de brócolis	Uva vermelha	-
2	Biscoitinhos integrais de abóbora com queijo branco	Manga picada	-
3	Torta de atum	Morango com chia	Chá gelado de erva doce
4	Chips de batata doce caseiro	Uva verde	iogurte natural com geleia de framboesa
5	Milho cozido	Mamão picado	Leite de amêndoas com cacau em pó
6	Biscoito de polvilho caseiro	Cenoura baby	Vitamina de morango
7	Pizza de abobrinha	Goiaba	Chá gelado de camomila
8	Empadinha integral de palmito	Mix de frutas secas	Suco integral de laranja
9	Bolinho de arroz com frango e aveia	Kiwi	Chá gelado de maçã com canela
10	Barrinha de cereal com banana	Petit suisse de mamão	Água de coco
11	Snack de grão de bico	-	Smoothie de frutas amarelas



Links para receitas caseiras apresentadas nas sugestões deste Guia e muitas outras:

Lancheira Saudável

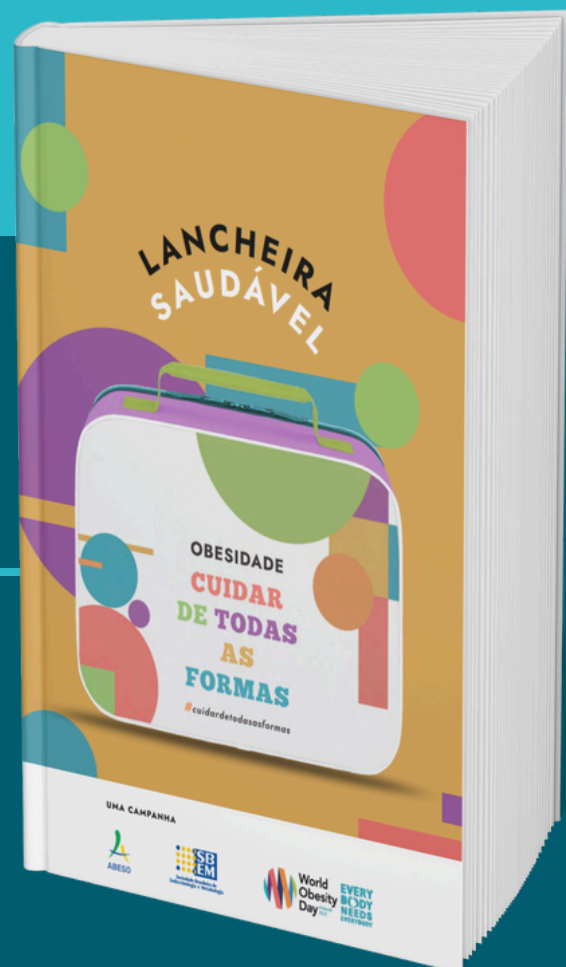
Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo

[Clique aqui para acessar](#) 

Lancheira Saudável

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica

[Clique aqui para acessar](#) 



Seguindo estas dicas as crianças se alimentarão de forma saudável, prazerosa com menor custo e maior segurança.

Dúvidas sobre esse assunto?
Fale conosco: luciane.moraes@cps.sp.gov.br

Luciane Vicente de Alvarenga Moraes

Autora

Nutricionista, especialista em Vigilância Sanitária de Alimentos pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP) e licenciada em Docência em Educação Profissional de Nível Médio pela Faculdade de Tecnologia (Fatec) de São Paulo. Possui ampla experiência em Garantia da Qualidade e Segurança de Alimentos, com atuação em várias esferas do setor de alimentação como indústria de alimentos, serviços de alimentação comercial e industrial, consultoria e merenda escolar. É docente no curso técnico em Nutrição e Dietética desde 2011, com atuação em projetos de coordenação de curso, coordenação de laboratórios e coordenação do projeto de Nutrição para a Qualidade de Vida dos servidores do Centro Paula Souza (CPS), na Unidade de Recursos Humanos (URH).



Expediente

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador

Tarcísio de Freitas

Vice-Governador

Felício Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação

Vahan Agopyan

CENTRO PAULA SOUZA

Diretor-Superintendente

Clóvis Dias

Vice-Diretor-Superintendente

Maycon Geres

Chefe de Gabinete

Otávio Moraes

UNIDADE DE RECURSOS HUMANOS

Coordenador Técnico

Vicente Mellone Junior

Diretor de Administração de Pessoal e Contagem de Tempo

Celso Ferreira da Silva Junior

Diretora de Gestão Estratégica e Funcional

Ogali Fukushima

Diretora de Gestão de Folha de Pagamento

Claudia Cristina Proença Quinto

Diretora de Gestão de Normas e Legislação

Thais Helena Fortes Rodrigues

Diretor de Gestão de Seleção de Docentes e Auxiliares de Docente

Luiz Tadeu Muniz de Faria

Diretor de Saúde Ocupacional e Benefícios

Emerson Ferreira Alves

Professores Coordenadores do Projeto Desenvolvimento de Pessoas

Carlos Cesar dos Santos

Elder Sereni Ildefonso

Fabricio Anselmo da Silva

Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Felipe Ferreira Neves

Joceane Fernandes Rodrigues

Juliana Pellegrinelli Barbosa Costa

Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Luciane Vicente de Alvarenga Moraes

Mauricio Teixeira da Silva

Natália Correia Prearo

Patricia de Oliveira F. Della Croce

Rodolfo Luiz Vetore

Thiago Henrique Catalano

Vanessa de Almeida da Silva

COMO COMER BEM NA HORA DO LANCHE? DICAS PARA AS CRIANÇAS SE APAIXONAREM POR LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

Autora

Luciane Vicente de Alvarenga Moraes

Revisão textual

Patricia de Oliveira F. Della Croce

Projeto gráfico e diagramação

Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Ilustrações

June Design, Thanasantipan, Uneric Studio, Magraphics, UIGO Design, Agung Amiansyah, Slab Design Studio, Algrafika Official, Uparrow, Nurmiftah, RedReal, Rizki Ahmad Fauzi, warat42, saconie, sparklestroke, agaarsari.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. Lancheira saudável. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSauda%CC%81vel.pdf>. Acesso em: 26 jun 2024.

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília, 2019. 265 p.: Il.

BRASIL. Versão de bolso do Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 49 p.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 1 – Como montar. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SUnNoFpyl1M&t=17s>. Acesso em: 08 mai 24.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 2 – Os sucos. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ITZEGbVkWzI>. Acesso em: 08 mai 24.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 3 – As frutas. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-FLASvThVWU&t=47s>. Acesso em: 08 mai 24.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 4 – Os carboidratos e proteínas. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=t8K7Eiqj2nw&t=64s>. Acesso em: 08 mai 24.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dica Saudável – Série Lancheira – Ep: 5 – Os industrializados. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j3YybVZOXeA>. Acesso em: 08 mai 24.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Lancheira Saudável. Secretaria de Agricultura e Abastecimento. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios. Centro de Segurança Alimentar e Sustentável. São Paulo, 2019. 4v. Disponível em: <https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/2019-lancheira-saudavel-v4.pdf>. Acesso em 26 jun 2024.

OLIVEIRA, AMANDA. Diferença entre os sucos: Do natural ao ultraprocessado. Disponível em: <https://energienutricao.com.br/blog/diferenca-sucos/>. Acesso em: 12 jun 2024.

PIRILLO, C. P.; SABIO, R. P. 100% Suco. Nem tudo é suco nas bebidas de frutas. Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada – CEPEA/ Esalq - USP. Rev. Hortifrutí Brasil, 2009. Disponível em: https://www.cepea.esalq.usp.br/hfbrasil/edicoes/81/mat_capa.pdf. Acesso em: 12 jun 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. - São Paulo: 2018. 172 p.

WEFFORT, V. R. S. et al. Manual do lanche saudável. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia – São Paulo: 2011.

URH
Unidade de
Recursos Humanos

55
anos

CPQ
Centro
Paula Souza

S **PA**

**SÃO
PAULO**
GOVERNO
DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS