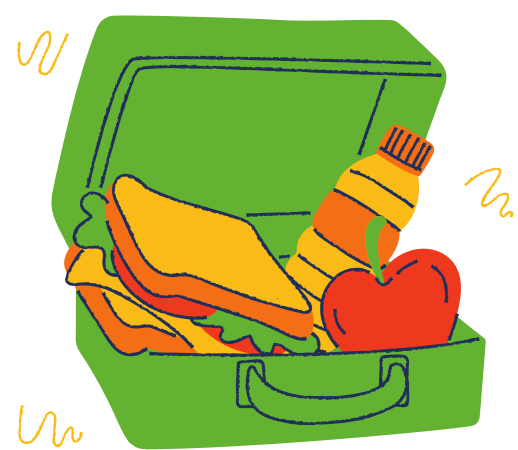


# GUIA PRÁTICO PARA MONTAR A LANCHEIRA ESCOLAR

NUTRICIONISTA INFANTIL  
ANA KAROLINA MORIEL  
CRN 1310069L



# Índice



**A nutricionista**



**Alimentação na fase Pré-escolar**



**Alimentação na fase Escolar**



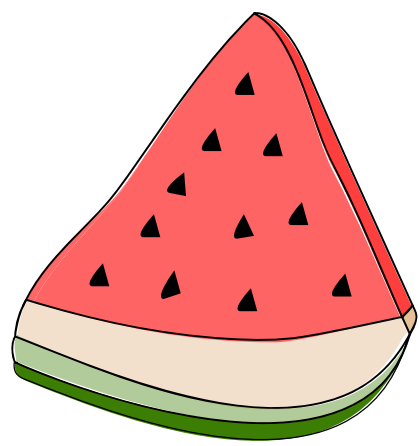
**Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar**



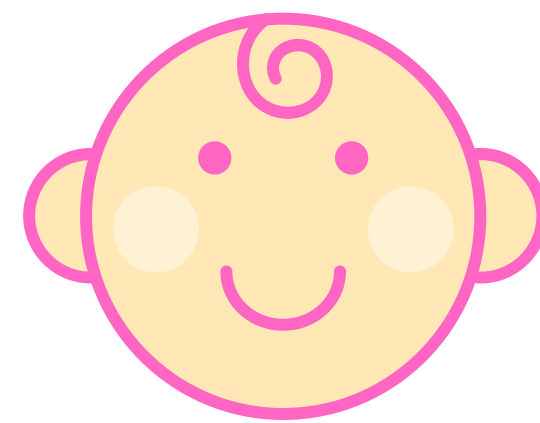
**Como montar a lancheira escolar**



**Receitas**

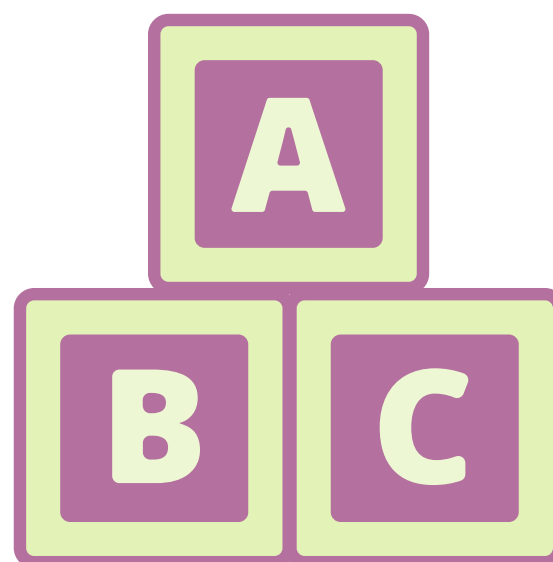


# A nutricionista



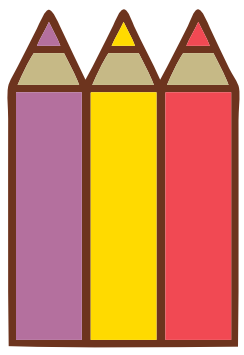
**Olá,**

**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, cereais, leguminosas, as carnes, o leite e seus derivados.**

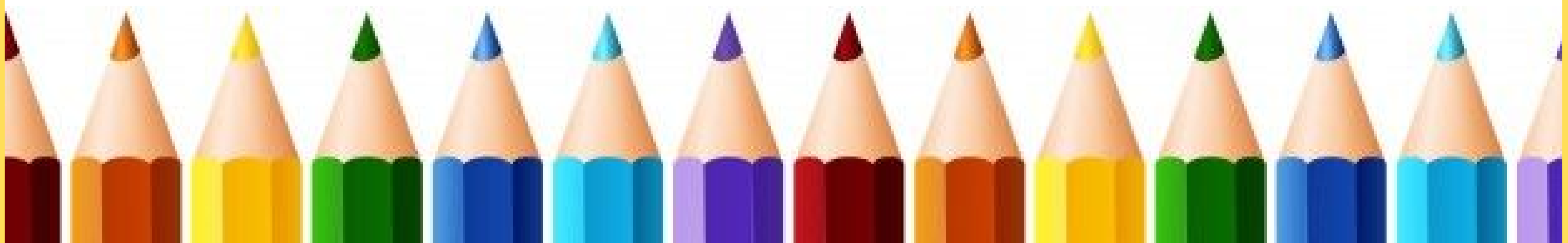


# Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar



**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

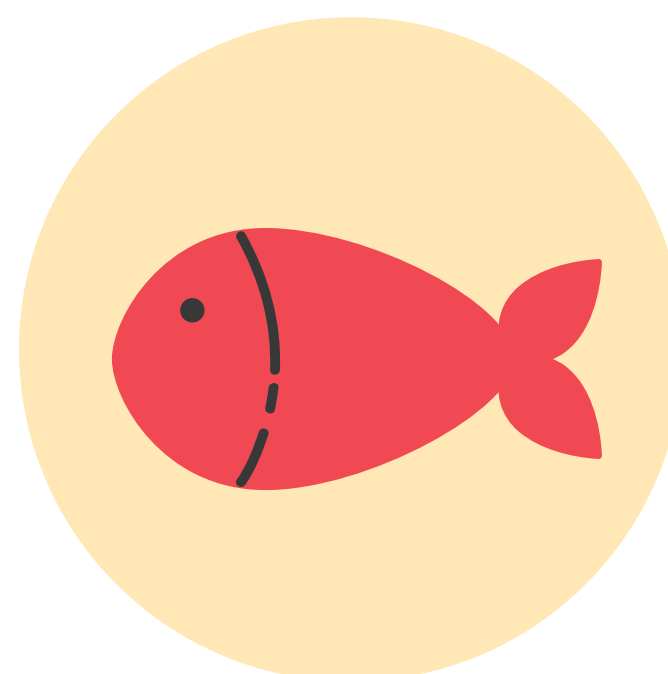
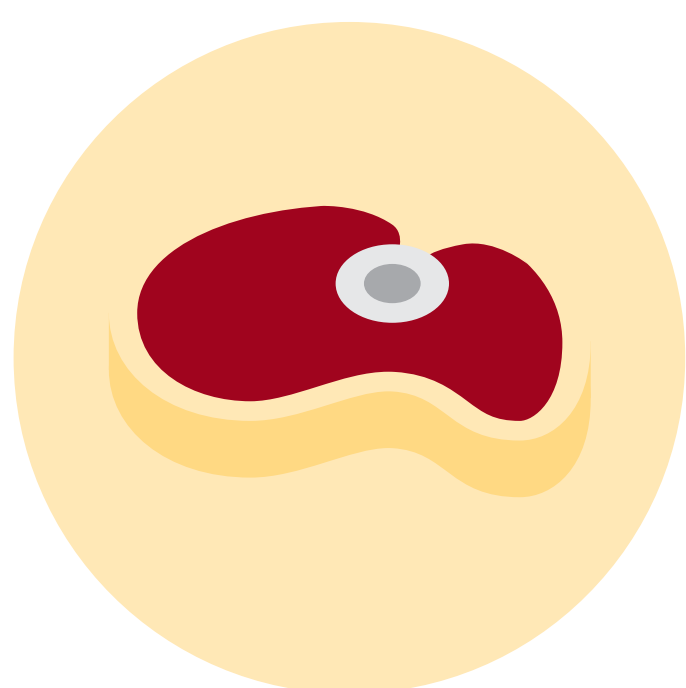
## Ferro

● 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.

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



# Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar



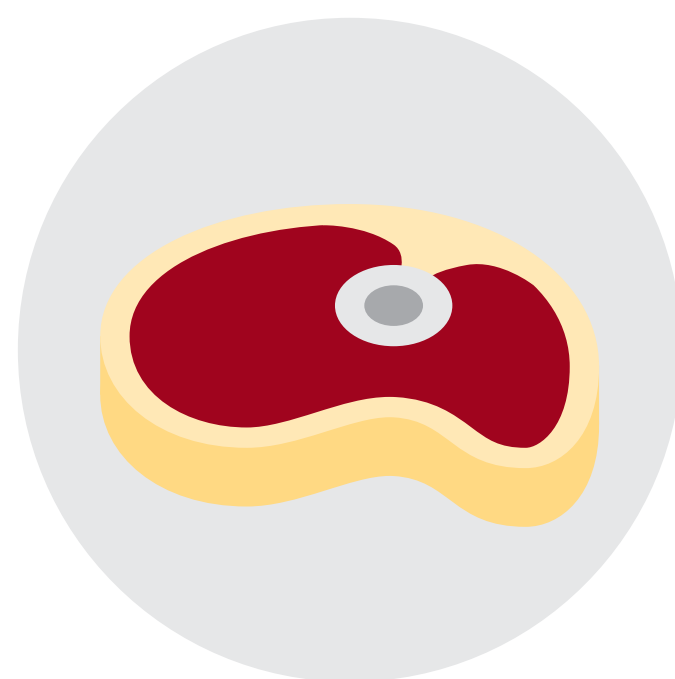
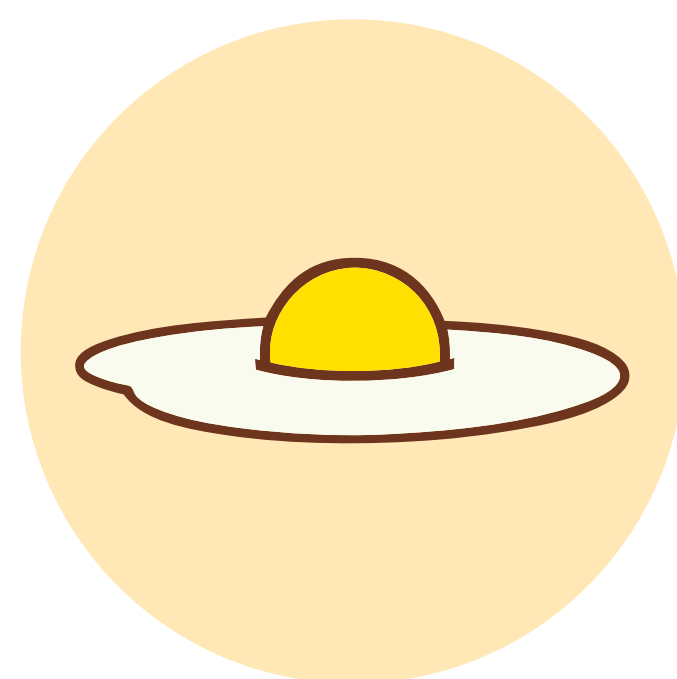
## Zinco

● 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.

● zinco é encontrado nas carnes, nos frutos do mar, ovo, oleaginosas, leguminosas, leites e derivados e nos grãos integrais.





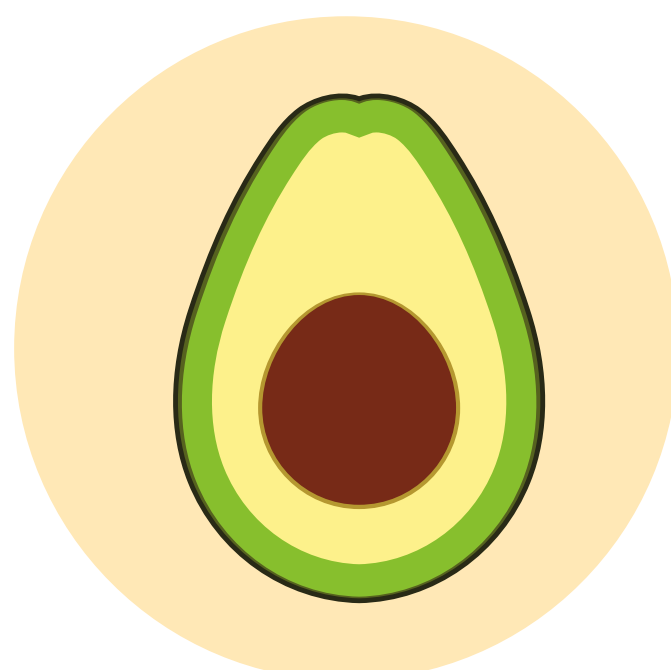
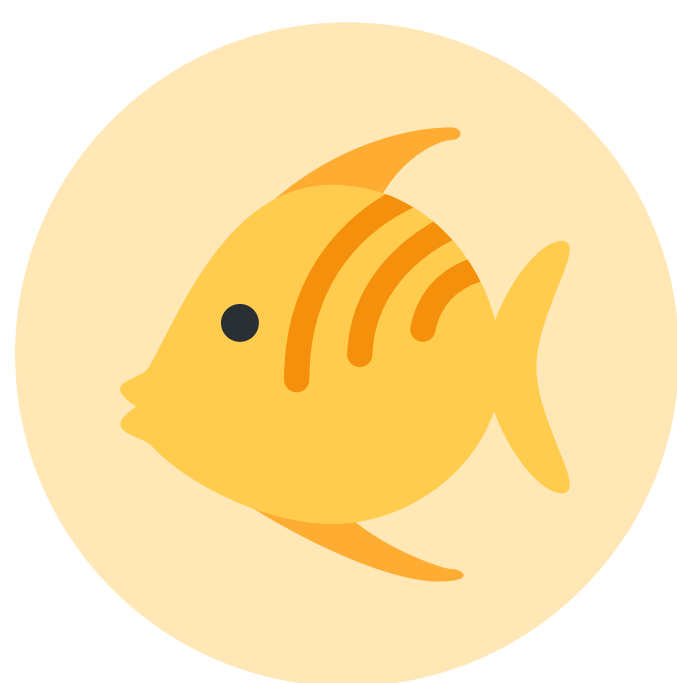
# Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar



## Ômega – 3

• 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.

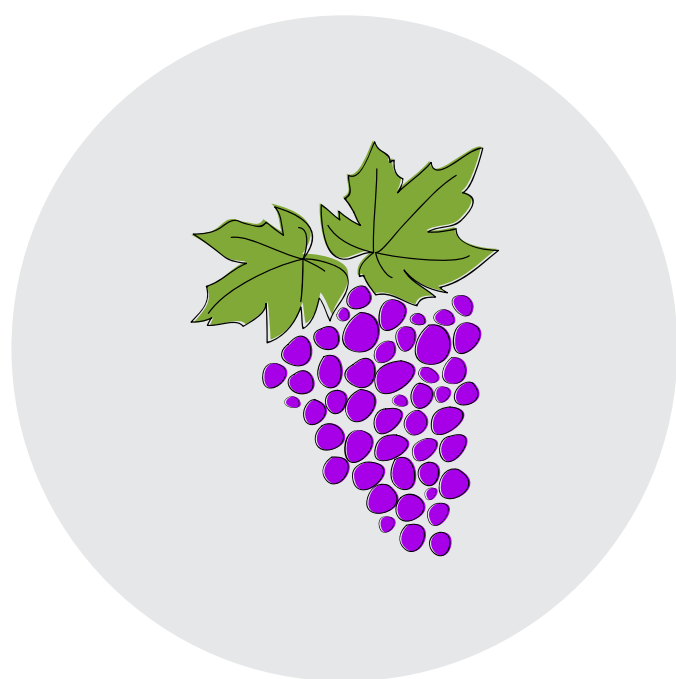
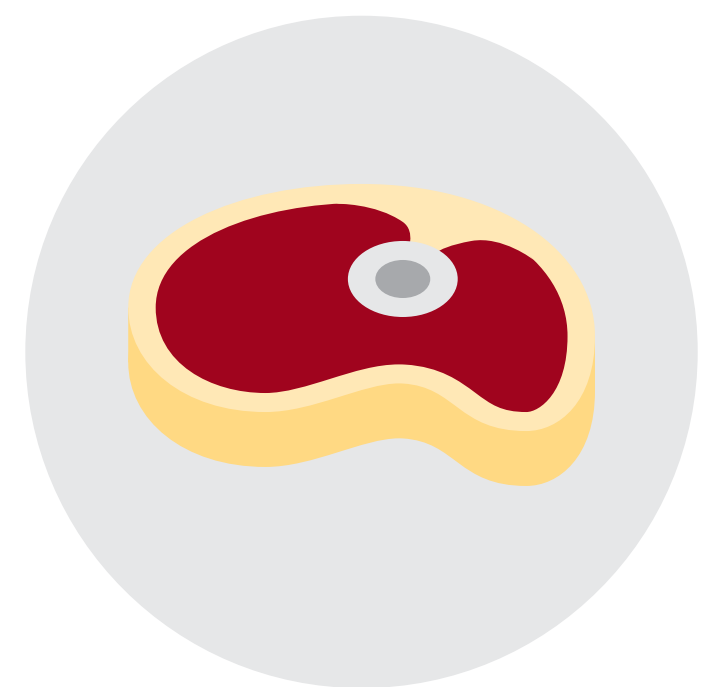
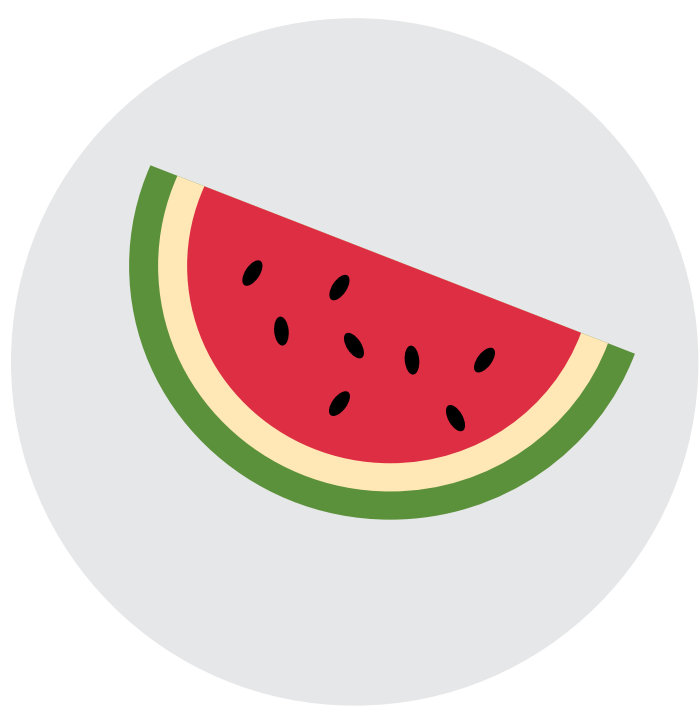


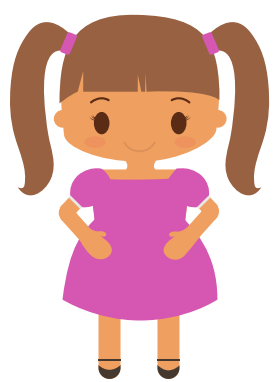
# Nutrientes essenciais para o melhor desempenho escolar

## 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.

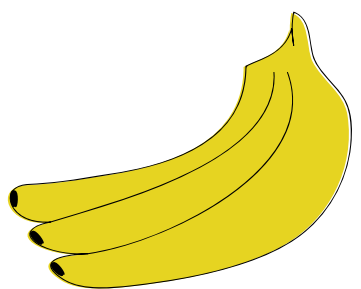


**Energéticos:** São os carboidratos, gorduras boas e os cereais.

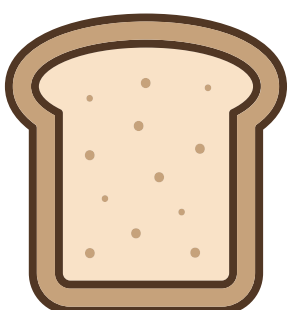
## • que precisa ter na lancheira?



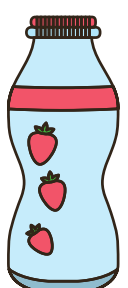
**Líquidos:** água, sucos da fruta natural, água de coco, chá.



**Fruta:** Dando sempre preferência as frutas da estação e que podem ser consumidas com a casca, como a maçã, 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.



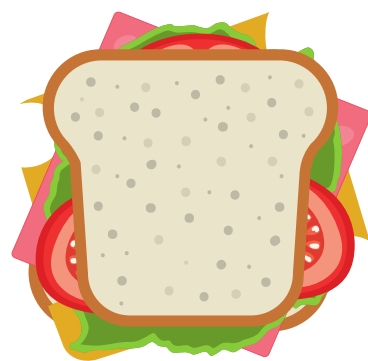
**Proteína:** Pode ser um iogurte, queijo, requeijão, uma porção de carne como quibe de carne caseiro ou hamburquinho.

# Sugestões de lanches

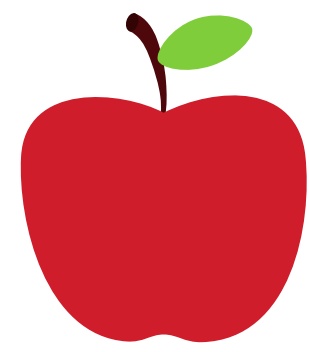
## Opção 1



**Água de coco**



**Sanduíche natural**  
(Alface, tomate, cenoura ralada e queijo)

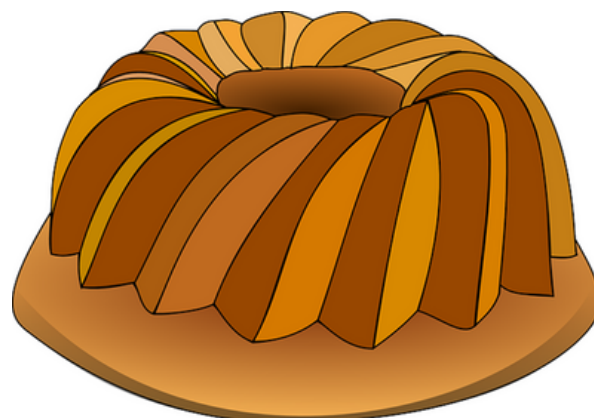


**Fruta**

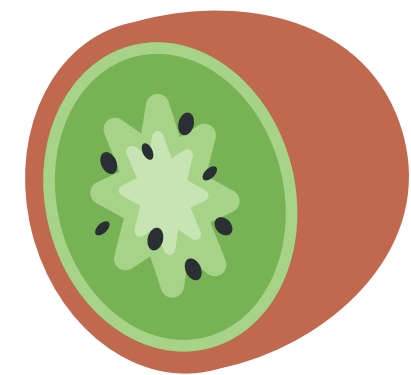
## Opção 2



**Iogurte natural**



**Bolo caseiro sem açúcar**



**Fruta**

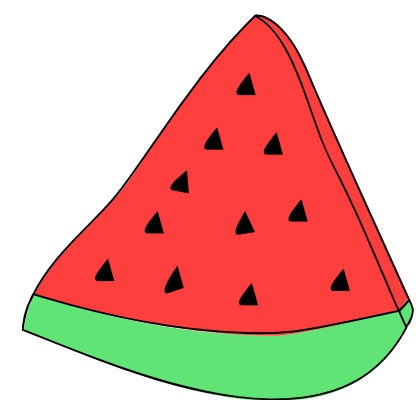
## Opção 3



**Suco natural**



**Quibe de carne caseiro**



**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:

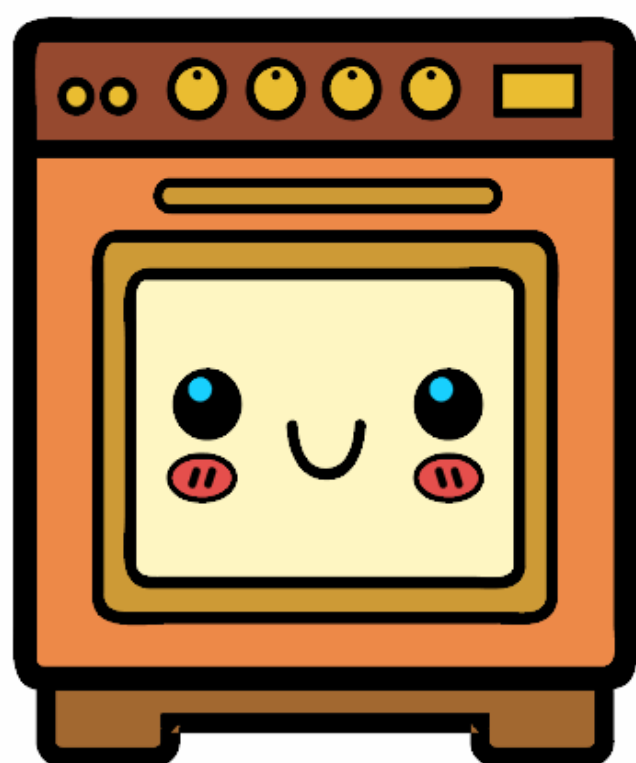
- 1 litro de água morna
- 250g de trigo para quibe
- 400g de abóbora cozida no vapor
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada
- 1/4 xícara (chá) de cebolinha picada
- 150g de ricota esfarelada (ricota seca)
- 1 cebola média picada
- limão a gosto

---

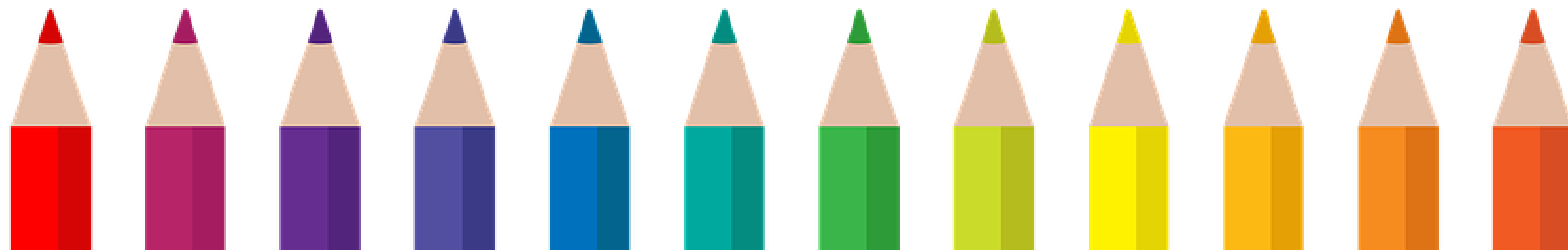
#### Modo de preparo:

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.**

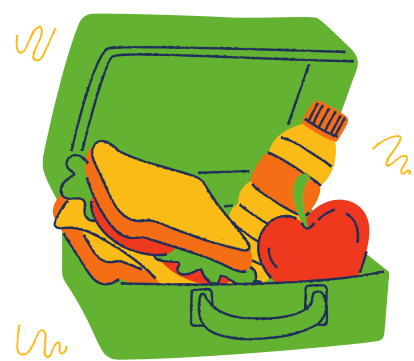
**Pegue um tabuleiro e forre o fundo e as laterais com metade da massa de trigo com abóbora. Faça uma camada por cima com a ricota e cubra com o restante da massa de trigo.**

**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 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.**



**@nutrikarolmoriel**

**Obrigada por me acompanhar até aqui!**

**Desejo que você tenha sucesso na alimentação do seu filho!**



**Ana Karolina Moriel  
Nutricionista Infantil  
CRN 13100694**

