

Lanches saudáveis para a sua criança



Inclua 2 ou 3 pequenos lanches entre as 3 principais refeições da sua criança, de forma que ela coma com intervalos de 3 a 4 horas.

Um lanche pode ser, simplesmente, uma peça de fruta e/ou um iogurte, mas também pode ser uma refeição mais completa, como uma sanduíche com um copo de leite, ou cereais com fruta e iogurte. Os tipos de lanches devem variar de acordo com as necessidades e o apetite da sua criança. Garanta apenas que não interfiram com o seu apetite ao almoço e ao jantar.

Leve consigo as nossas sugestões para preparar lanches saudáveis e variados para a sua criança. Escolha uma ou mais opções e sirva porções adequadas à sua idade.

FRUTA DA ÉPOCA*. Maçã, banana, pera, melão, uva, morango, melancia, laranja, kiwi, cereja, manga...

LATICÍNIOS MEIO-GORDOS. Leite, queijo ou iogurte (natural não açucarado)
- Se a sua criança não aceita o iogurte natural sem açúcar, experimente acrescentar fruta aos pedaços, amassada ou cozida ou uma colher de chá de doce de fruta sem açúcar. Se ainda assim não aceitar, tente com uma colher de chá de açúcar (5g) e vá reduzindo aos poucos. O paladar habitua-se!

TIRAS OU PEDAÇOS DE VEGETAIS. Cenoura ou pepino crus*, cenoura, brócolos, couve-flor ou curgete cozidos. Experimente fazer um molho de iogurte ou de queijo meio-gordo para que a criança molhe os pedaços de vegetais. Vai ser uma experiência diferente que pode ajudá-la a apreciar os vegetais!

BOLACHAS DE ÁGUA E SAL, MARIA OU INTEGRAIS. As bolachas são sempre práticas, mas evite que sejam a sua única opção para os lanches.

FRUTOS SECOS. Passa*, ameixa, nêspera, figo, banana, maçã...

FRUTOS GORDOS (SEM SAL)*. Amêndoa, amendoim, noz, avelã, pinhão, pistácio, caju...

CEREAIS INTEGRAIS OU GRANOLA. Com leite, iogurte, fruta...

Dica...

Envolva a criança na preparação dos lanches. Façam uma salada de frutas ou uma espetada de frutas juntos, peça que a criança rasgue a alface que vai entrar na sua sanduíche...

Além de ser divertido, isso pode ajudá-la a apreciar a refeição.

(continua) ...>

BATIDOS. Com leite meio-gordo e uma porção de fruta

SANDES OU TOSTAS. Com pão ou tosta integral ou de mistura. Pode ser uma bolinha, pão de forma, pão pita...

Use a imaginação para variar nos recheios e fazer sandes divertidas. Além dos tradicionais queijo, fiambre e manteiga (ou creme vegetal), pode optar por variar com: queijo fresco meio-gordo com tomate e orégãos; cream cheese e fiambre de peru; atum com um pouco de maionese light, milho e alface; queijão meio-gordo com cebolinho ou espinafre cozido ...

MINI PIZA . Com um disco de pão pita integral ou uma fatia de pão de forma integral, molho de tomate, queijo e orégãos. Acrescente vegetais para torná-la mais nutritiva! Espinafre, brócolos, beringela, milho, entre outros.

ROLINHOS DE QUEIJO E FIAMBRE DE PERU. Pode ser servido com frutas, como ananás e melão. Lembre-se que o fiambre não deve ser um alimento de consumo diário, mas sim ocasional. Opte por aqueles com menor quantidade de sal.

PAPA DE CEREAIS. Pode fazer uma papa de aveia ou utilizar as diversas papas pré-preparadas disponíveis no mercado. Compare os rótulos das embalagens para escolher aquelas com melhor composição. Experimente acrescentar um pouco de canela para variar o paladar!

PARA BEBER. A água ou o leite são as melhores opções. O leite deve ser gordo até aos 2 anos de idade e meio-gordo a partir dos 2 anos de idade. Também pode ser substituído por bebida de soja natural, enriquecida com cálcio (“leite de soja”), quando necessário.

Para variar, pode oferecer um copo de sumo de fruta natural ou 100% fruta, sem açúcar, uma ou duas vezes por semana.

Dica...

1- Compare os rótulos para escolher os melhores produtos. Opte por produtos:

- Com menor quantidade de açúcares, gordura saturada e sal (sódio).
- Livre de gordura trans e adoçantes artificiais (edulcorantes).
- Com maior quantidade de fibra.

2- Não habitue o seu filho a beber somente sumos. A água deve ser a bebida de eleição para satisfazer a sede.

Crianças de 1 a 5 anos não devem beber mais do que 120 a 180 ml de sumo 100% fruta, sem açúcar por dia.

Atenção que muitos sumos não o são verdadeiramente. Não gaste dinheiro quando pode estar a prejudicar a saúde do seu filho.

Lembre-se! Comer a fruta é mais saudável.