

5 DICAS DE COMO ESCOLHER O LANCHE PARA ESCOLA DO SEU FILHO



Quando o assunto é preparar o lanche para escola dos filhos, sempre bate aquela dúvida: qual seria a opção mais saudável e, ao mesmo tempo, gostosa? O que pode dar mais energia, disposição e saúde para uma criança conseguir assistir às aulas e aprender muito?

Por mais simples que pareçam, essas dúvidas são muito recorrentes entre os pais e, por isso, precisam ser solucionadas o quanto antes. Afinal, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, crianças de 2 a 10 anos precisam fazer, em média, cinco refeições por dia. Então, nada melhor do que saber exatamente o que colocar na merendeira do seu filho para que sua alimentação se mantenha completa e saudável.

Em função disso, neste conteúdo vamos ensinar a escolher os alimentos certos, respeitando as necessidades de nutrientes importantes, como carboidratos e proteínas, assim como a importância dos líquidos certos para hidratação. Além disso, ainda temos um bônus: saiba como preservar esses alimentos para que eles, na hora do lanche, permaneçam frescos e saborosos. Veja a seguir, então, as melhores dicas de como escolher o lanche da escola que separamos para você.

1. Escolha o pão certo: opte pelos integrais

Desde cedo é bom acostumar as crianças a comerem os produtos integrais dentro e fora de casa. O interessante dessa prática é que esse tipo de alimento prolonga a sensação de saciedade, por possuir um alto teor de fibras, deixando a digestão mais lenta. Além disso, um pão integral, por exemplo, libera o açúcar aos poucos na corrente sanguínea, evitando picos de insulina e se tornando um ótimo auxílio contra a diabetes.

Logo, se você gosta de fazer sanduíches para o seu filho comer na escola, vale trocar o pão de forma normal por um integral. Vá inserindo essa mudança aos poucos no cotidiano da criança para ir acrescentando, depois, outros alimentos integrais, como biscoitos, cereais etc.

Como escolher o melhor pão integral?

Em uma reportagem feita pelo site Viva Bem, foi destacado que nem sempre o pão com os dizeres “integral” na embalagem é, realmente, integral. A dica é procurar pela posição do termo “Farinha de Trigo Integral” na lista de ingredientes. O ideal é que ele esteja em primeiro lugar. Funciona assim: a quantidade dos componentes é indicada pela ordem pela qual eles estão dispostos nessa lista. O primeiro vem em maior quantidade e, o último, em menor.

Ou seja: se você, ao pegar a embalagem de um produto que se diz integral, ler nos ingredientes que esse componente é o segundo da lista, enquanto o primeiro é “Farinha Branca” ou “Farinha Branca enriquecida com Ácido Fólico”, pode saber que ele não cumpre o que promete. Para se ter ideia, se o termo de interesse não estiver em primeira posição, pode ser que não tenha nem 50% desse no produto.

É preciso observar, também, se a quantidade de sódio, gorduras trans e saturadas são as menores possíveis. Por fim, o ideal é escolher pães que possuem dois gramas de fibras por fatia.

SAIBA MAIS! ACESSE O BLOG DO COLÉGIO SANTANA!

[HTTPS://WWW.COLEGIOSANTANA.COM.BR/5-DICAS-DE-COMO-ESCOLHER-O-LANCHE-PARA-ESCOLA-DO-SEU-FILHO/](https://www.colegiosantana.com.br/5-dicas-de-como-escolher-o-lanche-para-escola-do-seu-filho/)



LEIA A MATÉRIA NA ÍNTEGRA.

2º SEMESTRE - NOVIDADES!

No mês de julho, o Colégio Santana não parou! Diversas mudanças e reformas aconteceram para melhorar o dia a dia de todos.

Cantina Ponto do Sabor: Assume a partir de 01 de agosto, com opções variadas de lanches saudáveis, supervisionados por nutricionista e em breve, novo layout da comunicação visual do espaço.

Espaço Maker: Aquisição de insumos e ferramentas, estruturação do espaço para o desenvolvimento de atividades criativas e autônomas com os alunos, trabalho em equipe e muita "mão na massa".

Biblioteca: Reorganização do espaço e do acervo, renovação do ambiente visando o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas.

Espaço para Transporte Escolar: Com o objetivo de melhor atender nossos alunos, organizamos um espaço para embarque e desembarque, devidamente sinalizado, evitando assim a circulação de veículos na área destinada aos alunos. Excepcionalmente, nos dias de chuva intensa, o embarque e desembarque de alunos será realizado junto ao Pátio Chambéry.

Readequação dos parques infantis: Os brinquedos de madeira existentes no antigo parque de areia, foram redistribuídos em outras áreas do colégio, criando assim mais dois espaços de playground e incrementando o parque existente. Dessa forma, as crianças poderão desenvolver atividades diversas, em áreas livres. Reduzimos a existência de areia a um espaço menor, o que possibilitará um maior acompanhamento e melhor higienização.

Reforma do telhado do pátio Chambéry e troca de lâmpadas convencionais, a fim de proporcionar maior conforto para todos.



EXPEDIENTE

Maria Isabel Alves Dumaresq (Diretora Pedagógica)
Ir. Elzira Manfredi (Diretora Administrativa)
Karen Facchinetti (Editoração)

 www.colegiosantana.com.br

 Rua Voluntários da Pátria, 2624
Santana

 (11) 3103 8488