



RECEITAS PARA O
**LANCHE
ESCOLAR**

Andreia Friques



Andreia Friques

A AUTORA

Olá! Sou Andreia Friques, mãe, nutricionista, enfermeira especialista em Neonatologia, Educação, Nutrição Materno Infantil e Mestre em Ciências Farmacêuticas e Doutoranda em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Espírito Santo.

Sou autora de vários DVDs, livros e palestras. Como muitas mães e pais, sou muitas em uma. Entendo bem as dificuldades de conciliar todos os afazeres do dia-a-dia e de desempenhar vários papéis.

Com mais de dez anos na área da Saúde da Gestante, Criança e Adolescente, sou idealizadora e coordenadora da Primeira Pós Graduação em Nutrição Materno Infantil na Prática Clínica e Ortomolecular do Brasil, pelas Fapes Saúde, em São Paulo.

Enquanto enfermeira neonatal, atuei por 10 anos como professora universitária e coordenadora de UTI's Neonatais e Pediátricas, até que mudei de profissão na tentativa de ajudar minha filha que nasceu com graves dificuldades alimentares.

Enfrentei muitos desafios, e hoje acredito que tudo o que vivemos pode e deve ter um propósito maior. Por isso, decidi direcionar meu olhar e atenção à todas as outras mães e pais de crianças que necessitam de um acompanhamento nutricional especializado.

SOBRE O EBOOK

Uma boa nutrição infantil é sinônimo de disposição, alegria, energia para brincar, cabelos e unhas saudáveis, um bom ciclo de sono, dentes fortes e pele corada: tudo o que desejamos para nossas crianças.

Qualquer pessoa que tenha filhos sabe que cuidar da alimentação dos pequenos não é fácil. Entre gostos (e muitos desgostos!), recusa à certos tipos de comida e, é claro, a correria do dia a dia parecem tornar a tarefa de inserí-los nos hábitos saudáveis de uma alimentação equilibrada cada vez mais difícil.

Quando falamos da lancheira escolar, a coisa parece ficar ainda mais complicada. Muitos pais e mães se veem confusos quanto ao que exatamente colocar

ali. Ficam em dúvida se é a quantidade certa, se é o tipo de alimento que irá deixar a criança satisfeita, se está nutritivo e saudável...quanto "se"!

Neste e-book vou compartilhar com você a minha técnica pessoal, que utilizo tanto no consultório quanto em casa, para montar um lanche com todos os elementos que a criança precisa consumir, além de receitas exclusivas e dicas especiais de conserva e preparo da lancheira.

Escolhendo bem os alimentos, você terá a certeza de que seu filho estará sempre bem alimentado e disposto para aproveitar da melhor maneira essa fase tão gostosa da vida.



A FÓRMULA MÁGICA

Para montar uma lancheira equilibrada, sempre sigo essa fórmula e não tem erro:

1C+ 1P+ 1V.

Cada letrinha da fórmula representa um item de um grupo alimentar que deve estar incluso na lancheira do seu pequeno para que a refeição esteja completa de um ponto de vista nutricional.

Vou explicar cada uma a seguir:

C de Carboidrato

A letra “C” se refere ao grupo dos Carboidratos. Esse grupo é muito importante na fase de desenvolvimento da criança, já que é ele o responsável pelo fornecimento de energia ao corpo. Mas fique atento: não é qualquer tipo de carboidrato que deve entrar na lancheira do seu filho!

Evite alimentos processados e com base em farinhas brancas e dê preferência aos integrais: são muito mais ricos em nutrientes, promovem uma saciedade maior e ainda auxiliam na saúde intestinal - fundamental para uma boa absorção de nutrientes e vitaminas pelo organismo.

Você deve incluir na lancheira um item do grupo dos carboidratos: pães ou bolos integrais, tortas caseiras integrais, cookies ou muffins caseiros, batata doce ou inhame (na forma de chips assados são um sucesso com a criançada) são exemplos do que se pode escolher na hora de montar o lanche.

P de Proteína

O segundo item a ser incluído na lancheira faz parte do grupo das Proteínas. Uma alimentação com deficiência proteica pode ser causa de manifestações clínicas como alterações no metabolismo da criança, em seu crescimento e até no aumento do risco de infecções.

Fonte de aminoácidos importantes para seu desenvolvimento, as proteínas podem ser encontradas em diversos alimentos, porém estão presentes em sua forma mais rica nos derivados do leite, em ovos e carnes.

Indico como exemplos práticos: ovinhos de codorna, queijo branco, iogurte, frango desfiado e até uma porção de carne moída bem passada.

V de Vitaminas e Minerais

Por último, o terceiro elemento a ser colocado na lancheira dos pequenos deve ser rico em vitaminas e minerais. Frutas e legumes são ótimas fontes do que chamamos de micronutrientes: são fundamentais para uma boa regulação sobre o sistema imunológico de todos os seres humanos.

Uma dieta levemente pobre em vitamina A, por exemplo, pode resultar em uma baixa imunidade, facilitando a contração de condições como o sarampo e diarreias.

Sucos de fruta natural bem espessos e fibrosos, água de coco, porções de frutas, leguminosas ou geleias naturais são opções que costumam agradar.

Veja alguns exemplos de lancheiras seguindo a fórmula:

1 fatia de bolo integral + 1 porção de franguinho desfiado + 1 suco natural de manga

1 quibe de legumes com recheio de carne moída + 1 suco natural de maracujá

1 pão de batata + 1 porção de queijo branco + 1 água de coco

Viu como não tem mistério? O importante é lembrar de sempre incluir um elemento dos três grupos!



MEU FILHO SE RECUSA A COMER, E AGORA?



Sei bem da dificuldade que os pais enfrentam em fazer com que os filhos consumam alguns tipos de alimentos, principalmente as frutas e legumes.

Isso acontece porque as crianças ainda não possuem um paladar maduro - o gosto que nós como adultos achamos ruim, para eles, é pior ainda! Mas será mesmo que o jeito é obrigar as crianças a comer esses alimentos?

Forçar uma alimentação com ameaças, gritos, brigas ou fazer com que ela passe "horas" em frente ao prato até que coma o que está ali são maneiras de perpetuar um mal relacionamento da criança

com a comida, além de não resolver o problema. Vejo casos em consultório de pessoas que criaram verdadeiras aversões a alimentos exatamente por passar por esse tipo de experiência durante a infância.

Meu conselho para quem deseja que o filho mantenha hábitos saudáveis é: mantenha você hábitos saudáveis! Sim, dar o exemplo é a melhor maneira de ensinar os pequenos. Com paciência e incentivo, é possível estabelecer uma relação positiva da criança com aqueles alimentos tão importantes para sua saúde.

CADERNO DE RECEITAS

Na hora do lanche, a comida estará disputando a atenção do seu filho com outras coisas: com os coleguinhas brincando, com o brinquedo preferido e literalmente qualquer coisa que não seja comer! Por isso, crie uma variedade de lanchinhos durante a semana que tornem a lancheira mais atrativa.

Partindo para a prática, selecionei algumas receitas que você pode fazer na sua própria casa: afinal, a comida fica muito mais gostosa quando é temperada com amor!

Bolo de Aipim de Liquidificador

- 1 prato de aipim cozido e amassado (300g)
- 250 ml de leite de coco caseiro
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de farelos (pode ser um mix de aveia, quinoa e amaranto, por exemplo)
- 50g de coco ralado
- 1 xícara de açúcar de coco ou mascavo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Para o leite de coco caseiro:

Bata 1 coco seco pequeno ralado com 500ml de água morna e coe. O leite pode ser congelado em vidrinhos por até três meses! É uma ótima opção ao leite de coco industrializado, que contém uma quantidade muito grande de conservantes.

Para o bolo:

Bata o aipim, o leite de coco, o ovo e o óleo de coco no liquidificador. Em seguida, despeje a massa em um recipiente e adicione o restante dos ingredientes, misturando bem.

Unte uma forma pequena com óleo de coco e despeje a massa. Leve ao forno pré aquecido a 180° por 40 minutos.



Waffle Saudável

- 1 xícara de leite de coco caseiro ou outro leite de sua preferência
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de coco ou farinha de amêndoas ou farinha de arroz ou farelo de aveia ou trigo integral (pode misturar dois tipos de farinhas mesclando por exemplo com farinha de banana verde, linhaça, beterraba ou outra)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou de coco (opcional)
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador e distribua a massa na máquina de waffles.

Essa receita rende em média 4 porções!

Minhas sugestões de recheio: ovo mexido, banana, maçã cozida com canela, pasta de amendoim sem açúcar, geléia de frutas sem açúcar, etc.



Pão de Batata Doce com Chia (Sem Glúten)

- 3 batatas doces médias (ou aipim)
- 1 colher de chá de sal rosa ou marinho
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de manteiga Ghee (para os que não consomem leite de vaca, pode ser substituída por óleo de coco)
- 3 colheres de sopa de fécula de batata ou de mandioca
- Erva de provence à gosto (ou alguma erva de sua preferência)
- 1 colher de sopa de chia em grãos

Cozinhe as batatas com o sal. Escorra a água e esprema as batatas com a ajuda de um espremedor. Em uma panela, coloque a massa, junte a manteiga e cozinhe até a manteiga secar em fogo baixo. Retire do fogo, adicione as gemas, e leve ao fogo novamente até secar as gemas. Ainda na panela, adicione a fécula e misture até virar um purê. Por último, adicione a chia em grãos e desligue o fogo.

Forre uma assadeira com papel manteiga e, com a ajuda de um saco de confeiteiro, faça as bolinhas. Pincele com gema de ovo. Pré aqueça o forno a 180° por 15 minutos e asse os pães por 20 minutos.

Pão de Queijo Sem Queijo (Sem Lactose)

- 500g de aipim cozido e espremido
- 500g de polvilho azedo
- 2 colheres de chá de sal marinho
- 3 colheres de sopa de semente de chia
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- Um pouquinho de água para dar liga

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Atenção para a quantidade de água, é bem pouca! Faça as bolinhas e asse em forno aquecido à 180° por 40 minutos.

Essa versão de pão de queijo é ideal para quem não pode consumir derivados do leite! Você pode congelar sem assar por até 3 meses.

Bolinho de Cenoura com Iogurte (rende 4 porções)

- 100g de cenoura
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres e meia de uvas passas
- 1 ovo
- $\frac{1}{3}$ de iogurte natural
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- Amêndoas em lâminas para enfeitar

Bata todos os ingredientes no liquidificador até atingir uma massa homogênea. Distribua em forminhas próprias para muffins ou cupcakes e salpique as amêndoas em lâminas por cima. Asse em forno pré aquecido a 180° por aproximadamente 30 min.

Nuggets Caseiro

- 500g de frango
- Alho, sal, cebola e tomate sem pele à gosto
- 4 colheres de farelo de aveia
- 50ml de água
- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de linhaça

Tempere o frango cozido com o alho, sal, cebola e tomate sem pele. Ainda morno, passe no triturador. Junte a massa com 2 colheres de farelo de aveia e a água. Essa é a massa do seu nuggets. Faça o formato do nugget e passe no ovo para empanar. Em seguida, empane na mistura das 2 colheres de farelo com a farinha de linhaça. Asse por cerca de 30 minutos em forno a 180°.



Quibe de Quinoa com Legumes

- 1 xícara de chá de quinoa em grãos (200g)
- 1 colher de sopa de farinha de arroz (sem glúten)
- 1 cenoura grande ralada
- 1 abobrinha italiana pequena ralada
- 1 berinjela pequena ralada
- 1 cebola picadinha
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- 2 colh. de sopa de hortelã picadinha
- 2 colh. de sopa de orégano fresco
- 1 pitada de sal rosa ou sal marinho
- 2 colh. de sopa de azeite
-

Cozinhe a quinoa em grãos e escorra a água. Misture com a farinha, a cenoura, a abobrinha, a cebola, o cheiro verde, a hortelã e o orégano. Tempere com sal e misture. Coloque metade da mistura em uma assadeira untada com azeite e aperte bem a superfície com uma colher. Faça uma camada de quibe, outra de recheio (indico ricota ralada, carne moída ou frango desfiado) e a outra metade da mistura da camada de quibe por cima. Regue com azeite e leve ao forno médio pré-aquecido. Asse por 30 minutos em forno a 180° ou até dourar.

Uma ótima opção de lanchinho, você pode congelar e manter por até 3 meses depois de assado.



Chips de Abobrinha

- 1 abobrinha grande
- Sal rosa ou marinho
- Páprica doce ou Curry em pó (opcional)

Corte as pontas da abobrinha e exclua. Faça fatias bem finas utilizando um ralador.

Disponha as abobrinhas em uma base preparada com papel toalha, lado a lado. Salpique o sal e deixe descansar por 30 minutos para soltar bem a água.

Coloque papel toalha por cima da abobrinha, para retirar toda a água que ela soltou.

Disponha as fatias de abobrinha em uma forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 15 minutos ou até dourar levemente.

Retire do forno e tempere os chips com uma pitada de páprica doce ou curry se desejar. Espere esfriar e armazene em potinhos fechados para que mantenham a crocância.

Mousse de Chocolate sem Açúcar

- 1 abacate maduro
- 2 bananas maduras
- Cacau em pó

Bata o abacate e as bananas no liquidificador. Acrescente o cacau em pó aos poucos até a mistura ficar escura.

- 5 gotas de essência de morango (opcional)

Para colorir, bata um pedaço de beterraba com o mínimo de água e utilize as gotinhas como corante.

Coloque os morangos e o açúcar em um refratário fundo e leve ao microondas por 6 minutos na potência máxima, mexendo a cada 2 minutos. Deixe esfriar um pouco e acrescente a gelatina pulverizando. Ao esfriar completamente, bata no liquidificador junto com os outros ingredientes até formar uma pasta.

Distribua em copinhos e leve à geladeira. Essa receita rende bastante e é sucesso garantido.

Danoninho Natural

- 500g morangos lavados (se possível, prefira os orgânicos)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 4 colheres de chá de estévia
- 300g de tofu escorrido ou ricota
- 1 colher de chá de gelatina sem sabor ou agar agar



DICAS DE PREPARO E CONSERVA

O ideal é não exagerar na variedade e nem na quantidade de comida: isso pode gerar dúvida (o que eu como?), desânimo (não vou conseguir comer tudo!) e até frustração (todo mundo já terminou de comer menos eu) principalmente em crianças mais novas.

Escolha alimentos certeiros, que a criança já esteja acostumada a comer em casa. Você pode convidá-la a preparar o menu da semana com você, tornando a hora do lanche uma atividade aguardada!

Quer aprender a escolher o melhor iogurte para seu filho? Leia a lista de ingredientes no rótulo da embalagem. Quanto menos itens, mais natural. Fuja de ingredientes que lembram produtos de farmácia: na maioria das vezes se tratam de aditivos químicos.

Sucos de caixinha contém uma quantidade muito grande de açúcar, aspartame, corantes e conservantes. Mesmo que sejam práticos, não são nada saudáveis. Para economizar tempo durante a semana, escolha um dia para fazer os sucos e congele-os em forminhas de gelo. Na hora de montar a lancheira, você pode até combinar as diferentes frutas e até um pedacinho de couve para um suco incrementado.

Quando não for possível enviar a fruta inteira (no caso de crianças menores, por exemplo), utilize uma faca de cerâmica para picar. A cerâmica evita o escurecimento do alimento. As facas podem ser encontradas facilmente e costumam ser bem baratas. Vale o investimento!

Outra dica para evitar as manchas na fruta cortada é pingar algumas gotinhas de limão por cima, geralmente três gotas bastam. Além disso, utilize se for possível recipientes escuros e pequenos, para que a fruta não fique muito exposta ao ar.

Além da lancheira térmica, tenha em casa um pacote de gelo retornável: um pacotinho de gelo mantido no freezer que pode ser reutilizado várias vezes. Ele ajuda muito a manter os alimentos fresquinhos por mais tempo.

No caso de sucos, você pode colocar também pedrinhas de gelo dentro da garrafinha. Assim, o gelo irá derreter ao longo do dia, diluindo o suco e o mantendo na temperatura ideal para o consumo.

Dedicando um tempo à organização e planejamento, tudo fica mais fácil. São soluções simples, que podem ser incorporadas na rotina alimentar do seu filho e que com certeza farão toda a diferença, afinal, a saúde começa de dentro para fora!

Ah! E se você deseja continuar aprendendo sobre nutrição infantil, ter acesso a muitas outras receitas e dicas, além de fazer parte de uma comunidade unida em busca da saúde em primeiro lugar, não deixe de acessar o meu site e me seguir no Instagram!

Site www.andreiafriques.com

Instagram @andreiafriques

Com amor,

Andreia Friques