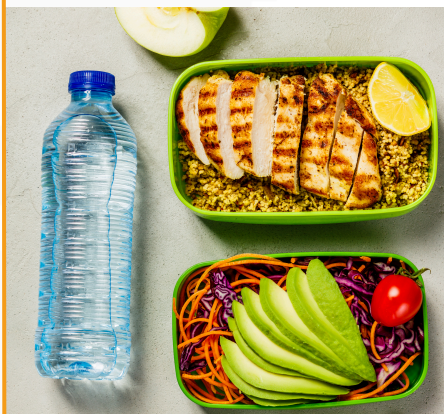
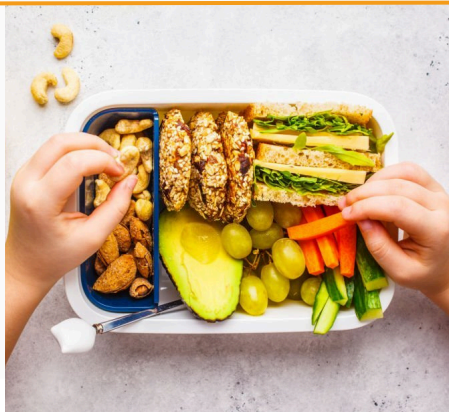


# Lancheira Saudável

2025

Transformando a alimentação infantil com **equilíbrio**, **simplicidade** e **propósito**.



INSTITUTO PRIMORDIAL

# Sobre nós

---

O Instituto Primordial é uma organização que visa atuar em benefício da infância e todos que se relacionam a ela.

**Nosso propósito é ampliar a visão e atuação de pais e profissionais de saúde para além dos limites tradicionais, ajudando assim a ciência a alcançar todos os ambientes aos quais as crianças se inserem.**

Hoje a infância é alvo de diversos interesses que não visam proteger seu futuro e com isso mensagens incoerentes e paradoxais permeiam a vida das crianças e suas famílias.

**O Instituto Primordial é uma espaço para todos que se recusam a atuar sob o viés de qualquer interesse que não seja apenas honrar a infância em seu valor único.**

Nos apoiamos nas ferramentas mais sólidas nas quais acreditamos: **ciência e experiência**. E estamos dispostos a compartilhar e proporcionar **transformações parentais e profissionais** que podem acontecer com qualquer um que acessar sua coragem de ouvir as próprias perguntas e dar atenção às próprias opiniões desde que permeadas por respeito recíproco e responsabilidade.

**O Instituto Primordial visa ainda poupar tempo e esforço daqueles que buscam mais ferramentas para otimizar suas ações com a infância, sejam elas profissionais ou parentais.**

Um projeto que resultou de uma vida de amor pela infância, adoração pelos estudos, paixão pelo conhecimento e muita dedicação a um propósito.

**Nossos Pilares: Ensino, Pesquisa, Sensibilização e Assistência.**





# Introdução

Com a volta às aulas, chegou o momento de ajustar-se às novas rotinas. Nesse período, muitos pais começam a planejar algumas ideias de como estruturar e organizar a lancheira dos seus filhos.

Ao longo deste ebook, não apenas oferecemos sugestões saudáveis para compor as lancheiras, mas também reconhecemos a importância da praticidade no dia a dia corrido dos pais.

Encontrar opções de lanches saudáveis e convenientes é essencial para tornar a rotina diária mais fácil e por isso, vamos trazer algumas sugestões que facilitem a preparação da lancheira integrando-se ao estilo de vida agitado das famílias.

Além disso, reconhecemos os desafios que os pais enfrentam ao lidar com a alimentação infantil. Incluímos, portanto, orientações valiosas para auxiliá-los. Descubra como tornar a hora do lanche uma experiência saudável e prazerosa para toda a família.

# Uma oportunidade de aprender sobre **escolhas saudáveis**

Embora muitos lanches apresentem um valor nutricional inferior em comparação com as refeições principais, é importante reconhecer seu papel fundamental na promoção de uma alimentação saudável para as crianças. Os lanches não são apenas combustíveis para o corpo; eles desempenham um papel essencial no desempenho escolar e na saúde das crianças.

Os horários dos lanches oferecem oportunidades para promover o consumo de alimentos frescos, nutritivos e coloridos, como frutas e vegetais. A ampla diversidade de opções e combinações disponíveis proporciona escolhas práticas, saborosas e repletas de nutrientes para compor a lancheira.

É altamente recomendável optar por lanches preparados em casa ou, ao comprar prontos, escolher as opções menos processadas. Neste e-book, explicaremos o motivo pelo qual devemos evitar alimentos ultraprocessados.

Ao fazer escolhas bem planejadas para os lanches, você contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis além de ensinar sobre a importância das escolhas alimentares e sua relação com a saúde e bem estar. Esse cuidado não apenas nutre o corpo, mas também educa e capacita as crianças a tomarem melhores decisões sobre alimentação ao longo de suas vidas.



# Montagem da Lancheira

Para assegurar que o lanche seja equilibrado, nutritivo e proporcione saciedade até a próxima refeição, é essencial incorporar alimentos de diversos grupos alimentares. Certifique-se de incluir:

**Carboidratos à Base de Grãos e Pães**

**Fontes de Proteína**

**Frutas e/ou vegetais**



A seguir, disponibilizamos uma tabela prática, oferecendo diversas opções de cada grupo alimentar. Essa ferramenta funciona como base para a criação de lanches saudáveis e saborosos para a lancheira das crianças. A sugestão é escolher um alimento do grupo de carboidratos, um do grupo de proteínas, e incluir uma fruta e/ou vegetais, proporcionando uma variedade equilibrada para os lanches.

### Tabela de Combinações de Alimentos para a Lancheira:

Grupo Alimentar	Opções
<b>Carboidratos</b>	Pão integral, biscoito de arroz, aveia, pipoca caseira de panela, milho cozido, bolo caseiro, torta caseira, panqueca, muffin caseiro, granola, chips de batata-inglesa, batata-doce, mandioquinha ou de inhame.
<b>Proteínas</b>	Queijos, iogurte natural, smoothie, ovos, homus de grão-de-bico, oleaginosas*, pasta de amendoim, patê de frango ou patê de atum, frango desfiado, carne moída, tofu.
<b>Frutas e/ou vegetais</b>	Frutas frescas: Maçã, banana, morangos, laranja, uvas (cortados ao meio para crianças pequenas), melancia em cubinhos, manga (também cortada em cubinhos) entre outras. Frutas desidratadas: Ameixas, tâmaras, maçãs, damascos, passas, cranberries. Snacks de frutas liofilizadas: Manga, maçã, banana. Vegetais: Alface, rúcula, agrião para incrementar sanduíches, palitinhos de cenoura e pepino, tomate cereja.

\*Exemplos de oleaginosas incluem: amêndoas, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes, pistache, amendoim, avelãs, macadâmia, pecãs.

# Exemplos de lanches



Milho cozido



Stick de queijo



Uvas



Pipoca



logurte natural



Morangos



Biscoito de Arroz



Pasta de Amendoim



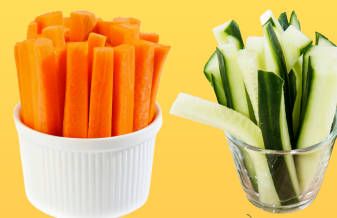
Maçã



Chips Caseiro de Batata



Dip de logurte



Palatinhos de Cenoura e Pepino

## Nutrition Facts

Serving Size oz.	
Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

# Orientações sobre rótulos

Ao optar por alimentos prontos para a praticidade no preparo do lanche das crianças é preciso analisar cuidadosamente os rótulos dos produtos. Quando nos deparamos com uma extensa lista de ingredientes, repleta de nomes desconhecidos e de difícil identificação, isso significa que o alimento é ultraprocessado, contendo quantidades elevadas de açúcar, sal, gordura e aditivos que não podemos chamar de comida de verdade.

Esses componentes encontrados em alimentos ultraprocessados, são comprovadamente prejudiciais à saúde das crianças e, portanto, devem estar fora das opções de lanches. Alguns exemplos desses alimentos incluem salgadinhos, bolos industrializados, refrigerantes, fast food, produtos congelados prontos, embutidos, cereais açucarados e molhos industrializados.

A tabela nutricional também deve fornecer informações detalhadas sobre calorias, carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio. Essa análise atenta dos rótulos contribui para escolhas alimentares conscientes, destacando a importância de reservar tempo durante as idas ao mercado.



# A escolha mais saudável reside em produtos menos processados, com rótulos contendo poucos ingredientes e nomes familiares.

Abaixo, vamos apresentar a diferença entre um iogurte sabor mel e um iogurte natural. Por meio da lista de ingredientes, iremos mostrar como identificar um alimento ultraprocessado.



**Ingredientes:** Leite reconstituído integral e/ou leite integral preparado de mel (água, **açúcar**, **mel**, amido modificado, **aromatizantes**, **conservador sorbato de potássio**, **espessante goma xantana** e **acidulante ácido cítrico**), **açúcar**, soro de leite em pó e fermento lácteo. **CONTÉM LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER CEVADA, LEITE, AVEIA E CENTEIO. CONTÉM GLÚTEN.**



**Ingredientes:** Leite pasteurizado integral e/ou leite reconstituído integral, fermento lácteo. **CONTÉM LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Perceba que o iogurte sabor mel, devido à sua extensa lista de ingredientes, se enquadra na categoria de alimentos ultraprocessados.

O mesmo princípio se aplica aos iogurtes prontos de fruta.

Recomenda-se optar pelo iogurte natural, composto apenas por leite e fermento lácteo e caso a criança desejar um sabor mais adocicado, a sugestão é adicionar mel ou frutas frescas, garantindo uma opção mais nutritiva e menos processada.



**Seu filho quer sempre os mesmos alimentos na lancheira?**

**Só aceita alimentos ultraprocessados e sucos de caixinha?**

**Confira algumas dicas**



# 1

Não se preocupe com a aceitação completa da lancheira. Apesar de importantes, os lanches são refeições menores e mais simples. Se os lanches forem excessivos podem até atrapalhar a próxima refeição. Por isso prepare lanches pequenos.

# 2

Crie o hábito de variar a lancheira aos poucos. Coloque sempre um item novo mesmo sabendo que a criança não gosta.

Por exemplo: se a criança não aceita nenhuma fruta, não deixe de enviar, coloque uma fruta todos os dias.

Enfatize que em sua família comer frutas é um hábito de todos. Mesmo que a criança não coma, a presença da fruta ajuda na familiaridade com o alimento e o fortalecimento desse valor familiar. Com o tempo e as memórias, a chance de ela aceitar a fruta aumenta.

# 3

Avise à criança que ela nunca será obrigada a comer, mas que os alimentos importantes para ela estarão ali. Caso ela recuse, isso será respeitado. Forçar a criança a comer ou substituir o lanche para que ela "não sofra", são caminhos que constroem exigência alimentar, seletividade e até excesso de peso. Além disso, ao substituir ou forçar, corremos o risco de tirar da criança a oportunidade de se adaptar naturalmente aos alimentos oferecidos.

4

Troque alimentos ultraprocessados com grandes rótulos por aqueles com rótulos mais curtos (menos ingredientes). Quanto menor a lista de ingredientes, mais adequado será o alimento.

5

Evite ao máximo os sucos de caixinha! Esses são os itens que mais prejudicam a alimentação infantil. Na página 12, apresentaremos um esquema de transição para crianças que não aceitam água.

6

Não se culpe caso não consiga preparar uma lancheira saudável todos os dias. Tenha sempre opções práticas e mais saudáveis à mão para esses momentos, mas não se entregue aos apelos de marketing das piores opções de alimentos ultraprocessados.

# 7

Cobre da escola um posicionamento sobre o que pode e o que não pode ser levado como lanche. Se seu filho levar uma maçã e o amigo levar um biscoito recheado a chance de recusa da fruta é enorme. Os valores da escola precisam estar de acordo com a construção de hábitos saudáveis desde sempre.

# 8

Lembre-se. Tudo bem se seu filho pular uma refeição. Crianças têm mecanismos protetores que as ajudam a ficar algumas horas sem comer ou comendo pouco. Existem outras refeições no dia e não aceitar o lanche não colocará seu filho em risco.



# Esquema de transição para água

Indicado para crianças que não aceitam água.



A transição pode ocorrer de maneira gradual e flexível. A foto acima é apenas um esquema ilustrativo com meio copo de suco e meio copo de água, mas não há necessidade de seguir essa proporção rigidamente. Inicialmente, pode-se oferecer um pouco mais de suco e apenas uma pequena quantidade de água. Conforme a criança se familiariza e aceita a novidade, é possível aumentar gradativamente a proporção de água.

A ideia é que a criança perca o interesse por líquidos com sabores super doces. É esperado que esse processo passe por fases de recusa do suco. Não se preocupe e permita que a criança se adapte. Lembre-se de que cada criança é única, e a transição do consumo de suco ou água de coco diluído pode levar um tempo.



## A alimentação reflete valores familiares.

Explique ao seu filho que a lancheira representa o que a sua família considera como saudável e que muitas pessoas tem valores diferentes que serão respeitados, entretanto sua família continuará fazendo de um jeito diferente.

Os pais desempenham um papel vital ao estabelecer consistentemente diretrizes e valores em relação à alimentação, ajudando a criar hábitos saudáveis desde cedo. Se possível, envolva seu filho no processo de escolha de alimentos saudáveis, incentivando-o a entender e participar ativamente de decisões alimentares.

## Os conceitos de alimentação saudável entre pais e escola

Os conceitos de alimentação saudável dos pais e escola precisam estar alinhados. Por isso a escola tem o dever não apenas de estabelecer regras sobre o que é permitido no ambiente escolar, especialmente quando confrontada pelos pais, mas também deve orientar sobre o conteúdo ideal da lancheira. Sua responsabilidade envolve definir as diretrizes e garantir seu cumprimento. Para isso, é fundamental que a escola esteja bem informada para orientar os pais, estabelecer condutas claras e fundamentadas, e criar regras consistentes e duradouras, promovendo assim a construção de hábitos mais saudáveis.



## Para nós do Instituto Primordial,

na escola, também se aprende estilo de vida, e essa deveria ser considerada a matéria mais valiosa de todas. Para mais orientações, confira as dicas que disponibilizamos na página seguinte.

# atenção escolas, contamos com vocês!

## Veja as dicas abaixo:

- A escola é um espaço coletivo de intenso aprendizado comportamental.
- Crianças são poderosas influenciadoras de comportamento entre os pares e na família.
- É primordial que a escola tenha clareza e transparência em seu posicionamento sobre alimentação saudável em seus espaços.
- Permitir que alimentos inadequados estejam nas lancheiras das crianças significa permitir que um aprendizado equivocado aconteça no ambiente escolar.
- Concordamos que os pais são responsáveis por montar as lancheiras de seus filhos. Mas a escola é responsável por validar ou não essas escolhas pautada em valores científicos e sociais.
- A escola tem ainda um papel fundamental em orientar os pais sobre a montagem da lancheira saudável para então exigir atenção dos pais nesse tema.
- Opções não saudáveis nas cantinas e lanchonetes das escolas constituem uma mensagem incoerente com o aprendizado de um estilo de vida saudável.
- Crianças e adolescentes com seus cérebros em desenvolvimento têm menos recursos para fazerem escolhas saudáveis frente a opções hiperpalatáveis que são prejudiciais a sua saúde e desempenho escolar.
- No início toda mudança gera resistência. Mas o tempo na escola é precioso para que as crianças tenham oportunidade real de aprender comportamentos que protejam sua saúde a longo prazo.





O futuro de nossos pequenos  
**não deveria**  
estar em negociação.

Contem com o **Instituto Primordial** para  
melhorar a alimentação escolar.

**O futuro agradece!**

# Referências

Lellis, Denise. Primordial - Um Livro Pela Infância em seu Pleno Potencial: Nutrição, Comportamento e Estilo de Vida em Pediatria. 1ª edição. Idea Editora, 2022.

Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção de Saúde. 2021

U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov Website. Washington.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 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

Book Lancheira Saudável. Abeso, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixar-o-e-book-lancheira-saudavel/>



**Este material não substitui o parecer de um profissional de saúde. Por isso, caso você tenha uma preocupação específica, sempre consulte o pediatra ou nutricionista do seu filho.**





## Acompanhe nossas redes sociais:



@institutoprimal



Primordial por dra.Denise Lellis



dradeniselellis.com.br



institutoprimal.com