

2026

# LANCHEIRA SAUDÁVEL

Transformando a alimentação  
infantil com equilíbrio,  
simplicidade e propósito.



INSTITUTO PRIMORDIAL

# Sobre nós

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.**

**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.**



**Dra. Denise Lellis.**

Pediatra  
Fundadora do  
Instituto Primordial.





# 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**



**ÁGUA**



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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carboidratos         | 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.                                                                                                                                                                                                               |
| Proteínas            | 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.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Frutas e/ou vegetais | Frutas frescas: Maçã, banana, morangos, laranja, uvas (cortados ao meio para crianças pequenas), melancia em cubinhos, manga (também cortada em cubinhos) entre outras.<br>Frutas desidratadas: Ameixas, tâmaras, maçãs, damascos, passas, cranberries.<br>Snacks de frutas liofilizadas: Manga, maçã, banana.<br>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



**Biscoito de arroz**



**Pasta de amendoim**



**Maçã**



**Panquequinha de banana**



**Mix de Castanhas**



**Pipoca**



**Stick de queijo**



**Uvas**



**Milho cozido**



**Homus de Grão-de-bico**



**Palitinhos de cenoura e pepino**



**Muffin de iogurte**



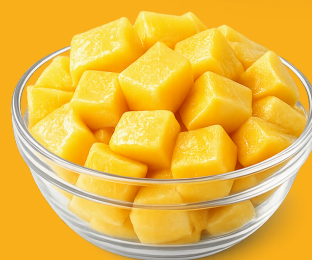
**Melancia**



**Chips de batata doce**



**Ovo de codorna cozido**



**Manga**



**Granola**



**Iogurte Natural**



**Morango**



# Panqueca de banana



## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia ou de amêndoas
- 2 ovos
- 1 banana nabem madura
- Canela (a gosto)

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes até a mistura ficar homogênea.
- Unte uma frigideira com azeite e despeje a mistura em fogo baixo.
- Espere dourar um lado e depois o outro.
- Pode servir com mel ou geleia.



# Homus de Grão-de-bico

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 dente de alho
- Suco de ½ limão
- Salsinha, cebolinha
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- Dica 1: Antes de cozinhar o grão-de-bico, deixe-o de molho por cerca de 12 horas. Em seguida, escorra os grãos, lave bem e cozinhe em água nova por aproximadamente 10 a 15 minutos, até ficarem macios.
- Dica 2: Para um homus mais cremoso, adicione aos poucos um pouco da água do cozimento do grão-de-bico durante o preparo.

# Muffin de iogurte



## INGREDIENTES

- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de bicarbonato
- ¼ colher de chá de sal
- 2 ovos
- 1 copo de iogurte natural integral (170 g)
- ½ xícara de açúcar demerara/mascavo
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida
- 1 colher de chá de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma para muffins ou utilize forminhas de papel.
- Em uma tigela, misture os ingredientes secos: farinha, fermento, bicarbonato e sal.
- Em outra tigela, misture os ovos, o iogurte, o açúcar, a manteiga derretida e a baunilha, até obter uma mistura homogênea.
- Incorpore os ingredientes secos aos líquidos, mexendo delicadamente, apenas até a massa ficar uniforme.
- Distribua a massa nas forminhas, preenchendo cerca de ¾ da capacidade.
- Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, ou até que os muffins estejam levemente dourados e firmes ao toque.

# Conservação dos alimentos na lancheira

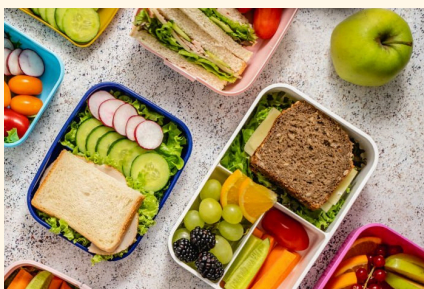
Alguns alimentos comuns na lancheira, como queijos, iogurtes e ovos, podem ser enviados com segurança desde que sejam bem armazenados. O cuidado com a conservação ajuda a manter a qualidade dos alimentos e reduz riscos, especialmente em dias mais quentes.

## ATENÇÃO ESPECIAL PARA:

Leite, queijos e iogurtes  
Ovos cozidos (incluindo ovo de codorna)  
Preparações caseiras  
Frutas já picadas

## RECOMENDAÇÕES SIMPLES:

- Utilizar lancheira térmica e garrafa térmica
- Adicionar gelo reutilizável
- Enviar os alimentos bem refrigerados desde casa
- Preferir porções pequenas, adequadas ao tempo fora da geladeira





# 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.**

# Desafios comuns na alimentação infantil

**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 14, 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.

PRODUTO



TRANSIÇÃO GRADUAL



OBJETIVO FINAL



PRODUTO



TRANSIÇÃO GRADUAL



OBJETIVO FINAL



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!

- 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 das nossas crianças  
**não deveria**  
estar em negociação.

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

**O futuro agradece!**



# Referências

Lellis, D. Primordial – Um livro pela infância em seu pleno potencial: nutrição, comportamento e estilo de vida em pediatria. 1ª ed. Idea Editora, 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Washington, DC.

ABESO. Book Lancheira Saudável. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixe-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:

Fique conectado para acompanhar nossas  
novidades e atualizações



@institutoprimaldial



[institutoprimaldial.com](http://institutoprimaldial.com)



Primordial por Dra. Denise Lellis



INSTITUTO PRIMORDIAL