

## Orientação para lanches na escola



Nutricionista Julia Cancellá

Em concordância com a Lei da Cantina Saudável, a Filosofia da Educação Adventista tem como objetivo incentivar hábitos saudáveis nos alunos. A orientação é que os alunos tragam lanches mais caseiros e naturais (sanduíches, frutas e sucos) deixando de fora o consumo de salgadinhos, refrigerantes e doces, pois estes não contribuirão para um bom raciocínio e conseqüentemente, o aprendizado do aluno. A Rede Adventista de Educação possui Programa de Saúde específico (PMDS) para conscientização e orientação dos alunos quanto à alimentação e atividade física. Semestralmente, os alunos passam por medições e atividades de condicionamento físico e as informações são tabuladas. Há alunos que apresentam números preocupantes por não terem o hábito de ingerir alimentos saudáveis, acarretando em medidas acima do peso, ritmo mais lento e dificuldades de atenção e raciocínio. Segundo especialistas, “condições físicas também são capazes de prejudicar o raciocínio. Anemia ou falta de vitamina B12 no sangue, por exemplo, atrapalham o bom funcionamento dos neurônios e podem resultar em problemas cognitivos”.

Mais um ano letivo está começando e sabemos que na hora de enviar lanches para seus filhos na escola sempre surgem dúvidas: quais as melhores opções? O que pode e o que não pode? A Rede Adventista de Educação se preocupa também com a saúde dos alunos, assim, elaboramos essas dicas.



O que seu filho come, influencia não só no crescimento dele, como também na sua aprendizagem. Por isso é importante oferecer uma alimentação saudável e rica em nutrientes. Na hora de mandar o lanche para a escola você precisa estar atento a alguns pontos:

- Evite alimentos ricos em açúcar e gordura como: refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, doces...
- Embale os alimentos separados, para que o cheiro de um não interfira no do outro;
- Dê preferência para lancheiras térmicas. Alguns alimentos estragam com facilidade, a lancheira térmica ajuda a manter a temperatura e conservar os alimentos;
- Procure variar os alimentos o máximo possível;
- Não esqueça de mandar sempre uma garrafa com água.

Júlia Bacchi Cancellá  
Nutricionista  
CRN-8: 10938

Montando uma lancheira saudável:

- 1) **Bebida** – para repor as perdas nas atividades físicas: sucos naturais, ou de caixinha (veja o rótulo, deve ser suco e não néctar), iogurtes de frutas, chás ou água de coco;
- 2) **Frutas** – fonte de vitaminas e minerais, podem ser mandados na lancheira já lavados, cortados e acondicionados em potinhos: banana, maçã, pêra, uva, morango, manga, melão, melancia, etc;
- 3) **Pães** – para repor as energias: pão de forma comum ou integral, pão sírio, bisnaguinha, pão de leite, torradas, wraps e bolos simples;
- 4) **Recheios** – manteiga, requeijão, queijo branco ou muçarela, geleia de frutas, patês, etc. Vale lembrar que os frios são muito perecíveis e precisam ser mantidos em temperatura adequada.