



**10 dicas de como montar a
lancheira escolar**

**@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming**

planin

Você sabia que a alimentação do seu filho pode interferir desde o crescimento adequado até a imunidade contra doenças e o rendimento escolar?

Pensando nisto, nós, da clínica PLANIN, preparamos este material para ajudá-los na hora de montar a "famosa" lancheira escolar.

Se liga nessas dicas!



**@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming**

Bebidas: pode ser água, sucos naturais (escolha frutas com maior tempo de oxidação, como: manga, abacaxi, goiaba, maracujá ou acerola), ou sucos integrais.

Algumas ótimas opções, e que podem ser preparadas no dia anterior, são os chás caseiros de: erva doce, camomila, capim limão e hortelã.

De vez em quando, podemos optar por sucos de caixinha ou água de coco, desde que sejam sem açúcar e sem conservantes.



DICA: Leiam o rótulo antes de comprar. 😊

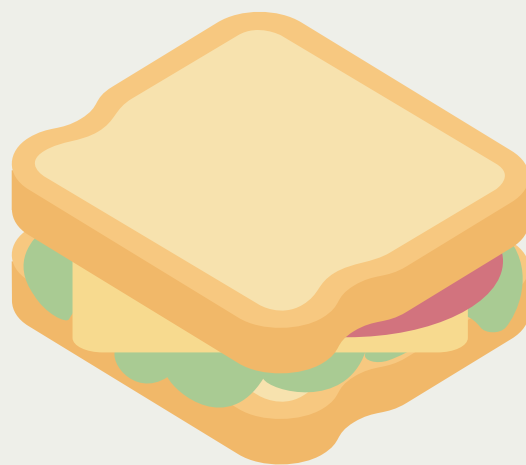
planin

**@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming**

Substitua alimentos industrializados por alimentos integrais e com menos teor de sal e açúcar. Por exemplo:

- troque o bolo de pacote por um bolo caseiro
- as bolachas recheadas podem ser substituídas por cookies caseiros
- o salgadinho de pacote pode ser trocado por sanduíchinhos feitos em casa

! A pipoca também é uma ótima opção, mas não vale a de microondas, ok?



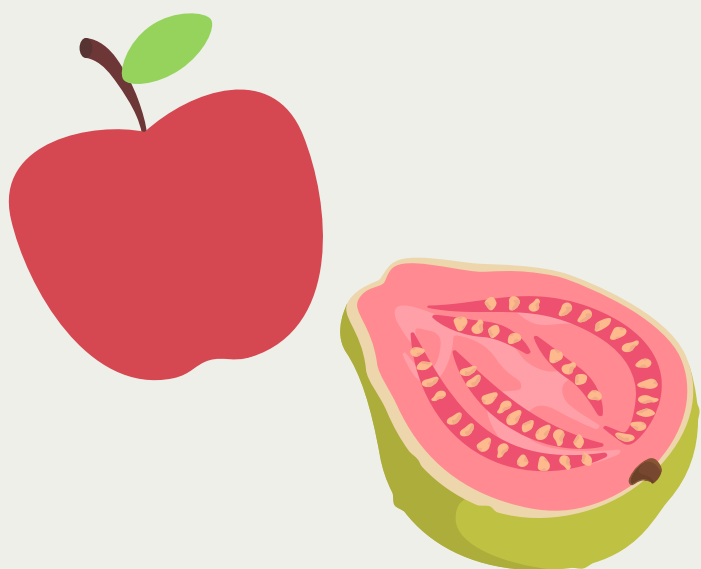
planin

@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming

Frutas: comece por aquelas que a criança mais gosta e vá diversificando com o passar do tempo, assim a variedade de nutrientes oferecidos será maior.

Varia o preparo: elas podem ir picadas, inteiras ou até como uma saladinha de frutas.

**Uma dica é misturar as frutas mais doces com as cítricas.
Evite a adição de açúcar.**



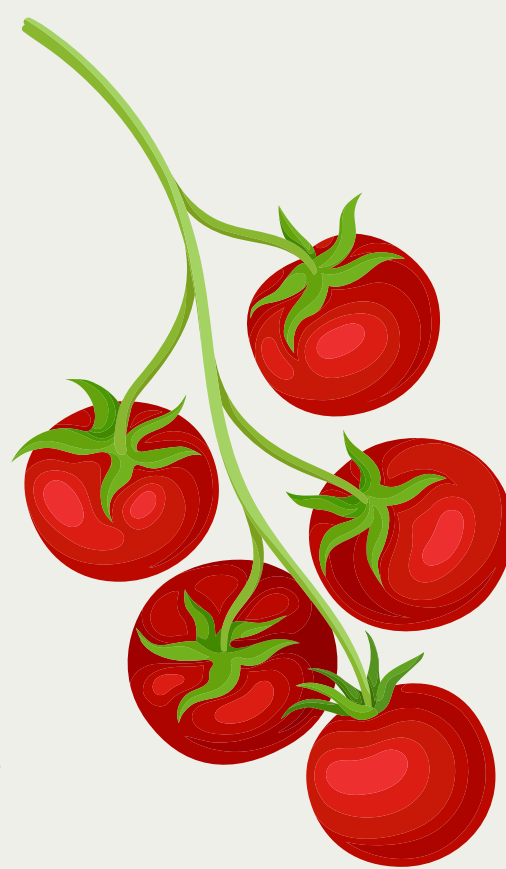
planin

**@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming**

Verduras também são uma ótima opção para o lanche.

Por exemplo: a cenoura e o pepino podem ser cortados em palitos.

Já o tomatinho cereja é super prático e sucesso garantido na lancheira da criançada.



planin

@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming

Sempre leia o rótulo dos alimentos e evite comprar os que tenham como primeiro ingrediente sal, açúcar e gordura (vegetais, hidrogenadas).

E a dica de ouro é: 

**INVISTA EM UMA LANCHEIRA
TÉRMICA.**



@planinnutricional
@tayanafernandes.nutri
@nutri_karinflemming

planin

**Tem dificuldade em melhorar a
alimentação da sua família?**

**Seu filho não come ou não aceita novos
alimentos?**

**Alimentação é "carinho, amor, afeto" e essa
é assim que nós, nutris da Planin,
acolhemos cada família.**

**Fale com a gente, que nós
podemos te ajudar!**

**Vem pra Planin!
"Você é a Sua Casa"**

Com carinho,



Nutricionistas Karin e Tayana.

planin

**Planin Inteligência Nutricional
Av. João Gualberto, 1881. Sala 1005
3042 6874
www.planinnutricional.com.br**