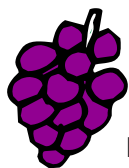


# Cartinha do Lanche Gostoso



**UNINOVE**  
.....

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA  
CRESCER COM SAÚDE



## HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS SAUDÁVEIS

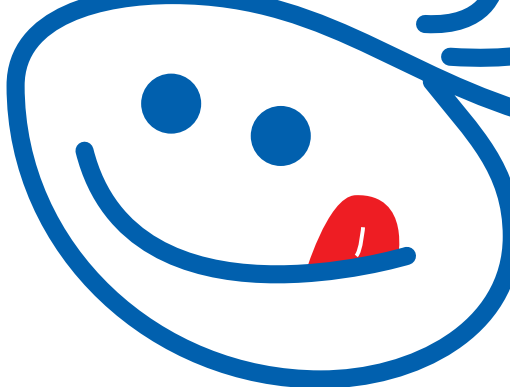
No Brasil e no resto do mundo está ocorrendo um aumento da obesidade, o que é muito preocupante! A obesidade pode causar várias doenças graves, como diabetes e doenças do coração, comprometendo a qualidade de vida e, portanto, deve ser tratada.

Uma pessoa pode ser obesa ou ter excesso de peso porque:

1. come exageradamente e/ou;
2. gasta poucas calorias e/ou;
3. tem mais facilidade de produzir gordura quando o balanço calórico é positivo; e/ou
4. "queima" gorduras com menor facilidade.



Se o seu filho está com excesso de peso, você poderá ajudá-lo procurando um Nutricionista ou profissional da saúde habilitado, que irá orientar sobre como controlar o peso adotando hábitos alimentares saudáveis.



A adoção de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física podem prevenir e controlar a obesidade em crianças, possibilitando que elas cresçam e se desenvolvam, tornando-se adultos saudáveis.

A participação dos pais na prevenção e no tratamento da obesidade é fundamental, pois eles podem ajudar seus filhos a cumprirem os objetivos que levam a uma melhoria da saúde e também contribuir para uma melhoria da qualidade de vida de toda a família.

Neste livreto, vamos explicar os princípios para uma alimentação saudável, prevenindo e tratando a obesidade, por meio do controle do peso.



## NÃO PRECISA TER PRESSA!

Crianças e adolescentes param de crescer (ganhar altura) quando são submetidos a dietas hipocalóricas (baixas em calorias). Desta forma, vamos esquecer a pressa, pois este comportamento só irá trazer frustração e sentimento de fracasso, além de alguns problemas de saúde. Mais do que perder peso rapidamente, as crianças e os adolescentes devem aprender a lidar com os alimentos de modo a poderem fazer escolhas alimentares corretas, estando os mesmos em casa, no cinema, na escola, sozinhos ou acompanhados dos pais ou da turma.

Crianças e adolescentes não devem perder peso drasticamente, pois estão em fase de crescimento e a restrição alimentar nesta fase pode provocar problemas de saúde!

Além disso, é sempre importante lembrar que por estarem em crescimento, as crianças e adolescentes são muito mais sensíveis a dietas que limitam muito os alimentos, pois estas dietas podem ser deficientes em vários nutrientes, fornecendo energia insuficiente para o seu desenvolvimento adequado.

### Como a família pode participar?

**1) Respeitando os horários das refeições:** as refeições em família

reforçam os bons hábitos alimentares. É mais fácil comer alimentos saudáveis num ambiente agradável e estimulador. Portanto, procure fazer pelo menos uma refeição com toda a família reunida;



**2) evitando “beliscar” entre as refeições:** o consumo de bolachinhas recheadas, chocolates e guloseimas facilita o consumo excessivo de alimentos;

**3) calma e tranqüilidade à mesa:** quanto mais rápido comermos, mais difícil será perceber a hora certa de parar de ingerir alimentos;

**4) “Na hora de comer, comer!”** Outras atividades como assistir à televisão, estudar ou usar o computador comendo podem fazer com que as pessoas comam em excesso, perdendo a noção da quantidade de alimentos que ingerem;

**5) Estimulando a atividade física:** qualquer atividade física como brincar, correr, nadar pode auxiliar a “queimar” as calorias. Além de serem práticas importantes para o desenvolvimento psicomotor da criança e do adolescente.

Para ajudar a mudança positiva do comportamento alimentar fizemos uma lista de atitudes que podem facilitar este processo. Por isso, leia atentamente esta lista e comece a seguir as tarefas nela descritas.



## **ESTRATÉGIAS PARA MODIFICAÇÃO DE ESTILO DE VIDA**

- ingerir 8 copos de líquidos por dia;
- ingerir sucos, chás, refrigerantes, outras bebidas somente após as refeições;
- acrescentar diariamente 1 porção de cereais integrais: aveia, pão integral, arroz integral, macarrão integral;
- ingerir somente 1 doce por dia (se você não consegue ficar sem eles);
- comendo fora: preferir pratos sem frituras, sem creme de leite e sem queijos, bacon e que apresentem alimentos variados;
- ter prazer ao comer novos alimentos.

## **ELIMINAÇÃO DE HÁBITOS RELATIVOS A ALIMENTAÇÃO**

- coma somente sentado em um determinado ambiente, preferencialmente na cozinha ou na sala de jantar;
- deixe a mesa assim que tenha terminado a refeição;
- não combine a alimentação com outras atividades como ler ou assistir à televisão;
- fora do horário das refeições, mantenha os alimentos guardados

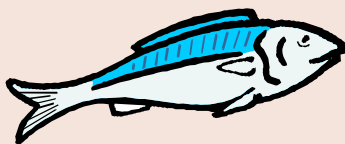
em potes onde não possam ser vistos;

- planeje refeições e lanches;
- peça a outras pessoas que monitorem seu padrão de alimentação.



## **COMPORTAMENTOS PARA PROLONGAR O ATO DE COMER**

- coma devagar e saboreie bem os alimentos;
- deposite o garfo à mesa entre cada garfada;
- coloque pequena quantidade de alimentos no garfo a cada vez que for comer;
- retarde a ingestão de um lanche por 10 minutos;
- sirva alimentos em prato de tamanho normal e calcule apenas uma porção para cada pessoa.



## DIETA SAUDÁVEL

Cada pessoa tem necessidades diferentes e deve ter uma alimentação saudável de acordo com a sua idade, o sexo, o nível de atividade física do indivíduo. A variação dos alimentos é essencial para que a alimentação saudável contenha todos os nutrientes necessários na quantidade recomendada.

Os hábitos, gostos individuais e a situação sócio-econômica devem ser considerados na escolha dos alimentos e forma de preparo.

## O QUE É DIETA?

Dieta é uma palavra associada quase sempre à privação e sofrimento, pois, quando "estamos em dieta", além de passar fome o tempo todo somos proibidos de comer o que gostamos. Esta palavra na verdade significa: aquilo que as pessoas comem. Assim, quando dizemos dieta balanceada queremos, na verdade, dizer:

Coma todos os tipos de alimentos com equilíbrio!



## COMO FAZER PARA CONSEGUIR TER UMA DIETA EQUILIBRADA?

Para uma alimentação equilibrada é necessário que, em cada refeição, seja incluído alimentos variados. As combinações que podem ser feitas são infinitas: dependem da criatividade de cada um, do hábito alimentar da família e da vontade que pode pintar no momento. Uma bela apresentação dos pratos, a arrumação caprichada da mesa e a companhia de pessoas queridas podem estimular ainda mais o apetite!

**Vale a pena testar novos pratos e combinações que sejam saudáveis!**

## VOCÊ QUER CONHECER UM EXEMPLO DE CARDÁPIO?

### CAFÉ DA MANHÃ:

- Leite com chocolate
- Pão com geléia
- Mexerica



### ALMOÇO:

- Arroz
- Feijão
- Filé de frango grelhado
- Couve-flor gratinada
- Salada de rúcula
- Sobremesa: salada de frutas
- Suco de caju



### LANCHE DA TARDE:

- Suco de Laranja
- Bolacha salgada
- Queijo branco



### JANTAR:

- Arroz com ervilhas
- Picadinho de carne com legumes
- Salada de alface com tomate
- Sobremesa: abacaxi
- Suco de melão



## DICAS LEGAIS

1. Um café da manhã completo é importante para um bom rendimento escolar e prática de atividades físicas.

2. Evite adicionar açúcar aos achocolatados. Eles já são adoçados o suficiente.

3. Evite beliscar entre as refeições.

4. Evite doces e salgadinhos: contém açúcar, gorduras e sódio em excesso.

5. Nunca pule refeições.

6. Beba bastante água e evite o consumo de refrigerantes.

7. Evite substituir refeições por lanches, mas quando for necessário, prefira alimentos saudáveis, que não sejam ricos em gorduras e açúcar.

8. Evite comer bolachas ou salgadinhos direto do pacote, especialmente dos pacotes grandes. Coloque a porção que você acha que deve comer em uma tigela ou prato. Assim você terá mais noção se está comendo certo ou não.

## LANCHES NA ESCOLA... QUE DELÍCIA!

É importante que os bons hábitos de casa, se mantenham na escolha dos alimentos para o lanche escolar. A família deve incentivar a criança para que seja responsável pelos próprios hábitos alimentares. A escola também deve ajudar na formação de bons hábitos alimentares.



Os lanches podem ser gostosos, variados e ao mesmo tempo saudáveis. Veja os exemplos abaixo com algumas sugestões de lanches cujas receitas estão contidas nessa cartilha:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo natural de laranja</li><li>• Suco de maracujá</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduba legal</li><li>• Suco de abacaxi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduíche Tropical</li><li>• Suco de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brigadeiro light</li><li>• Iogurte natural com mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduíche surpresa</li><li>• Suco de laranja</li></ul>

## LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE

Todos os alimentos devem ser consumidos com moderação mesmo aqueles com baixas calorias: o segredo do controle de peso está em aprender a ter prazer comendo moderadamente;

Alimentos “light” podem apresentar a mesma quantidade de calorias de um alimento normal. Assim, coma os alimentos de sua preferência na quantidade certa;

Dietas milagrosas e tratamentos rápidos não irão resolver o seu problema. Você pode até perder peso, porém, será praticamente impossível controlar seu peso em longo prazo. Assim, fuja deles!

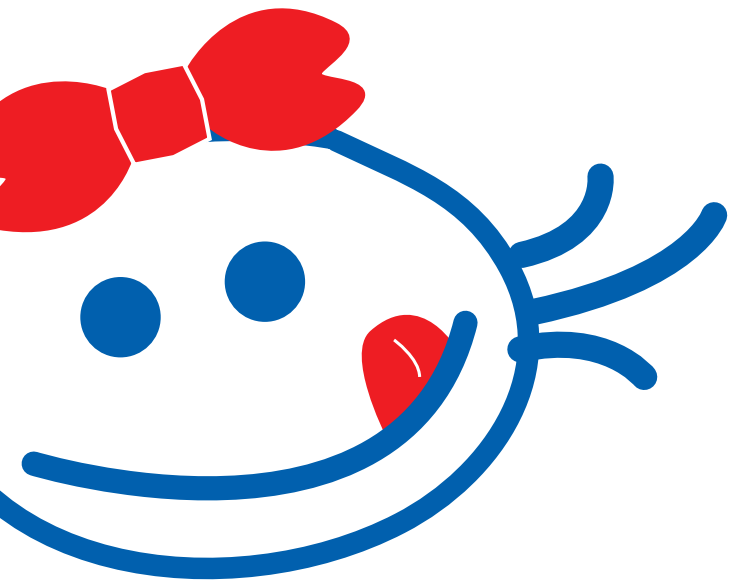
O controle de peso é conseguido quando você aprender a comer de tudo em quantidades adequadas.



## HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS = PESO CONTROLADO

## MÃOS À OBRA!

Com todas estas dicas e com a sua vontade de ter uma vida saudável e equilibrada, você conseguirá!



## Receitas para a hora do lanche

Para ajudar nessa tarefa deliciosa, sugerimos algumas receitas fáceis e práticas para os seus lanches na escola. Escolhemos ingredientes ricos em fibras, vitaminas e sais minerais para contribuir com a sua alimentação saudável. E não esquecemos dos doces!



Sugerimos um lanche diferente por dia, acompanhado de um suco de frutas, podendo variar com doces e bolos nutritivos. Gostaram da idéia?





# Sanduíches



## Sanduíche Surpresa

**Energia: 332 Cal**  
**Rendimento: 1 sanduíche**  
**Tempo de preparo: 10 minutos**

### Ingredientes

- 1 colher de chá de maionese light
- 1 colher de sopa de milho verde
- 1 colher de chá de salsa picada
- 2 fatias de pão integral
- 1 Folha de alface
- 3 fatias de peito de peru defumado

### Modo de Preparo

Misture a maionese com o milho e a salsa. Reserve. Sobre uma fatia do pão integral, recheie com 1 folha de alface, 3 fatias de peito de peru e a mistura reservada. Feche o sanduíche com a outra fatia. Sirva a seguir.



## Sanduíche Amarelinho

**Energia: 211/porção**  
**Rendimento: 1 sanduíche**  
**Tempo de preparo: 20 minutos**

### Ingredientes

- 2 ovos cozidos, picados bem finos
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher de chá de maionese light
- 1 pão francês

### Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes. Coloque nos pães e sirva.

# Sanduiches



## Sanduba Legal

**Energia: 285 Cal**

**Rendimento: 1 sanduíche**

**Tempo de preparo: 10 minutos**

### Ingredientes

- 1/2 cenoura ralada (no ralo fino)
- 1 colher de chá de maionese light
- Sal a gosto
- 2 fatias de pão integral
- 2 colheres de sopa de agrião
- 1 fatia de queijo fresco (tipo Minas)

### Modo de Preparo

Misture a cenoura, a maionese e o sal. Passe nas fatias de pão e recheie com agrião e queijo. Feche o sanduíche.



## Sanduíche Caipira

**Energia: 213/ porção**

**Rendimento: 6 sanduíches**

**Tempo de preparo: 10 minutos**

### Ingredientes

- Fatias de pão de forma cortadas em 4 pedaços
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 xícara de maionese
- 1/2 xícara de salsa batidinha
- 1/2 cebola batidinha
- Sal e pimenta a gosto
- Rodelinhas de tomate e alface cortada para decoração

### Modo de Preparo

Passe uma camada fina de maionese nas fatias de pão. Misture o milho com 1 xícara de maionese, cebola e salsa. Use sal e pimenta a gosto. Coloque um pouco de alface sobre as fatias e uma colherada da mistura de milho e maionese. Decore com o resto da maionese e 1 rodelinha de tomate.

# Sanduiches



## Sanduíche Tropical

**Energia: 283 Cal**

**Rendimento: 1 porção**

**Tempo de preparo: 40 minutos**

### Ingredientes

- 1 pão sírio (50g)
- 50 g de peito de frango cozido desfiado
- 2 colheres de sopa de ricota
- 1 pitada de cheiro verde
- 1 colher de chá de maionese light
- 1 folha de alface
- 2 colheres de sopa de cenoura crua
- 2 colheres de sopa de abacaxi fresco picado

### Modo de Preparo

Cozinhar o peito de frango com uma pitada de sal até ficar bem macio. Após o cozimento, desfiar o frango. Misturar o frango com a ricota, o cheiro verde, a maionese light, a cenoura e o abacaxi. Abrir o pão sírio em duas metades, deitar uma folha de alface sobre uma metade de pão sírio e passar o recheio por cima. Cobrir uma com a outra folha de alface e fechar com a outra metade do pão sírio.

# Sanduiches



## Patê de Frango

**Energia: 172 Cal**

**Rendimento: 4 sanduiches**

**Tempo de preparo: 40 minutos**

### Ingredientes

- 250 ml de base de Ricota para Patês
- 1/2 peito de frango cozido (temperado suavemente) e desfiado
- 2 colheres de sopa de maionese
- sal a gosto, se necessário

### Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes. Prove o sal e tempere a gosto. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas, até o momento de servir.



## Base de Ricota p/ Patês

**Energia: 125 Cal/porção**

**Rendimento: 10 sanduiches**

**Tempo de preparo: 20 minutos**

Esta é uma base clássica, sem possibilidade de erros, barata e prática. Com ela, poderá fazer muitos Patês diferentes. Experimente fazer uma receita, dividi-la em 3 partes e temperar cada parte com um sabor diferente

### Ingredientes

- 1 ricota de 500 g
- 1 copo de leite fervendo
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

### Modo de Preparo

Pique a ricota no liquidificador, em pedacinhos miúdos. Acrescente o leite fervendo, a manteiga e o sal. Bata até que esteja homogênea.



## Brigadeiro Light

**Energia: 25 Cal/unidade**

**Rendimento: 36 unidades**

**Tempo de preparo: 20 minutos**

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite condensado light ou 1 receita de leite condensado caseiro (vide receita ao lado)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado em pó
- 1 colher de chá de creme vegetal
- 25 g de chocolate ao leite picado
- 4 colheres de chocolate granulado
- 4 colheres de cacau em pó

### Modo de preparo

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite, o leite em pó, o creme vegetal e o cacau em pó. Misture bem e cozinhe, sem parar de mexer, em fogo baixo por 5 minutos

Acrescente o chocolate ao leite e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até desprender do fundo da panela, sem parar de mexer. Retire, transfira a mistura para um prato e deixe amornar. Em seguida, enrole os brigadeiros e passe-os no chocolate granulado.

## Leite Condensado Light

**Energia: 260/porção**

**Rendimento: 1 porção de 135g**

**Tempo de preparo: 20 minutos**

### Ingredientes

- 1 xícara chá de leite desnatado em pó
- 1 colher de creme vegetal
- 2 colheres de adoçante

### Modo de Preparo

Coloque no liquidificador 1/2 xícara de chá de água fervente, o leite desnatado em pó, o creme vegetal e o adoçante. Bata por 15 minutos, na velocidade mínima, ou até ficar homogêneo. Retire e transfira para uma tigela.

Deixe esfriar por 10 minutos, tampe e leve à geladeira por 2 horas, ou até obter uma consistência cremosa.



# Doces



## Bolo de Abacaxi

**Energia: 53,3 Cal/porção**

**Rendimento: 30 unidades**

**Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos**

### Ingredientes - massa

- 1 abacaxi (em rodela)
- 2 colheres de sopa de geléia diet de abacaxi
- 8 colheres de margarina light
- 6 colheres (sopa) de adoçante dietético para forno e fogão
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de raspas de laranja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- gotas de baunilha

### Ingredientes – Cobertura

- 1/2 xícara (chá) geléia diet de abacaxi
- 2 colheres (sopa) de água

### Modo de Preparo

Pincele com a geléia uma forma de aro removível. Forre o fundo da forma com rodela de abacaxi. Reserve. Bata a margarina com o adoçante até obter uma massa lisa. Junte os ovos, as raspas de laranja e a baunilha, bata até formar um creme fofo. Acrescente a farinha peneirada com o fermento, alternando com o leite. Misture delicadamente. Despeje na forma reservada e asse em forno baixo até que, enfiaando um palito, ele saia seco. Deixe amornar e desenforme. Para a cobertura, dissolva a geléia e pincele o bolo frio.



# Doces



## Bolo Natural de Laranja

**Energia: 168,7 Cal/porção**

**Rendimento: 30 unidades**

**Tempo de preparo: 1 hora e 45 min.**

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de Açúcar Mascavo
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 200g margarina
- 2 colheres (sopa) cheias de Fermento químico
- 3 laranjas inteiras
- 4 ovos
- 100g ameixa seca sem caroços
- 100g passas sem sementes

### Modo de Preparo

Numa tigela misture a farinha de trigo, o açúcar mascavo e as frutas secas, reserve. Bata no liquidificador a laranja sem a casca grossa, os ovos e a margarina, acrescentando por último o fermento químico.

Misture bem o creme batido no liquidificador aos ingredientes secos. Despeje tudo em uma forma retangular untada e enfarinhada. Leve ao forno por 30 a 40 minutos em temperatura média.

### Créditos

COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
Profª Kátia Gavranich Camargo

COORDENADORA ADJUNTA DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
Profª Emilieme de Almeida Martins

COLABORADORAS  
Profª Eliana de Aquino Bonilha e  
Profª Mara Andréa Valverde

ALUNAS DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
Aldenise Batista do Nascimento, Bruna Dinalli Gomes  
Barbosa, Esther de Souza Martinelli da Silva ,  
Fernanda Trigo, Luana dos Santos Costa, Luciana  
Oliva Tatarevic, Karina Cristina Quaresma Cristiano,  
Nívea Maria Pieruci Castro e Renata Carmona Dias

Técnica do laboratório  
Roselene Rosa Valota



Esta Cartilha de Nutrição Infantil foi elaborada pelos alunos, sob orientação dos professores, com receitas testadas e aprovadas no Laboratório do curso de Nutrição da Uninove.



**UNINOVE**  
● ● ● ● ●

**[www.uninove.br](http://www.uninove.br)**  
**0800 70 10 999**