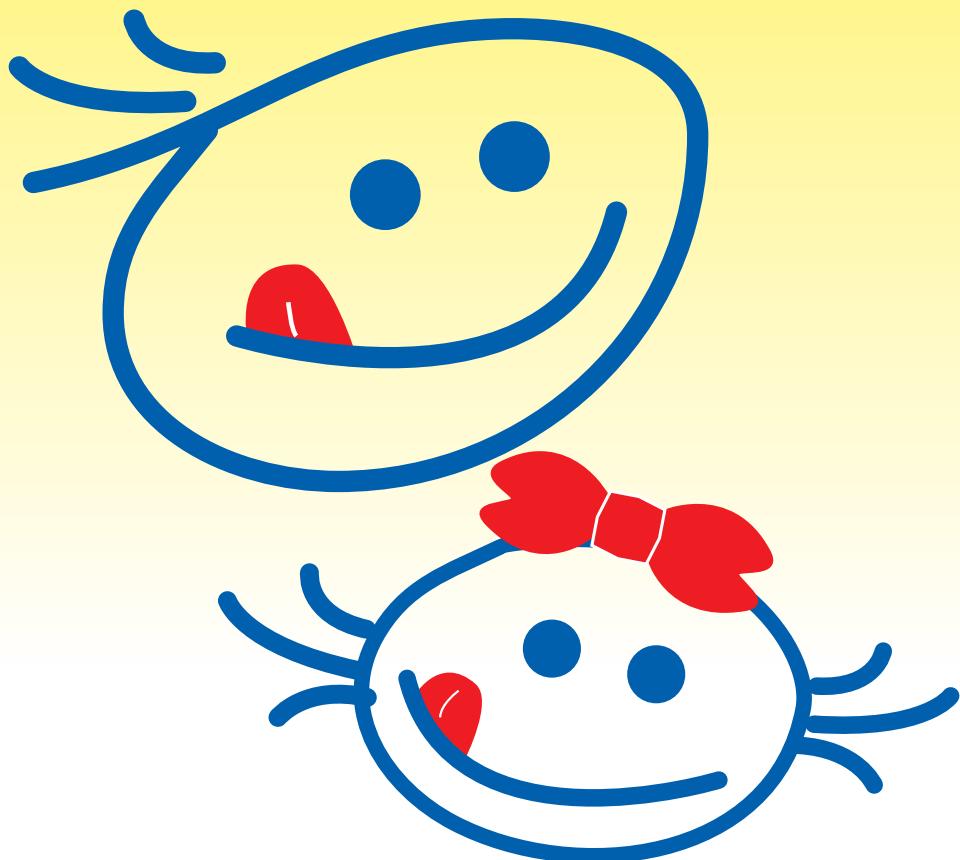
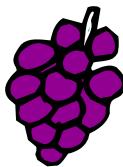


Cartilha do Lanche Gostoso



UNINOVE
• • •

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA
CRESER COM SAÚDE



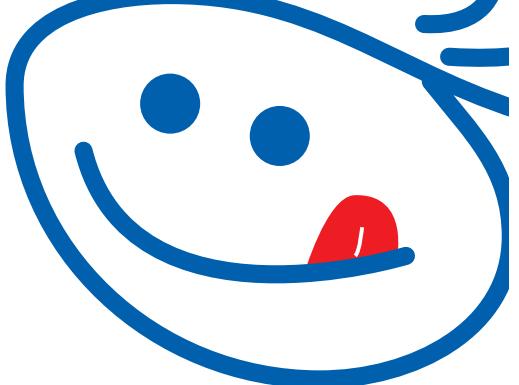
HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS SAUDÁVEIS

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 contribuírem 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!

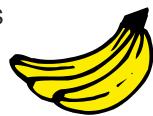
Além disso, é sempre importante lembrar que por estarem em crescimento, as crianças e adolescentes são muito mais sensíveis a dietas que limitam muito os alimentos, pois estas dietas podem ser deficientes em vários nutrientes, fornecendo energia insuficiente para o seu desenvolvimento adequado.

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

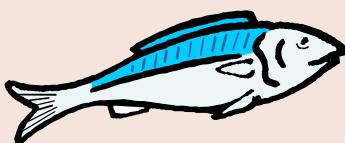
em potes onde não possam ser vistos;

- 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-económica 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.

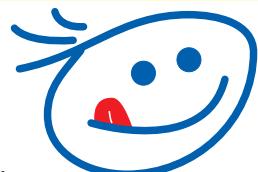


Os lanches podem ser gostosos, variados e ao mesmo tempo saudáveis. Veja os exemplos abaixo com algumas sugestões de lanches cujas receitas estão contidas nessa cartilha:

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

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.

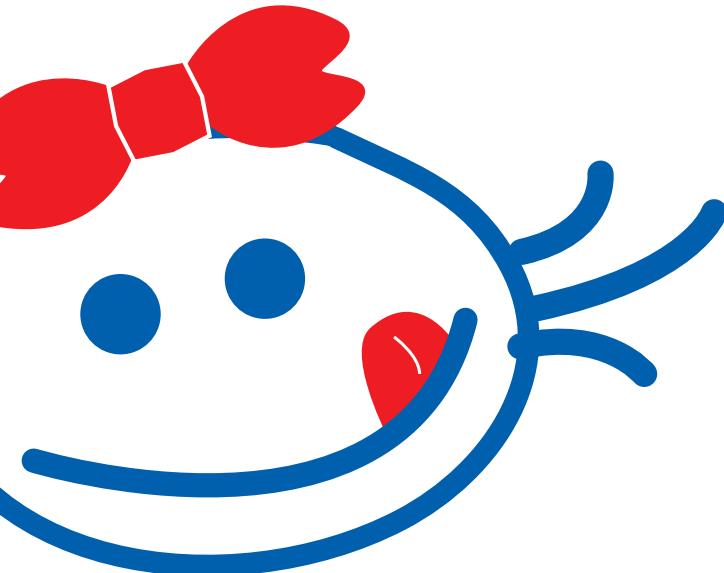
Você pode até perder peso, porém, será praticamente impossível controlar seu peso em longo prazo. Assim, fuja deles!

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.

Sanduíches



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.

Sanduíches



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.

Sanduíches



Patê de Frango

Energia: 172 Cal

Rendimento: 4 sanduíches

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 sanduíches

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.



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite condensado ligh 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.

Brigadeiro Light

Energia: 25 Cal/unidade

Rendimento: 36 unidades

Tempo de preparo: 20 minutos

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.



Ingredientes - massa

- 1 abacaxi (em rodelas)
- 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

Bolo de Abacaxi

Energia: 53,3 Cal/porção

Rendimento: 30 unidades

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Modo de Preparo

Pincele com a geléia uma forma de aro removível. Forre o fundo da forma com rodelas 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 fofinho. Acrescente a farinha peneirada com o fermento, alternando com o leite. Misture delicadamente. Despeje na forma reservada e asse em forno baixo até que, enfiando um palito, ele saia seco. Deixe amornar e desenforme. Para a cobertura, dissolva a geléia e pincele o bolo frio.



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

Bolo Natural de Laranja

Energia: 168,7 Cal/porção

Rendimento: 30 unidades

Tempo de preparo: 1 hora e 45 min.

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
0800 70 10 999