Ebook lancheira saudável – Dicas de alimentação e receitas de lanches

Autor(res)

Viviane Ferreira Zanirati
Katharine Nicoli De Faria Carneiro
Tatiane Salgado Guerra Lares
Lorena Bitencourt Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE TIMBIRAS

Resumo

A escola é um valioso ambiente educativo e que deve exercer esse papel em todos os aspectos que envolvem a vida da criança. Quando as aulas reiniciam, muitas famílias se deparam com a dificuldade que é pensar diariamente em uma opção de lanche saudável. Sabe-se que a infância é uma época de fundamental importância para estabelecer hábitos saudáveis e que os hábitos alimentares até os seis anos possuem forte influência na saúde na fase adulta. As crianças desenvolvem esses hábitos através de exemplos dados pelos pais, que também devem insistir em oferecer alimentos que os filhos não gostem muito, incentivando-as a comerem frutas, legumes e verduras. Visto essa demanda, no contexto do estágio supervisionado de nutrição social, realizado em uma escola de Belo Horizonte – MG, foi elaborado um ebook com receitas e dicas de uma lancheira saudável para crianças e adolescentes. O objetivo do ebook se traduz em apresentar receitas simples para que os pais e/ou responsáveis possam fazer para os seus filhos e estimular uma alimentação mais saudável na escola e em casa. O ebook foi criado no programa Canva e posteriormente transformado em arquivo PDF para ser enviado aos pais. Ele aborda por exemplo, que os alimentos são compostos por macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), micronutrientes (vitaminas e minerais) e água. Além de apresentar que uma forma fácil de montar uma lancheira é dividindo os alimentos em 3 grupos: frutas e vegetais; alimentos à base de grãos e pães; alimentos fontes de proteínas, como laticínios e ovos. É fundamental ainda que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água, então, uma garrafinha cheia dela deve ser elemento fixo na lancheira. Além de trazer a informação que a leitura dos rótulos dos alimentos é muito importante para a melhora da alimentação.