



20

ideias de  
*lancheiras*  
saudáveis  
*Leirimotta*  
Nutrição Materno Infantil

# Leiri Motta, Nutricionista Infantil

Graduada em Nutrição pela UFMT  
Pós graduada em Nutrição Materno Infantil  
Consultora de amamentação pelo método NutriKids  
Certificada como aplicadora ABA  
Terapeuta alimentar.

Apaixonada por ajudar famílias a terem  
segurança na alimentação dos seus  
filhos da infância à adolescência e  
ajudar crianças e adolescentes seletivos  
a comerem.

## *Prazer!*

*Neste material você  
irá encontrar muitas  
informações  
importantes sobre a  
montagem de  
lancheiras e algumas  
combinações pra  
quando faltar  
criatividade!*



# Informações importantes!

## O que é alimentação saudável?

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados como frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais (arroz, feijão, lentilha, aveia...), carnes magras, leite e derivados magros. Ela deve evitar alimentos ultraprocessados — industrializados —, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, barrinhas de cereal etc. Eles são ricos em calorias, sódio, açúcar e gordura saturada.

## Qual a importância de uma lancheira saudável?

Os lanches são fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais, que as crianças precisam para crescer e se desenvolver. Além disso, fornecem a energia e os nutrientes necessários para aprender e para brincar na escola. Sem energia suficiente, as crianças podem se sentir cansadas e com dificuldade para se concentrarem.

# Como montar uma lancheira saudável?

**1** Vamos dividir os alimentos da lancheira em 3 grupos

GRUPO 1  
Frutas e vegetais

GRUPO 2  
Alimentos à base de grãos/cereais ou tubérculos

GRUPO 3  
Alimentos fonte de proteínas, como laticínios, carnes e ovos

EXEMPLO

GRUPO 1  
Banana  
GRUPO 2  
Pão com  
GRUPO 3  
Queijo

A lancheira ideal tem a combinação de 1 alimento do Grupo 1 + 1 alimento do Grupo 2 + 1 alimento do Grupo 3

**2**

**3**

Pensando nessa combinação, monte cardápio da semana com as combinações que desejar, e faça a lista de compras para não faltar nada :)



## E a bebida?

Dê sempre preferência para a água.

"Mas meu filho vai lanchar com água?"

Simmm! A ideia de ingerir outras bebidas durante os lanches é completamente cultural, não é uma necessidade.

É importante que a criança se hidrate ao longo do dia, por meio do consumo de água, então, uma garrafinha cheia de água deve ser elemento fixo na lancheira.

Porém, se quiser mandar um suquinho de vez em quando, sempre dê prioridade ao suco natural da fruta fresca, ou suco integral de uva ou laranja, ou suco natural de polpa congelada 100% fruta, sem aditivos. Evite os sucos concentrados, sucos de caixa, néctar, bebidas industrializadas no geral, como refrigerantes, sucos adoçados, achocolatados, isotônicos... porque geralmente são cheios de aditivos e nada saudáveis.



# 20 ideias de lancheiras saudáveis!

GRUPO 1

GRUPO 2

GRUPO 3

1	Uvas	Pipoca de panela	Smoothie de morango
2	Banana	Pão com ovo	
3	Laranja	Milho cozido	Ovo de codorna
4	Maçã	Crepioça de queijo muçarela	
5	Pêra	Chips de batata doce	Pasta de grão de bico
6	Mamão	Aveia	Bolinho de frango
7	Tangerina	Tapioca de frango	
8	Manga	Biscoito de arroz	Pasta de ricota
9	Abacaxi	Chips de batata inglesa	Almôndega de carne ou frango
10	Ameixa	Muffin caseiro	Snack de grão de bico

# 20 ideias de lancheiras saudáveis!

GRUPO 1

GRUPO 2

GRUPO 3

11	Tomate cereja	Torrada com creme de ricota	
12	Frutas secas (uva passa, damasco, coco seco)	Granola sem açúcar	iogurte natural
13	Cenoura baby ou em palitos	Chips de mandioquinha	Smoothie de manga
14	Beterraba em palitos	Pão com queijo frescal	
15	Pepino em palitos	Bolo de milho com geleia	
16	Chips de banana	Aveia	Vitamina de abacate
17	Torta de frango com legumes		
18	Salada de agrião, cenoura e beterraba ralada	Pão com patê de atum	
19	Damascos secos	Panqueca de cacau	Mix de nuts (castanhas, amêndoas)
20	Caqui	Sanduíche de frango	

# Receitinhas para reproduzir



## Smoothie

Ingredientes:

Bananas ou mangas congeladas  
150 ml de água ou leite  
5 pedras de gelo  
Folhas de hortelã (opcional)  
1 colher de sobremesa de mel (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer. Conserve em uma garrafinha térmica/em bolsa térmica ou na geladeira.

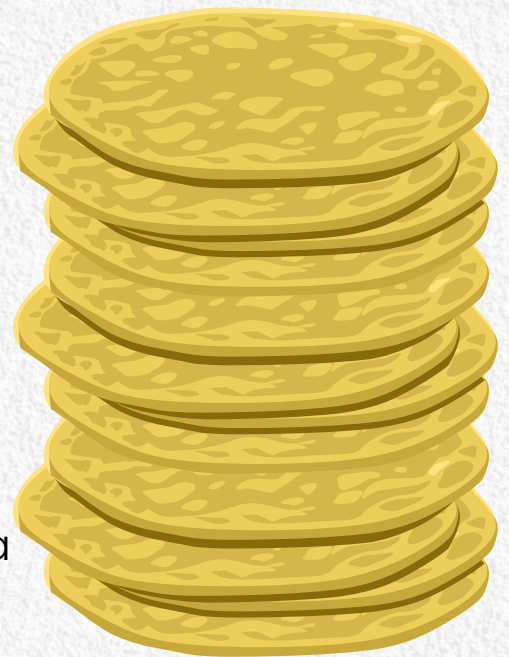
## Crepioca de queijo

Ingredientes:

1 ovo  
2 colheres de sopa de farinha de tapioca  
1 pitada de sal  
1 fatia de queijo muçarela

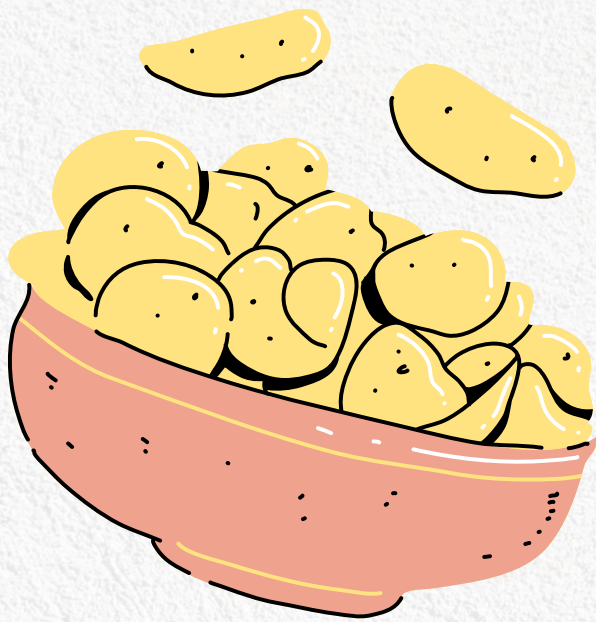
Modo de preparo:

Em um pote misture com uma colher ou garfo o ovo, a farinha e o sal. Aqueça uma frigideira untada, e quando estiver bem quente adicione a mistura. Quando firmar a massa, vire para o outro lado e coloque a fatia de queijo por cima até derreter. Em seguida enrole a crepioca para deixar o queijo por dentro, como recheio. Se preferir, coloque o queijo picado na massa antes de levar ao fogo, ao invés de colocar como recheio.





# Receitinhas para reproduzir



## **Chips de legumes ou tubérculos**

Ingredientes:

1 legume ou tubérculo  
2 col de sopa de azeite  
1 pitada de sal  
Temperos à gosto, opcional  
(orégano, alecrim...)

Modo de preparo:

Higienize adequadamente o legume ou o tubérculo, ou descasque-o. Em um pote, corte o legume ou tubérculo em fatias bem finas. Seque as fatias com papel toalha. Adicione primeiro o sal e os temperos. Mexa o pote para espalhar os temperos pelas fatias, e em seguida, adicione o azeite e mexa novamente. Coloque as fatias em uma assadeira por 20 minutos a 200°, ou na airfryer por 15 minutos a 200°.

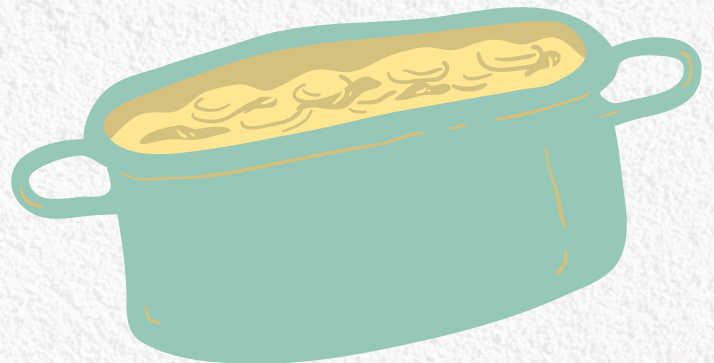
## **Pasta de grão de bico**

Ingredientes:

200g de grão de bico cozido  
2 col de sopa de azeite  
2 col de sopa de água  
1 colher de sobremesa de sal  
1 dente de alho  
Cebolinha à gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador ou mixer.

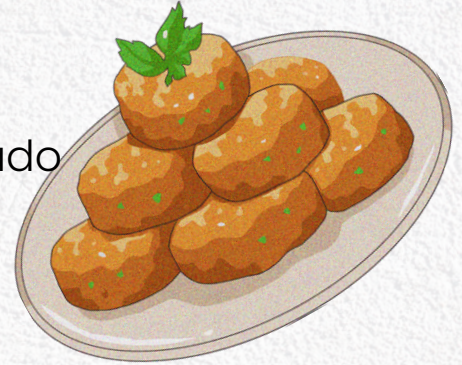


# Receitinhas para reproduzir

## Bolinho de frango

Ingredientes:

500g de peito de frango temperado e desfiado  
1 ovo  
1 colher de sopa de tapioca  
Queijo muçarela (opcional)



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até dar a liga, molde a massa em bolinhas ou coloque em forminhas de silicone. Leve ao forno por 25 minutos por 180 graus ou na airfryer por 20 minutos a 200 graus.



## Pasta de ricota

Ingredientes:

200g de queijo ricota  
2 col de sopa de azeite  
1 col de sopa de água  
1 colher de sobremesa de sal  
1 dente de alho  
Cebolinha e orégano à gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador ou mixer.

# Receitinhas para reproduzir



## Almôndega de carne bovina ou de frango

Ingredientes:

500g de carne bovina ou de frango moída ou picada  
1/2 xícara de cebola picada  
1/2 tomate picado  
1 colher de sopa de azeite  
Sal à gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um processador ou no liquidificador. Bata até que tenha uma mistura homogênea. Molde a massa em bolinhas, coloque-as em uma bandeja ou prato untado, eleve ao congelador por 30 minutos. Em seguida leve ao forno por 180° por 30 minutos ou na airfryer por 30 minutos a 200°.

## Muffin caseiro

Ingredientes:

1 ovo  
1 colheres de sopa de aveia  
1 colher de sopa de açúcar demerara  
1 banana pequena ou 1 colher de sopa de cacau em pó ou 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar  
1 colher de café de fermento químico

Modo de preparo:

Bata tudo com um garfo, e adicione a massa em forminhas de silicone. Leve ao forno por 20 minutos a 180°.



# Receitinhas para reproduzir

## Snack de grão de bico

Ingredientes:

200g de grão de bico cozido

2 col de sopa de azeite

Temperos de sua preferência (orégano, alecrim, páprica...)

Sal à gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, até que os grãos estejam cobertos uniformemente com os temperos. Leve ao forno por 25 minutos à 180° ou na airfryer por 25 minutos a 200°.



## Bolo de milho com geleia

Ingredientes:

1 ovo

3 colheres de sopa de milho verde  
(da espiga ou da lata)

2 colheres de sopa de flocão de milho

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de açúcar demerara

1 colher de café de fermento em pó

Geleia da sua preferência

Modo de preparo:

Bata tudo (com exceção da geleia) no liquidificador ou mixer. Adicione em forminhas de silicone. Em seguida, coloque um pouco de geleia no centro da massa ou se preferir, adicione a geleia por cima quando o bolinho já estiver assado. Leve ao forno por 25 minutos à 180°.

# Receitinhas para reproduzir



## Torta de frango com legumes

Ingredientes:

200g de frango temperado e desfiado  
1 ovo  
Legumes picados (cenoura, tomate, ervilha...)  
1 colher de sopa de farinha de aveia  
1 colher de café de fermento em pó  
Sal à gosto  
Queijo (opcional)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes com um garfo até formar uma massa. Coloque a massa em forminhas de silicone. Em seguida leve ao forno por 180° por 25 minutos.

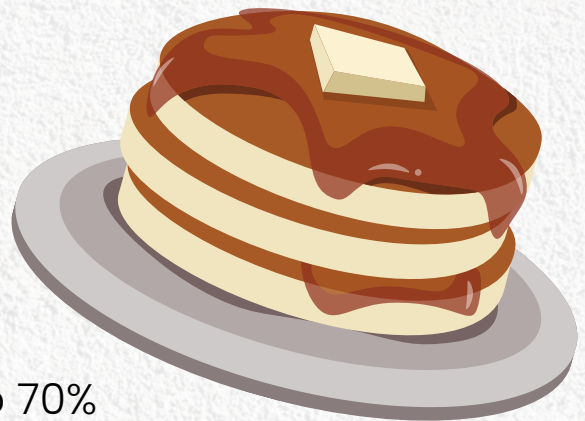
## Panqueca de cacau

Ingredientes:

1 ovo  
1 colheres de sopa de aveia  
1 colher de sopa de cacau em pó 70%  
1 banana pequena bem madura

Modo de preparo:

Bata tudo com um garfo, até ter uma massa homogênea. Despeje sobre uma frigideira untada e bem quente. Quando a massa estiver firme, vire a panqueca, e aguarde até que esteja pronta.



Deixe a lancheira  
mais divertida!

---





# Leiri Motta, Nutricionista Infantil

Conheça meu trabalho: @nutrileiri  
Consultoria em amamentação, Introdução  
alimentar, alimentação de crianças e  
adolescentes.

Seu filho não come? Fale comigo!  
(65xxxxxx)

