

Guia Prático para Lancheira Escolar

Escolhas equilibradas, saborosas e com praticidade para todas as fases da infância

Montar a lancheira vai muito além de colocar alimentos na mochila. Esse momento é uma excelente oportunidade para estimular bons hábitos alimentares desde cedo! Este guia traz sugestões práticas e nutritivas para cada fase da infância, com opções acessíveis e combinações inteligentes.



PRIMEIRA INFÂNCIA (2 a 6 anos)

Objetivo: desenvolver o paladar e estimular alimentos minimamente processados.

Dica:

Envolve a criança nas escolhas! Isso aumenta a adesão e o interesse pela alimentação saudável.

SUGESTÕES

Fruta in natura picada + Sou Sweet Banana e Aveia + água de coco

Mini sanduíche com wrap sem glúten + pasta de grão-de-bico + fruta

Panqueca de banana com Aveia + chia + iogurte

CRIANÇAS ESCOLARES (7 a 10 anos)

Objetivo: garantir energia, concentração e variedade de nutrientes.

Dica:

Envolve a criança nas escolhas! Isso aumenta a adesão e o interesse pela alimentação saudável.

SUGESTÕES

Cookies Integrais Chocolate + banana + bebida láctea sem açúcar

Aveia com iogurte + granola tradicional + morangos

Sanduíche com pão sem glúten + pasta de ricota + suco natural



PRÉ-ADOLESCENTES E ADOLESCENTES (11+)

Objetivo: apoiar crescimento, massa magra e autonomia alimentar.

Dica:

Ofereça praticidade sem abrir mão da nutrição. Snacks integrais são aliados!

SUGESTÕES

Wrap sem glúten com queijo branco + maçã + chá gelado caseiro

Bowl com iogurte + granola frutas vermelhas + calda de agave

Pão de queijo caseiro com semente de chia + rosquinhas integrais de coco



DICA DO NUTRI:

Use essa ferramenta no consultório para personalizar as orientações de acordo com a fase e rotina da criança.



PRODUTOS JASMINE SUGERIDOS:

- Aveia Flocos Finos
- Wrap sem glúten
- Cookies Integrais
- Granola Tradicional
- Semente de Chia
- Biscoito Sou Sweet
- Calda de Agave
- Rosquinhas Integrais