

Lancheira saudável infantil: ideias práticas, coloridas e cheias de sabor.



Numa casa com crianças, não há nada mais certo do que a correria das manhãs. Entre vestir, pentear e sair a correr porta fora, preparar uma lancheira saudável infantil pode parecer mais uma missão impossível. E se dissermos que é possível fazer lanches saborosos, saudáveis e que as crianças realmente vão querer comer? Com um pouco de criatividade e uma pitada de organização, consegue preparar lancheiras que alimentam o corpo, e também o coração.

O que não pode faltar numa lancheira saudável?

Para garantir energia e concentração ao longo do dia, aposte numa fórmula simples e vencedora:

- **Fruta fresca ou desidratada** - natural, colorida e cheia de vitaminas;
- **Hidratos de carbono de qualidade** - pão integral, aveia e bolachas caseiras para mais energia;
- **Proteína** - queijo, ovos, iogurte natural ou frutos secos;
- **Água** - evite sumos industrializados, mesmo os “naturais”.



8 ideias criativas para uma lancheira saudável infantil.

- Barrinhas de aveia e amendoim + morangos
Energia duradoura e um toque de doçura natural.
- Bolinhas de amêndoa, cenoura e coco + fatias de maçã
Prático, energético e cheio de sabor.
- Iogurte natural com granola de coco + uvas sem grainha
Um lanche equilibrado e divertido de montar.
- Tarte de maçã + laranja em gomos
Leve e fácil de comer, ideal para dias ativos.
- Crackers de orégãos + palitos de pepino
Estaladiços, aromáticos e com sabores que conquistam.
- Batido de morango, banana e aveia + bolachinhas de aveia e coco
Um lanche líquido e saciante, ótimo para os mais apressados.

- Crepes de laranja com fruta e iogurte + água aromatizada com hortelã

Versáteis e leves. Ideais para rechear com fruta da época.

- Muffins de mirtilo + leite ou bebida vegetal

Doce na medida certa e perfeito para levar na lancheira.

Truques para pais ocupados

- Prepare alguns lanches à noite (deixar fruta lavada, massa de crepes feita, bolinhos prontos);
- Invista em recipientes bons e de fácil abertura, os miúdos agradecem.
- Faça o planeamento da semana em família: deixe as crianças escolherem uma receita por dia. Quando se sentem parte da decisão, comem com mais gosto.
- A lancheira é mais do que comida, por isso, se tiver tempo, deixe um bilhetinho com uma mensagem especial. Faz toda a diferença.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos, está a facilitar a vida às famílias, oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!