

Dicas de nutrição do Hospital da Criança de Brasília

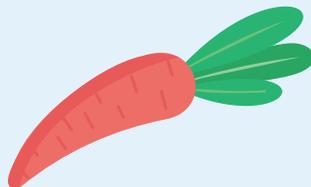




Está sem criatividade para montar a lancheira?

Seguem algumas sugestões:

- Não se esqueça de deixar o lanchinho mais lúdico e atrativo.
- Procure diversificar os lanches para evitar a monotonia alimentar. Com isso, você reduz as chances de que o lanche volte para casa e diminui o desperdício.
- Sempre ofereça uma opção de fruta natural ou inclua uma fruta na preparação do lanche.
- A hidratação é importante, incentive o consumo adequado de água ao longo do dia.



Sucos naturais



Se for optar por sucos nos lanches, dê preferência aos sucos de frutas naturais. Para ficar mais nutritivo, consuma os sucos sem coar, não adicione açúcar e inclua vegetais.

Veja algumas opções de sucos nutritivos:

Suco de abacaxi com erva-cidreira: Faça o chá sem açúcar, usando 250 ml de água e 12 g de chá de erva-cidreira e leve para gelar. Depois, bata com 250 g abacaxi e 1 colher de chá de açúcar (se achar necessário).

Suco do Hulk: Bata no liquidificador 1 folha de couve, 2 maçãs e suco de 2 maracujás.



Exemplos de cardápio de lanche:



Segunda

Maçã

+

Crepioca com
queijo branco

Terça

Melancia

+

Sanduíche inte-
gral com pasta de
frango

Quarta

Manga

+

Cuscuz com carne
desfiada

Quinta

Mamão

+

Omelete de forno
com vegetais

Sexta

Uva

+

Torrada com pasta
de amendoim

Segunda

Laranja

+

Cupcake integral
de banana

Terça

Melão

+

Nuggets
caseiro

Quarta

Salada de frutas

+

logurte integral

Quinta

Tangerina

+

Quibe assado
recheado com
queijo

Sexta

Goiaba

+

Pipoca de panela





Que tal usar mais temperos e menos sal na sua comida?

- 1. Menos sódio:** o consumo excessivo de sal de cozinha (cloreto de sódio) está associado a doenças como hipertensão e doenças renais.
- 2. Mais sabor aos pratos:** o sal de ervas irá ressaltar e proporcionar mais sabor aos alimentos, devido à variedade de ervas.
- 3. Mais saúde:** o consumo de sal de ervas promove benefícios provenientes dos ingredientes em sua composição. Eles podem ter ação antioxidante, anti-inflamatória, cicatrizante e calmante.

**Vamos variar
o cardápio?**



Panqueca de banana com aveia

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- 1 colher (sopa) de chia;
- 1 ovo;
- 1 banana madura;
- Azeite extra virgem ou óleo de coco (para untar a frigideira).

Modo de preparo:

Amasse a banana, bata bem o ovo e misture os dois ingredientes. Acrescente o farelo de aveia e mexa mais um pouco. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite extra virgem ou óleo de coco e despeje a massa. Doure dos dois lados e sirva em seguida.



Nuggets caseiro

Ingredientes:

- 1 colher (chá) alho amassado;
- 1 colher (chá) de sal ervas a gosto;
- 1 ovo;
- Fubá e açafrão para empanar;
- 500 g de peito de frango;
- 1/2 cebola ralada;
- 1/2 cenoura ralada;
- 1/2 xícara de chá aveia em flocos finos.

Modo de preparo:

Triture o peito de frango ou peça já moído no açougue. Em uma vasilha acrescente a cebola, cenoura, aveia, alho, sal e demais temperos que desejar. Misture até ficar homogênea. Em outra vasilha, misture o fubá com uma pitada de açafrão. Em mais uma vasilha, bata o ovo. Em seguida, faça bolinhas com o frango, empane no ovo e no fubá. Leve para assar em forno médio (180°) por 15 minutos ou até dourar. Vire para dourar dos dois lados.



Iogurte caseiro

Ingredientes:

- 1 litro de leite integral;
- 1 copo de iogurte integral natural;
- 2 colheres de leite em pó (opcional).

Modo de preparo:

Ferva o leite e deixe esfriar. Com o leite já morno (quase frio), adicione o iogurte e misture bem.

Coloque essa mistura em um vidro, tampe e deixe repousar de 8 a 10 horas (dentro do forno ou microondas). Após o descanso, conserve na geladeira e consuma como preferir.



Quibe de forno

Ingredientes:

- 1/2 xícara de quinoa cozida;
- 500g de carne moída;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Hortelã a gosto;
- Sal e pimenta a gosto;
- Azeite e farinha de linhaça para untar.

Modo de preparo:

Bata no processador a cebola, alho e a hortelã, depois adicione essa pasta na carne moída crua. Misture a quinoa já cozida e tempere com sal e pimenta.

Unte uma forma com azeite e enfarinhe com um pouco de farinha de linhaça. Despeje a mistura na forma e leve ao forno médio (180°) por aproximadamente 20 minutos.



Pipoca sem óleo

Ingredientes:

- 1/2 xícara de milho de pipoca;
- 1 colher (sopa) de água.

Modo de preparo:

Misture, numa vasilha funda de vidro, o milho de pipoca e a água. Leve ao microondas, coberto com a tampa apropriada ou com papel filme (com furinhos).

Deixe estourar por 3 minutos e 30 segundos ou conforme a potência.

Tempere com sal a gosto.



Bolo de banana

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas bem maduras;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 ovos inteiros;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1/2 xícara de uva passas;
- 1 colher (sopa) de fermento químico.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até a massa ficar bem densa. Asse em forno baixo e salpique canela em pó (opcional). Rende uma forma retangular de 20 x 20cm ou 6 porções.





À criança merece o melhor



INSTITUTO DO CÂNCER INFANTIL
E PEDIATRIA ESPECIALIZADA

Secretaria
de Saúde

GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL



Habilitado pelo Ministério da Saúde como unidade de assistência de alta complexidade em neurocirurgia, em oncologia pediátrica (Unacon), em terapia nutricional enteral/parenteral, e em transplante de medula óssea autogênico e alogênico aparentado.