

Veja 10 opções de lanches nutritivos para a merenda escolar

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Catharinne | 20 de fevereiro de 2026



A lancheira infantil costuma virar um desafio diário para muitas famílias. Afinal, como equilibrar praticidade, sabor e nutrição sem cair na tentação dos ultraprocessados? A boa notícia é que, com combinações simples e planejamento, é possível transformar o lanche escolar em um aliado do crescimento e da concentração.

Em entrevista à revista Pais & Filhos, a nutricionista Louise de Oliveira Rodrigues, reuniu sugestões fáceis de preparar e que entregam os nutrientes necessários para o dia a dia na escola.

Segundo a especialista, o segredo está em unir carboidrato, proteína e fibras combinação que garante saciedade e energia ao longo das aulas.

Confira as opções sugeridas:

- Sanduíche natural com pão integral, patê de frango caseiro e alface + fruta fresca + água
- Iogurte natural + frutas picadas com aveia ou granola sem açúcar + castanhas (quando permitido pela escola)
- Bolinho caseiro de banana e aveia + cenoura baby ou tomatinhos + água de coco

- Pão integral com queijo branco e tomate + fruta da estação
- Milho verde cozido + sticks de queijo + fruta fresca
- Panqueca de aveia recheada com frango desfiado ou banana com canela
- Wrap integral com frango desfiado + suco natural sem açúcar
- Bolo caseiro simples (banana, maçã ou cenoura) + fruta + iogurte natural
- Tapioca pequena com queijo branco ou frango + fruta fresca
- Pão de queijo caseiro + fruta + iogurte natural

Por que essas opções são consideradas saudáveis?

Essas combinações oferecem equilíbrio entre carboidratos (fonte de energia), proteínas (que aumentam a saciedade) e fibras (que auxiliam no funcionamento do intestino e prolongam a sensação de satisfação).

A presença de frutas, legumes e verduras garante vitaminas e minerais importantes para o crescimento, a imunidade e o desempenho cognitivo. Assim, o lanche deixa de ser apenas um “quebra-galho” e passa a cumprir um papel estratégico na rotina escolar.

O que evitar na lancheira?

A nutricionista alerta para o excesso de produtos ricos em açúcar, como refrigerantes, sucos industrializados e doces frequentes. Biscoitos recheados e salgadinhos ultraprocessados também merecem atenção devido ao alto teor de gordura e sódio.

O consumo frequente desses itens pode provocar picos de energia seguidos de queda de atenção, prejudicando o rendimento nas aulas.

Doce todo dia? Melhor não

Louise reforça que incentivar doces diariamente pode criar um hábito difícil de reverter. Mesmo versões consideradas “melhores” de biscoitos ainda elevam o consumo de açúcar sem necessidade.

A orientação é reservar guloseimas para ocasiões específicas, como festas ou passeios. Dessa forma, a criança aprende a diferenciar o lanche cotidiano de um momento eventual de indulgência.

A lancheira infantil costuma virar um desafio diário para muitas famílias. Afinal, como equilibrar praticidade, sabor e nutrição sem cair na tentação dos ultraprocessados? A boa notícia é que, com combinações simples e planejamento, é possível transformar o lanche escolar em um aliado do crescimento e da concentração.

Em entrevista à revista Pais & Filhos, a nutricionista Louise de Oliveira Rodrigues, reuniu sugestões fáceis de preparar e que entregam os nutrientes necessários para o dia a dia na escola.

Segundo a especialista, o segredo está em unir carboidrato, proteína e fibras combinação que garante saciedade e energia ao longo das aulas.

Confira as opções sugeridas:

- Sanduíche natural com pão integral, patê de frango caseiro e alface + fruta fresca + água
- Iogurte natural + frutas picadas com aveia ou granola sem açúcar + castanhas (quando permitido pela escola)
- Bolinho caseiro de banana e aveia + cenoura baby ou tomatinhos + água de coco
- Pão integral com queijo branco e tomate + fruta da estação

- Milho verde cozido + sticks de queijo + fruta fresca
- Panqueca de aveia recheada com frango desfiado ou banana com canela
- Wrap integral com frango desfiado + suco natural sem açúcar
- Bolo caseiro simples (banana, maçã ou cenoura) + fruta + iogurte natural
- Tapioca pequena com queijo branco ou frango + fruta fresca
- Pão de queijo caseiro + fruta + iogurte natural

Por que essas opções são consideradas saudáveis?

Essas combinações oferecem equilíbrio entre carboidratos (fonte de energia), proteínas (que aumentam a saciedade) e fibras (que auxiliam no funcionamento do intestino e prolongam a sensação de satisfação).

A presença de frutas, legumes e verduras garante vitaminas e minerais importantes para o crescimento, a imunidade e o desempenho cognitivo. Assim, o lanche deixa de ser apenas um “quebra-galho” e passa a cumprir um papel estratégico na rotina escolar.

O que evitar na lancheira?

A nutricionista alerta para o excesso de produtos ricos em açúcar, como refrigerantes, sucos industrializados e doces frequentes. Biscoitos recheados e salgadinhos ultraprocessados também merecem atenção devido ao alto teor de gordura e sódio.

O consumo frequente desses itens pode provocar picos de energia seguidos de queda de atenção, prejudicando o rendimento nas aulas.

Doce todo dia? Melhor não

Louise reforça que incentivar doces diariamente pode criar um hábito difícil de reverter. Mesmo versões consideradas “melhores” de biscoitos ainda elevam o consumo de açúcar sem necessidade.

A orientação é reservar guloseimas para ocasiões específicas, como festas ou passeios. Dessa forma, a criança aprende a diferenciar o lanche cotidiano de um momento eventual de indulgência.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 20/02/2026/14:23:49

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail:folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 984046835– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: -93- 984046835 (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-
mail: adeciopiran.blog@gmail.com