



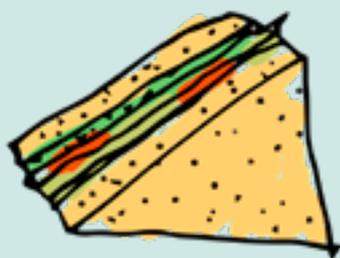
DICAS FÁCEIS PARA UMA LANCHEIRA MAIS SAUDÁVEL E GOSTOSA

ZOORETA



#ALIMENTEAMUDANÇA

QUER SABER COMO MONTAR O LANCHINHO PERFEITO, GOSTOSO E SAUDÁVEL PARA AS CRIANÇAS? VEM VER COMO É SIMPLES:



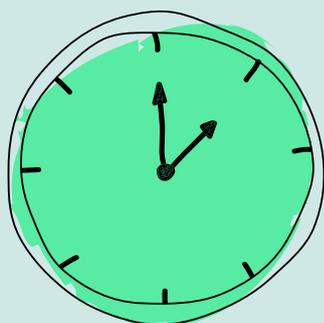
NECESSIDADES NUTRICIONAIS

o lanche deve fornecer alimentos ricos em nutrientes importantes para a idade e ser adequado em quantidade

uni
duni
tê

PREFERÊNCIAS INDIVIDUAIS

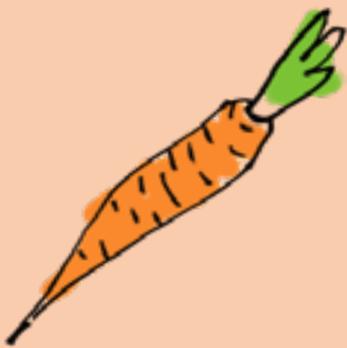
deixe a criança participar, dizendo suas preferências (entre as opções saudáveis) e ajudando no preparo. Assim, a chance do lanche ser consumido aumenta. De nada vale um lanche super saudável que irá para o lixo, certo?



TEMPO

a quantidade de alimento deve ser adequada para o tempo disponível, evitando desperdício ou que a mastigação seja prejudicada.

AO PLANEJAR, PENSE EM 3 GRUPOS:



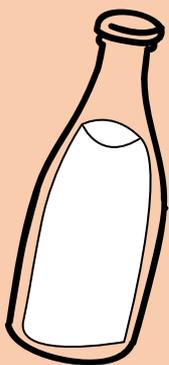
FRUTAS OU VEGETAIS

varie diariamente entre as versões frescas e desidratadas. Maçã é sempre uma boa opção. Banana, pera, uvas, pêssigo pedem um potinho para não amassarem. Inclua cenoura baby, tomate cereja, vagem e brócolis para aumentar o consumo de vegetais. Dê preferência aos vegetais e frutas orgânicas, livres de agrotóxicos.



CEREAIS INTEGRAIS

pão integral, torradas integrais, biscoitos integrais salgados ou doces, bolo integral, cereais matinais integrais (flocos de milho, mistura de aveia, granolas), barras de cereais. Buscar sempre as versões mais integrais (farinha integral como 1º ingrediente + presença de outros grãos), com menos açúcar (se tiver, que não seja o branco) e orgânicos (livre de agrotóxicos).



LEITE, IOGURTE, GRÃOS E CASTANHAS

bebida com extrato de soja, leites vegetais com cacau e açúcar mascavo, queijos magros ou queijos veganos, iogurte natural ou iogurte de soja, tofu, pasta de grão de bico, mix de castanhas, grão de bico assado com ervas.

COMBINAÇÕES FÁCEIS



Creminho de manga (manga +
leite de coco) + Biscoito
Zooreta + Mexerica



Iogurte + Granola
Zooreta + pêra



Leite vegetal com chocolate
70% em pó + Biscoito
Zooreta + Banana



Salgadinho Zooreta Pizza +
água de coco + maçã



**COMPRE AGORA OS PRODUTOS
DA NOSSA LINHA ZOORETA**

DE OLHO NA LANCHEIRA



Tá aí um dos **maiores desafios dos pais, ter opções nutritivas** e gostosas para o lanche da escola. A gente sabe que é difícil e ainda tem o risco de ver o lanche voltar no final do dia.

A composição do lanche é bem importante e tem deixado a desejar em muitos casos. Em algumas regiões do Brasil, quase 100% do consumo diário de açúcar já se esgota em apenas um lanche da tarde. Opções como biscoitos recheados, refrigerantes, sucos industrializados, leites fermentados, balas, pirulitos e iogurtes são ricas em açúcar. Isso, sem falar do alto consumo de gorduras e sal nas friturinhas, pizzas e salgados disponíveis nas lanchonetes.



É POR ISSO QUE TEMOS ORGULHO EM APRESENTAR A NOSSA LINHA INFANTIL

ZOORETA

É possível um salgadinho que as crianças AMAM, integral, assado, sem pozzinhos artificiais e orgânico? E um biscoitinho delicioso integral, com ingredientes orgânicos e mix de grãos nutritivos?

Siiim, dá pra fazer diferente e nós podemos provar:

ORGÂNICOS, INTEGRAIS, SEM POZZINHOS ARTIFICIAIS



Salgadinho 100% assado
50% **menos sódio**
Integral, **menos processado**
Saboroso, **as crianças amam!**
Livre de pozzinhos artificiais
Com ingredientes orgânicos
Vegano



60% menos açúcares
com ingredientes orgânicos
vitaminas e minerais estão
naturalmente presentes.
Sem açúcar branco – apenas
açúcar demerara e mascavo
é fonte de fibras, zinco, magnésio,
vitamina B1 e fósforo



mix de grãos nutritivos
Sem açúcar branco – apenas
açúcar demerara e mascavo
com ingredientes orgânicos
livre de pozzinhos artificiais
Vegano



COMPRE AGORA

7 DICAS PARA DEIXAR A LANCHEIRA DAS CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEL, COLORIDA E DIVERTIDA

Montar a lancheira da criançada requer criatividade, afinal, os pequenos precisam desde cedo de estímulo para consumir uma alimentação variada, conhecer novos sabores e se habituarem ao consumo de alimentos mais saudáveis. E para te ajudar nessa missão, separamos 7 dicas para você montar a lancheira do seu pequeno, garantindo sabor e nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento:

1. FORMATOS DIVERTIDOS

Utilize cortadores em formatos divertidos como estrela, coração e carrinho, para legumes e frutas. Assim os alimentos ficam mais atrativos e chamam a atenção das crianças.

2. MAIS LEGUMES E VERDURAS

Adicione legumes e verduras em patês e bolinhos. É uma maneira de garantir um colorido a mais na lancheira e habituar seu filho a novos sabores.

3. SABORES PREFERIDOS COM VEGETAIS

Experimente incluir vegetais nos sucos, combinando sabores que a criança já gosta de consumir, como: suco de laranja com beterraba, suco de maracujá com couve e suco de abacaxi com cenoura.

4. DE CARINHA NOVA

Faça carinhas e desenhos na casca da banana com caneta permanente. Cada banana terá uma expressão diferente para cada dia da semana e pode combinar com o humor da criança

5. NOVOS FORMATOS E PREPAROS

Varie as formas de preparo. Isso significa dar oportunidade para a criança experimentar diferentes sabores de um mesmo alimento: se um dia você colocou cenoura crua, no outro faça chips de cenoura.

6. CAPRICHANDO NA LOUÇA

Tudo que envolve a refeição importa e para as crianças não é diferente. Invista em potinhos coloridos, guardanapos divertidos e talheres adequados ao tamanho da criança.

7. MÃO NA MASSA

Leve as crianças para a cozinha com você! Quando elas colocam a mão na massa e conhecem um pouquinho mais dos alimentos, ficam muito mais interessadas em experimentar.





mãe terra

VEJA TAMBÉM



BAIXE AGORA

#ALIMENTEMUDANÇA