



Silvia  
Luciana  
Kotaka

[www.comportamentomagro.com.br](http://www.comportamentomagro.com.br)



shutterstock - 13224553

Porque comer todas as noites o tradicional sanduíche de pão francês com queijo mussarela e presunto ou mortadela sem nenhuma saladinha? Como podemos chamar de cheese salada um lanche com uma rodela de tomate e uma folha de alface? (sem contar os que tiram estes poucos minerais restantes). Um sanduíche pode ser chamado de natural cheio de maionese quando é feito com pão branco e pouca salada? Por estes e outros motivos, é necessário questionar alguns hábitos alimentares e rever se o investimento no mais prático não resultará em malefícios para a nossa saúde. Aproveitar a hora do lanche noturno com as crianças e fazer desse momento uma aventura no mundo colorido e saudável dos alimentos é uma boa pedida. Além do que é um momento de diversão e cuidado com o seu filho. Temos cores, texturas, nomes, letras e números nas saladas, o que nos possibilita brincar e ensinar Matemática, Português e Nutrição ao mesmo tempo.

Na sugestão de sanduíche natural abaixo, encontraremos alguns alimentos muito saudáveis e importantes ao nosso organismo:

- atum: rico em ômega 3 e excelente para a saúde do coração;
- cenoura: rica em betacaroteno, vitaminas do complexo B, ácido fólico, pequenas quantidades de vitaminas C, E e K, alto teor de ferro, magnésio, cálcio e fósforo. Por sua grande quantidade de substância antioxidante e de betacaroteno, a cenoura é considerada como um dos legumes mais importantes para a manutenção da saúde. Além disso, traz benefícios para os olhos e para a pele, sendo indicada também para o bom funcionamento do fígado, alívio da prisão de ventre e redução da taxa de colesterol no sangue;
- tomate: boa fonte das vitaminas A, B e C, além de sais minerais como fósforo, ferro, potássio e magnésio. Contém baixo teor de calorias. As

vitaminas do Complexo B ajudam na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo, tonificam o músculo cardíaco, colaboram para a pele e para o crescimento. Já a vitamina C, principal componente do tomate, dá resistência aos vasos sanguíneos, vitalidade às gengivas, evita a fragilidade dos ossos e má formação dos dentes, contribuindo no combate a infecções e cicatrização de ferimentos. O tomate também é excelente purificador do sangue, combate doenças do fígado, desgaste mental, perturbações digestivas e pulmonares;

- milho: fonte de energia e de proteínas vegetais. Apresenta carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B, minerais como potássio, fósforo, magnésio, zinco, ferro e cálcio em sua composição. Apresenta pouca quantidade de colesterol e sódio;

- iogurte natural: rico em lactobacilos e proteínas.

Se preparado com amor e temperado com carinho, ficará ainda mais gostoso.

Bom apetite!

Nutricionista - Marilize Tamanini  
[www.saudeeprazer.com.br](http://www.saudeeprazer.com.br)