



Lanches Escolares Saudáveis



O lanche saudável deve incluir sempre: Pão de mistura ou centeio ou integral (fonte de hidratos de carbono). **Apenas** excepcionalmente pode ser substituído por bolachas do tipo “Maria”, Torrada, água e sal, de arroz ou milho, tendo o cuidado de acompanhar com uma peça de fruta para “proteger/limpar” os dentes.

Lembre-se **Deve preferir sempre o pão**

1 pão = 6 bolachas tipo Maria ou Torrada ou 5 de arroz ou milho ou 8 de água e sal redondas ou 4 das quadradas ou retangulares ou 5 colheres de sopa de cereais não açucarados

+

Leite ou equivalentes (fonte de proteínas e cálcio) (leite meio gordo ou iogurte de aromas sólido ou líquido)

+

1 peça de fruta ou um sumo 100% - preferir sempre a fruta (fonte de vitaminas, fibras e sais minerais)

Em função da idade do seu filho (pré-escolar ou 1º ciclo) meio pão ou 3 bolachas do tipo Maria podem ser suficientes para um lanche saudável. E o **meio da manhã** por proximidade à hora do almoço poderá ser constituído apenas por:

1 peça de fruta ou 1 iogurte ou meio pão **OU**

1 peça de fruta e 3 bolachas tipo Maria ou meio pão **OU**

Meio pão com queijo e 1 peça de fruta

Unidade de Cuidados na Comunidade de Fafe
Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde Fafe
Serviço Municipal de Educação da Câmara

A ALIMENTAÇÃO DEVE SER
VARIADA, COMPLETA E
EQUILIBRADA



A Roda dos Alimentos representa um bom guia para a escolha alimentar diária. Deve adequar todas as refeições do dia alimentar do seu filho a estes princípios.

Deve enviar sempre 1 garrafa de água na lancheira do seu filho, esta é a bebida de eleição, para hidratar e para o bom funcionamento do organismo.

A ingestão dos alimentos deve ser distribuída por 5 a 6 refeições por dia, com um intervalo de mais ou menos 3 horas... É muito importante não saltar nenhuma refeição!

Não coloque no pão chouriço, salpicão, mortadelas, pois têm muito sal e gorduras, prejudiciais à saúde.

A alimentação de uma criança é de vital importância, pois este é um período crucial para os alicerces dos seus hábitos alimentares.

Ao investir numa alimentação saudável, está a investir na saúde e no futuro do seu filho!

Exemplos de lanches saudáveis



EVITAR:

- Alimentos ricos em gordura e açúcar
- Bolos
- Bolachas
- Pães e panquecas embalados*
- Batatas fritas
- Refrigerantes (ice-tea...)
- Gomas
- Rebuçados
- Chocolates e achocolatados
- ...
- Estes alimentos também prejudicam a saúde oral da criança



Alimentos para consumir apenas em dias de festa... e em pequenas quantidades...

Lanche Saudável...
Cuide da saúde alimentar do seu filho



As crianças precisam tomar o pequeno almoço para começar bem o dia! O pequeno almoço facilita funções como a concentração, a aprendizagem, o pensamento e o comportamento. Assegurar um lanche saudável a meio da manhã e a meio da tarde permite continuar "a tarefa" do pequeno almoço.

Lembre-se que as crianças aprendem com modelos... Dê o exemplo: tome o pequeno almoço com os seus filhos e prepare um lanche saudável para levar para o trabalho..

A autonomia faz parte do crescer... deixe-os participar da aquisição e da preparação dos alimentos, fazendo as opções mais corretas e saudáveis!

Lanches saudáveis são sempre mais económicos!