

Na tua lancheira deve ter:	Sim	Não
Fruta	★	
Leite ou logurte	★	
Bolos		★
Sanduche de pão de mistura com 1 fatia de fiambre	★	
logurte M.G	★	
Refrigerantes		★
Batatas Fritas		★
Avelãs, nozes, amêndoas.	★	
Croissants		★
Leite com chocolate		★
Água	★	
Sanduche de pão de mistura com 1 fatia de queijo	★	
Chocolates		★
Sumo 100% fruta	★	
Panquecas		★
Bolacha de água e sal	★	
Pão de leite simples	★	
Pão com chocolate		★
Bolo lêvedo simples	★	
Sanduche de pão de mistura com manteiga	★	

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às facultadas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Os alimentos selecionados na coluna **NÃO**, são os alimentos que não devem estar presentes na lancheira. No entanto, não são alimentos **PROÍBIDOS** e devem ser escolhidos apenas em ocasiões especiais como por exemplo: festas de aniversário.

Elaboração: Serviço Endocrinologia e Nutrição

Composição: Serviço de R. P. e Comunicação

Janeiro 2022

Mod. 2888



**Lanchar ajuda-te a
Pensar, Estudar, Concentrar e
Raciocinar !!!**



Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Lanchar ajuda-te a Pensar, Estudar, Concentrar e Raciocinar!!!

Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde, prevenindo por, outro lado, doenças associadas à má alimentação sendo a mais comum a obesidade.



Assim, o consumo de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação, deverá ir ao encontro das necessidades diárias das crianças e incluir necessariamente os diferentes alimentos dentro de cada grupo da Roda dos Alimentos, nas porções indicadas. A ingestão de alimentos deve ser distribuída por 5 a 6 refeições por dia, sem que o intervalo entre elas seja superior a 3,5h.

UM LANCHE SAUDÁVEL DEVE CONTER:

Fonte de cereais e derivados

Pão de preferência escuro ou os seus equivalentes como:

- ◆ Bolacha de Água e Sal;
- ◆ Bolacha Maria;
- ◆ Bolacha Mulata;
- ◆ Torradas;
- ◆ Bolachas de pequeno-almoço;
- ◆ Cereais com pouco açúcar.

O pão poderá ser recheado com 1 fatia de queijo, com 1 fatia de fiambre de aves ou manteiga, com compota podendo, ainda, enriquecer com alface, cenoura, tomate, rúcula, milho, pepino, beterraba, couve roxa, couve-branca, aipo, ervas aromáticas, entre outras.

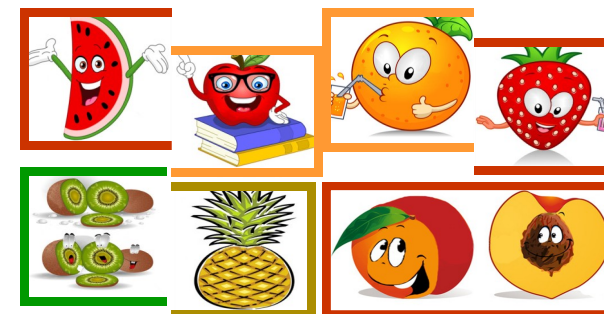
Evitar: recheios ricos em chocolate ou fumados, como chouriço, mortadela ou linguiça.

Laticínios

Leite branco ou iogurtes naturais ou de aroma sem adição de açúcar, líquidos ou sólidos.

Fruta

Fruta fresca e da época ou frutos de casca rija sem sal, nomeadamente nozes, amêndoas, cajú, avelãs, entre outras.



ALGUNS CONSELHOS:

- ◆ Lava bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, podes cortá-la em pequenos pedaços;
- ◆ Embala os alimentos separadamente;
- ◆ Coloca as tuas bolachas numa caixa para se manterem crocantes;
- ◆ Dá preferência às lancheiras ou marmitas térmicas para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo.

A tua lancheira deve ter SEMPRE uma Garrafinha de Água.