

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Lanches

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar os alunos sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e equilibradas para os lanches, promovendo hábitos alimentares que contribuam para o seu bem-estar e saúde.



O que é o lanche?

Os lanches são refeições intermédias feitas entre as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). Integram o plano diário de refeições, que deve incluir entre cinco e seis refeições por dia, com intervalos não superiores a 3h30 entre elas.

Idealmente deveriam ser feitos dois lanches ao longo do dia: o lanche da manhã e o lanche da tarde. Apesar da sua importância, os lanches são frequentemente esquecidos, mas desempenham um papel essencial na manutenção dos níveis de energia e concentração ao longo do dia. Um lanche saudável e equilibrado **contribui para o bom funcionamento do corpo e do cérebro.**



Benefícios de um lanche completo:

- **Reposição de energia:** Entre refeições principais, os lanches fornecem energia essencial para realizar as atividades diárias.
- **Melhoria da concentração:** Ajudam a manter o cérebro ativo, melhorando o foco nas tarefas escolares e outras atividades.
- **Melhoria do desempenho físico e mental:** Previnem o cansaço e o desconforto físico, garantindo um desempenho físico e mental constante ao longo do dia.
- **Promoção de hábitos alimentares saudáveis:** Ajudam a regular o apetite entre as refeições.



Consequências de não realizar o lanche:

- **Quebras de energia:** Longos períodos sem comer podem levar a cansaço, falta de energia e menor produtividade.

- **Dificuldades de concentração:** A ausência de nutrientes em momentos-chave prejudica a capacidade de foco e aprendizagem.
- **Maior apetite nas refeições principais:** Não realizar lanches pode levar ao aumento de apetite, levando ao risco de ingestão excessiva nas refeições principais.
- **Irritabilidade e mal-estar:** A falta de alimentos em momentos cruciais pode afetar o humor, causando irritabilidade e desconforto físico.



A importância dos lanches para as crianças:

Os lanches são essenciais para as crianças e para os adolescentes, considerando que têm um dia muito ativo e estão numa fase crucial do seu crescimento e desenvolvimento.

Lanches completos e equilibrados ajudam a manter os níveis de energia estáveis, favorecem a concentração e contribuem para um **melhor desempenho escolar, físico e mental**. Além disso, promovem bons hábitos alimentares desde cedo, essenciais para um crescimento saudável.



A composição de um lanche completo e equilibrado:

Muitas crianças levam para a escola lanches preparados em casa, sendo, por isso, uma **excelente oportunidade para promover uma alimentação saudável** através do seu envolvimento na **preparação e escolha dos alimentos a incluir na lancheira**.



O lanche pode incluir os seguintes alimentos pertencentes aos grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

1. **Laticínios:** Ex.: Leite, iogurte natural, queijo. Em alternativa, podem ser consumidas bebidas vegetais como as de arroz, soja ou aveia, sem açúcares adicionados.
2. **Cereais e Derivados, Tubérculos:** Optar por cereais integrais, como por Ex.: Pão integral, pão de mistura, cereais integrais.
3. **Fruta:** Optar por fruta fresca da época, sem adição de açúcar ou mel.
4. **Podem também ser incluídos:**
 - Hortícolas
 - Ovos
 - Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcar)

Estes alimentos são essenciais para fornecer energia e nutrientes entre as refeições principais, ajudando a manter um bom equilíbrio alimentar ao longo do dia.

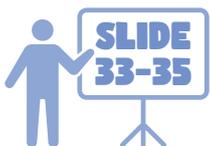


Qualquer alimento rico em gorduras e açúcares deve ser evitado, como norma, no dia a dia das crianças. Alguns exemplos disso são **bolachas e biscoitos açucarados, pães industrializados com chocolate, folhados, refrigerantes, batatas fritas de pacote e snacks fritos, chocolates, gomas e bolos industriais**.



A diferença entre o lanche da manhã e o lanche da tarde:

As escolhas alimentares para os **lanches da manhã e da tarde** devem considerar não apenas as preferências das crianças, mas também as suas necessidades nutricionais. O **lanche da manhã**, por ser uma refeição intermédia mais próxima do pequeno-almoço, deve ser mais leve e fácil de digerir, ajudando a manter a energia até ao almoço. Já o **lanche da tarde**, por ser consumido após um período mais longo sem comer, pode ser mais completo, semelhante ao pequeno-almoço, contribuindo para a reposição de energia e dos nutrientes necessários até ao jantar.



Exemplos de lanches da manhã e lanches da tarde:

Lanche da manhã:

1. 200 ml de leite meio-gordo e 1 maçã.
2. Iogurte sólido não açucarado.
3. 1 banana e 1 queijo redondo (20 g).
4. 200 ml de leite meio-gordo e 2 bolachas de milho com sementes.

Lanche da tarde:

1. Meio pão de cereais com pasta de amendoim, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado.
2. 2 tostas com queijo fresco de barrar e 1 salada de fruta (kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada).
3. Meio pão de mistura com pasta de grão e cenoura, 1 banana e 200 ml de leite meio-gordo.
4. Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia.



A Roda da Alimentação Mediterrânica nos lanches:

Assim como no resto do dia, os lanches devem seguir as orientações da Roda da Alimentação Mediterrânica:

Completo: Procurar incluir alimentos de diferentes grupos alimentares.

Equilibrado: Respeitar as porções diárias recomendadas e os equivalentes alimentares.

Variado: Variar dentro de cada grupo alimentar, privilegiando alimentos sazonais.



Água: Essencial para a Hidratação

Tal como em todas as refeições, a ingestão de água também é fundamental também durante o lanche. A água desempenha um papel crucial na hidratação, ajudando o corpo a funcionar corretamente. Para assegurar que as crianças mantêm uma boa hidratação, é importante que a lancheira inclua sempre uma garrafa com água, incentivando o consumo regular ao longo do dia.



🤔 Curiosidade:

🥛 Qual é a diferença entre leite e iogurte?

O **leite** é um género alimentício líquido, rico em cálcio e proteínas de alto valor biológico, que vem diretamente da cabra ou da vaca. Já o **iogurte é feito a partir do leite**, mas passa por um processo de fermentação com bactérias, que o torna mais espesso e fácil de digerir! Ambos são ótimas escolhas para incluir no lanche da manhã ou da tarde.



Conclusão:

O **lanche** é uma **refeição essencial para manter a energia**, o **bem-estar** e a **concentração** ao longo do dia. Um lanche saudável deve ser equilibrado, variado, completo e incluir alimentos dos diferentes grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica, contribuindo assim para hábitos alimentares saudáveis e um melhor desempenho físico e mental.

Referências:

1. Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas.
Disponível em: [dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf](https://www.dgs.gov.pt/dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf)
2. Direção-Geral da Saúde. Guia para Lanches Escolares Saudáveis [Internet].
Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/guia_lanches_escolares.pdf

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 