

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Lanches

Atividades Complementares

Objetivo: Sensibilizar os alunos para a importância de lanches completos e equilibrados, promovendo escolhas adequadas para estas refeições.



Opção A (pré-escolar) - “Caça ao Lanche Saudável”

Material:

- Imagens (disponíveis no final deste guião) ou pequenos brinquedos representando diferentes alimentos (fruta, iogurte, pão, bolachas, refrigerantes, chocolates, frutos oleaginosos, cenouras, etc.).
- Sacos ou caixinhas para cada criança.
- Espaço na sala de aula ou área externa para esconder os itens.

Introdução: Inicie uma conversa com as crianças sobre a importância de fazer lanches saudáveis. Explique que os lanches ajudam a manter a energia para brincar e aprender ao longo do dia.

Passo 1: Explique que os alimentos estão “escondidos” pela sala e que o objetivo é que os alunos encontrem os alimentos que compõe um lanche saudável. Cada criança terá um saco ou caixa para guardar o que encontrar.

Passo 2: Dê início à “caça” e incentive as crianças a procurar os alimentos escondidos.

Passo 3: Quando todos os itens forem encontrados, reúna as crianças e peça que mostrem o que recolheram. Pergunte sobre cada alimento:

- “Este alimento pertence à Roda da Alimentação Mediterrânica?”
- “Este alimento pode fazer parte de um lanche saudável?”

Passo 4: Com a ajuda das crianças, separem por grupos os alimentos que devem estar presentes na lancheira no dia a dia e os alimentos que devem ser consumidos apenas em ocasiões especiais. Explore as razões para as escolhas saudáveis e discuta o papel de cada grupo de alimentos no lanche.

Conclusão: Finalizem compondo juntos um lanche equilibrado com os alimentos escolhidos. Destaque a importância de incluir sempre uma bebida, destacando a água como bebida de eleição, e de variar os alimentos ao longo da semana.

Exemplo de uma lancheira:

- Lanche da manhã: 1 banana e 1 queijo redondo (20 g)
- Lanche da tarde: Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia

Alimentos a incluir na lancheira:

- Banana, maçã, laranja, uvas, morangos, pera, ameixa, pêssego
- Iogurte sólido não açucarado, queijo redondo, leite
- Pão integral, flocos de aveia, tortilhas de milho, bolachas de arroz
- Cenoura, tomate cherry, pepino
- Nozes, amêndoas, avelãs

Alimentos a consumir pontualmente:

- Refrigerantes
- Bolachas com recheio ou bolachas de chocolate
- Chocolates
- Pastelaria (croissants, bolos)
- Gelados
- Batatas fritas
- Guloseimas (rebuçados, gomas)



Opção B (1º Ciclo) - “A Lancheira Saudável”

Material:

Apresentação dos professores **Lanches**.

Introdução: Inicie uma conversa com as crianças sobre a importância de fazer lanches saudáveis. Explique que os lanches ajudam a manter a energia para brincar e aprender. Apresente a lancheira e explique que o objetivo é avaliá-la e melhorá-la juntos.

Lanche da manhã:

Bolachas com sabor a chocolate
1 maçã
Iogurte de sabor com açúcar adicionado

Lanche da tarde:

Pão branco com queijo
Refrigerante

+ Garrafa de água na lancheira



Checklist em conjunto: A cada slide, uma questão da checklist aparece. A turma discute e decide se o item da lancheira é adequado para um lanche saudável ou precisa de ser melhorado. O professor assinala no slide com um certo as questões que estiverem corretas, ou com uma cruz as questões que precisam de ser melhoradas.



Perguntas apresentadas em cada slide:

- Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa,...)? - **Não**
- Oferece fruta variada e da época nos lanches? - **Sim**
- Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches? - **Não**
- Opta por pão integral ou de mistura? - **Não**
- Inclui laticínios sem adição de açúcar nos lanches? - **Não**
- Inclui água? - **Sim**
- Exclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes? - **Não**



Slide da lancheira vazia: Após terminarem a checklist, aparece uma lancheira vazia. Os alunos sugerem alimentos que poderiam incluir e o professor vai compondo a lancheira com a ajuda deles (escrevendo no quadro por exemplo).



Slide final: Mostrar um exemplo de uma lancheira saudável, com sugestões para o lanche da manhã e da tarde:

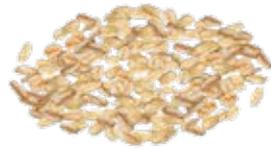
- Lanche da manhã: 1 banana e 1 queijo redondo (20 g)
- Lanche da tarde: iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- Garrafa de água na lancheira

Conclusão:

Finalizar com uma discussão positiva, destacando que não existem alimentos proibidos, mas que existem alimentos que devemos deixar apenas para dias de festa e ocasiões especiais. O equilíbrio nas escolhas alimentares é fundamental para garantir uma alimentação saudável e variada.



Uvas



Flocos de aveia



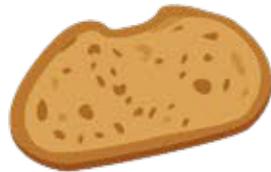
Pêna



Laranja



Morangos



Pão integral



Pêssego



*Iogurte sólido
não açucarado*



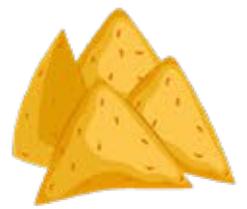
*Queque com pepitas
de chocolate*



Ameixa



Banana



Tortilhas de milho



Leite



1 maçã



Croissant



Bolachas de arroz



Cenoura



Tomate cherry



Pepino



Nozes



Amêndoas



Avelãs



*Bolacha
com recheio*



Refrigerante



*Bolachas
de chocolate*



Chocolate



Gelado



Batatas fritas



Rebuçados



Gomas



Bolos



Queijo redondo