

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de

# UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

*Lanches*

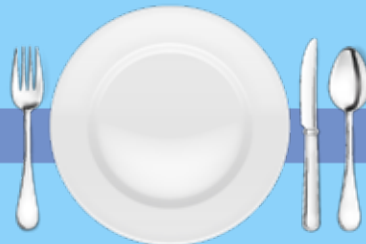
**O QUE É O LANCHE?**

# OS LANCHES SÃO REFEIÇÕES INTERMÉDIAS FEITAS ENTRE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

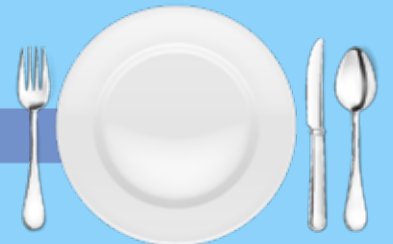
*Pequeno-almoço*



*Almoço*

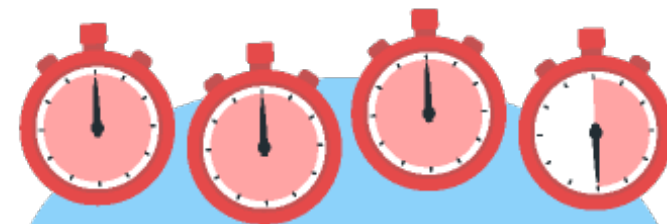


*Jantar*





INTEGRAM  
O PLANO DIÁRIO  
DE REFEIÇÕES



COM INTERVALOS  
NÃO SUPERIORES  
A 3H30



**IDEALMENTE DEVERIAM  
SER FEITOS 2 LANCHES  
AO LONGO DO DIA**



# LANCHE DA MANHÃ



# LANCHE DA TARDE

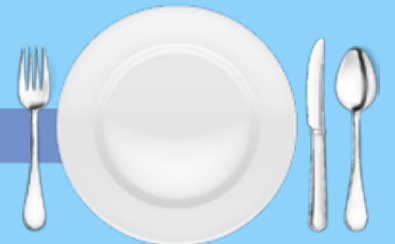
*Pequeno-almoço*



*Almoço*

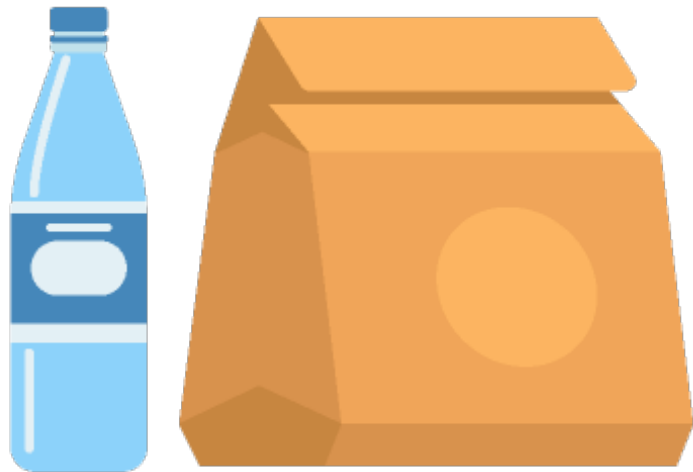


*Jantar*



**APESAR DA SUA  
IMPORTÂNCIA, OS LANCHES  
SÃO FREQUENTEMENTE  
ESQUECIDOS**

# 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**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# REPOSIÇÃO DE ENERGIA

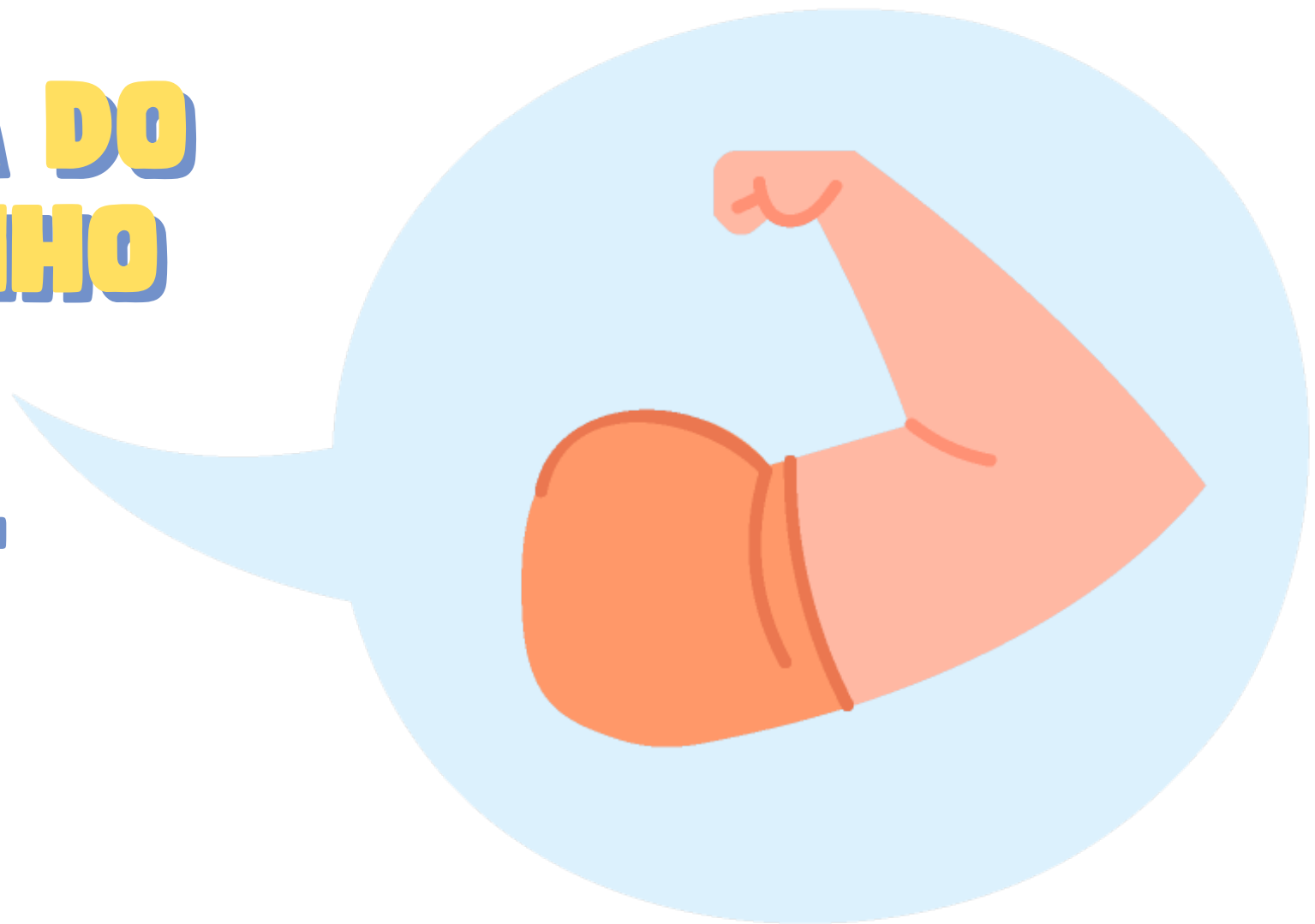


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# MELHORIA DA CONCENTRAÇÃO



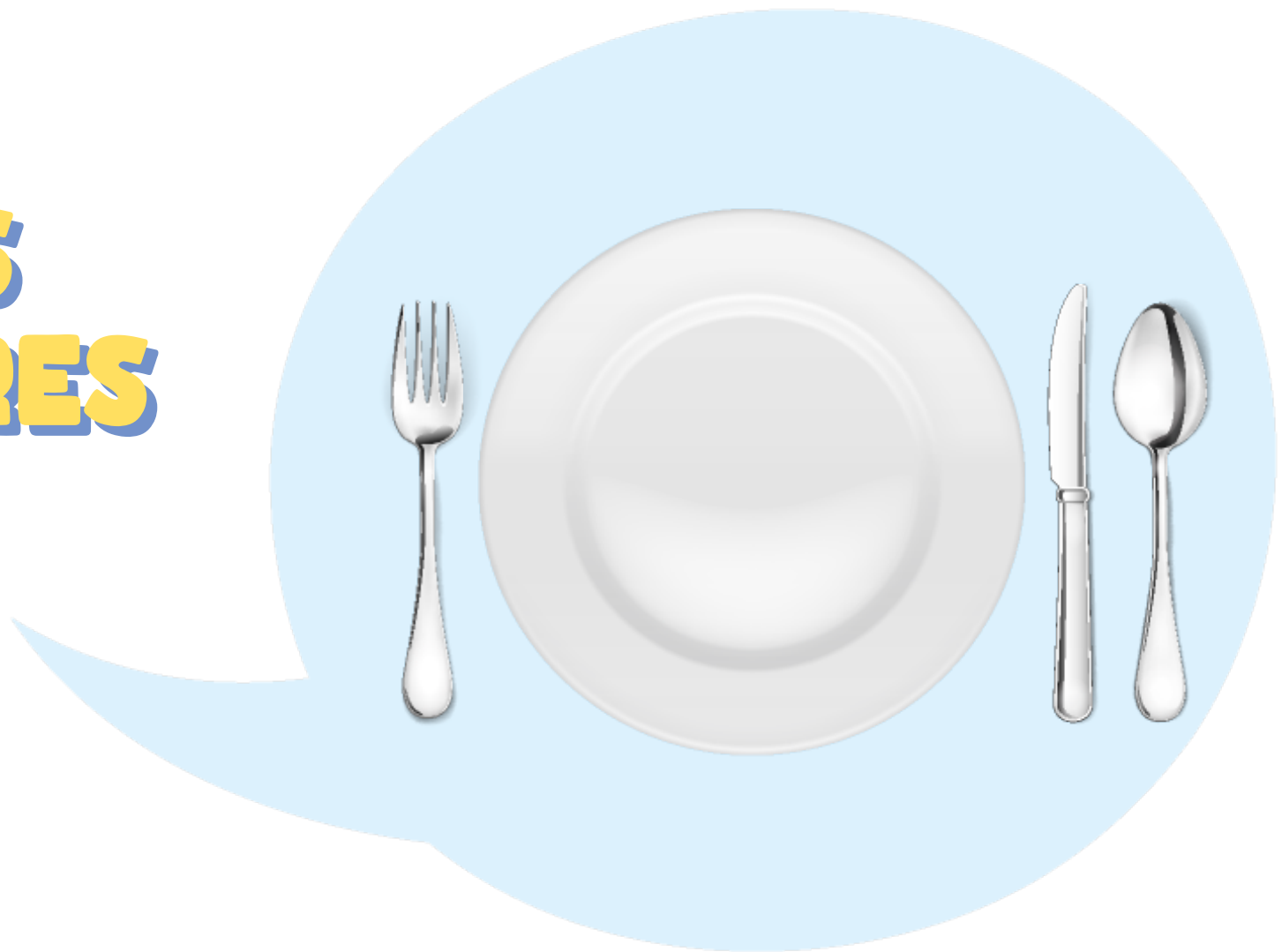
# MELHORIA DO DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL





NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS



**CONSEQUÊNCIAS**  
**DE NÃO REALIZAR**  
**O LANCHE**

# QUEBRAS DE ENERGIA



# DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO



**MAIOR  
APETITE  
NAS REFEIÇÕES  
PRINCIPAIS**



# IRRITABILIDADE E MAL-ESTAR



**A IMPORTÂNCIA  
DOS LANCHES PARA  
AS CRIANÇAS**

**TÊM UM  
DIA MUITO  
ATIVO**

**OS LANCHES  
SÃO ESSENCIAIS  
PARA AS CRIANÇAS  
E OS ADOLESCENTES**



**ESTÃO NUMA FASE  
CRUCIAL DO SEU  
CRESCIMENTO E  
DESENVOLVIMENTO**



**FAVORECEM A  
CONCENTRAÇÃO**



**AJUDAM A  
MANTER OS NÍVEIS  
DE ENERGIA  
ESTÁVEIS**



**LANCHES  
COMPLETOS  
E EQUILIBRADOS**



**MELHOR  
DESEMPENHO  
ESCOLAR, FÍSICO  
E MENTAL**



# A **COMPOSIÇÃO** DE UM LANCHE COMPLETO E EQUILIBRADO



**OPORTUNIDADE  
PARA PROMOVER  
UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**



**MUITAS  
CRIANÇAS LEVAM  
PARA A ESCOLA  
LANCHES  
PREPARADOS  
EM CASA**



**OPORTUNIDADE PARA AS  
CRIANÇAS PARTICIPAREM  
NA ESCOLHA E PREPARAÇÃO  
DOS ALIMENTOS**

**A INCLUIR:**

**LATICÍNIOS**

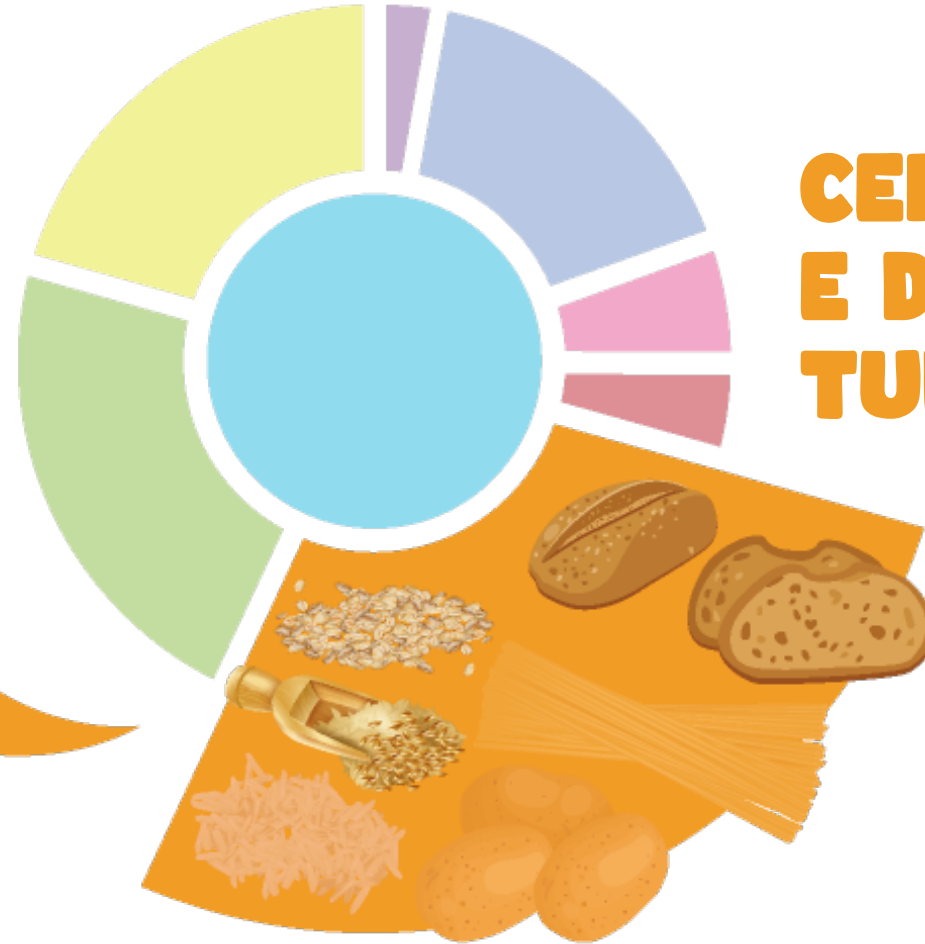


**EM ALTERNATIVA,  
PODEM SER  
CONSUMIDAS BEBIDAS  
VEGETAIS COMO AS  
DE ARROZ, SOJA  
OU AVEIA**

# A INCLUIR:

**CEREAIS  
E DERIVADOS,  
TUBÉRCULOS**

**OPTAR POR  
CEREAIS  
INTEGRAIS**



# A INCLUIR:

**FRUTA**

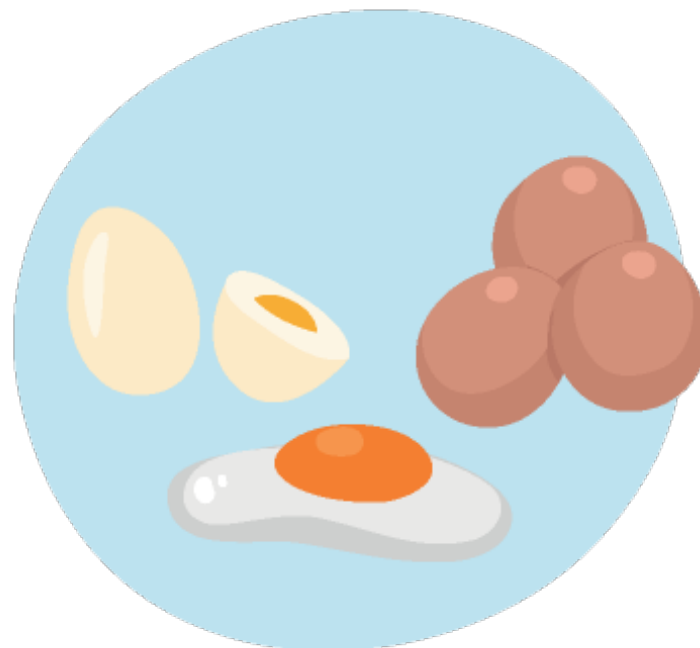


**OPTAR POR FRUTA  
FRESCA DA ÉPOCA,  
SEM ADIÇÃO DE  
AÇÚCAR OU MEL**

**PODEM TAMBÉM  
SER INCLUÍDOS...**



*Hortícolas*



*Ovos*



*Frutos oleaginosos*



**QUALQUER ALIMENTO  
RICO EM GORDURAS  
E AÇÚCARES DEVE  
SER EVITADO**

# ALGUNS EXEMPLOS



**A DIFERENÇA ENTRE  
O LANCHE DA MANHÃ  
E O LANCHE DA TARDE**

**+ SIMPLES**  
**+ FÁCIL**  
**DE DIGERIR**

**MANTÉM**  
**A ENERGIA ATÉ**  
**AO ALMOÇO**

**LANCHE**  
**DA MANHÃ**

**+ COMPLETO**

**MANTÉM**  
**A ENERGIA ATÉ**  
**AO JANTAR**

**LANCHE**  
**DA TARDE**

**EXEMPLOS**  
**DE LANCHES DA MANHÃ**  
**E LANCHES DA TARDE**

# LANCHES DA MANHÃ



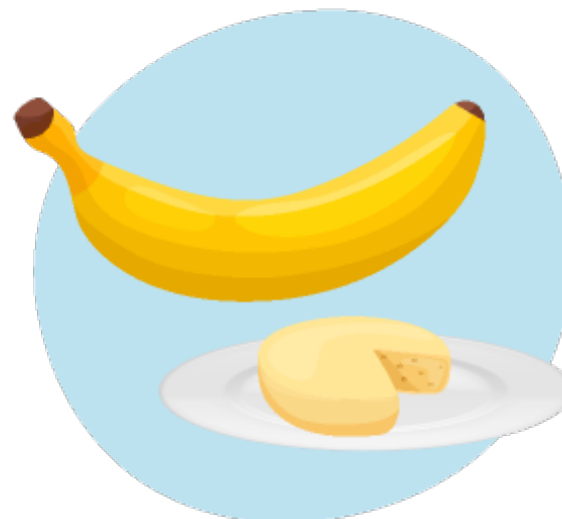
1

200ml de leite  
meio-gordo e 1 maçã



2

1ogurte sólido  
não açucarado



3

1 banana e 1 queijo  
redondo (20g)



4

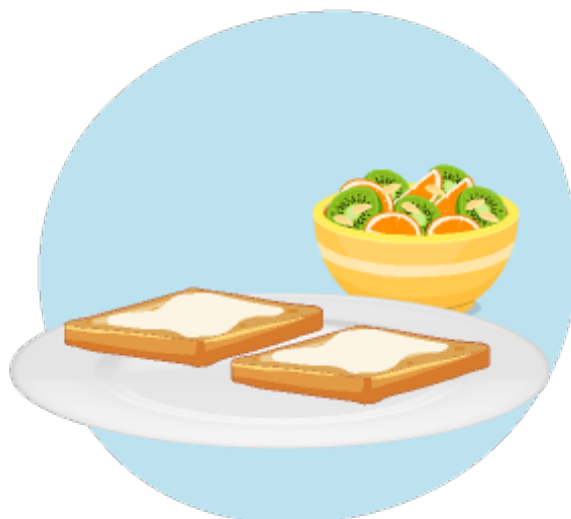
200ml de leite meio-gordo  
e 2 bolachas de milho com  
sementes

# LANCHES 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 bannan 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**



**FRUTA**



**COMPLETO**

**LATICÍNIOS**



**PROCURAR  
INCLUIR ALIMENTOS  
DE VÁRIOS GRUPOS  
ALIMENTARES**

**CEREAIS  
E DERIVADOS**



# EQUILIBRADO

**RESPEITAR AS PORÇÕES  
DIÁRIAS RECOMENDADAS  
E OS EQUIVALENTES  
ALIMENTARES**



# VARIADO



**ÁGUA: ESSENCIAL  
PARA A HIDRATAÇÃO**

**ÁGUA  
TAMBÉM É  
FUNDAMENTAL  
DURANTE O LANCHE**



**É IMPORTANTE  
QUE A LANCHEIRA  
INCLUA SEMPRE  
UMA GARRAFA  
COM ÁGUA**



**SABIAS  
QUE...**

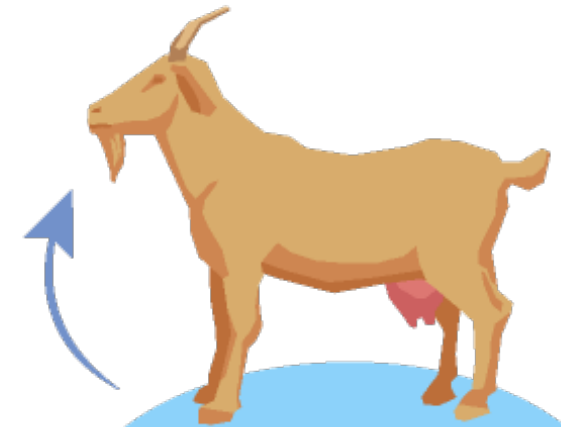


**O LEITE  
É UM GÉNERO  
ALIMENTÍCIO  
LÍQUIDO**

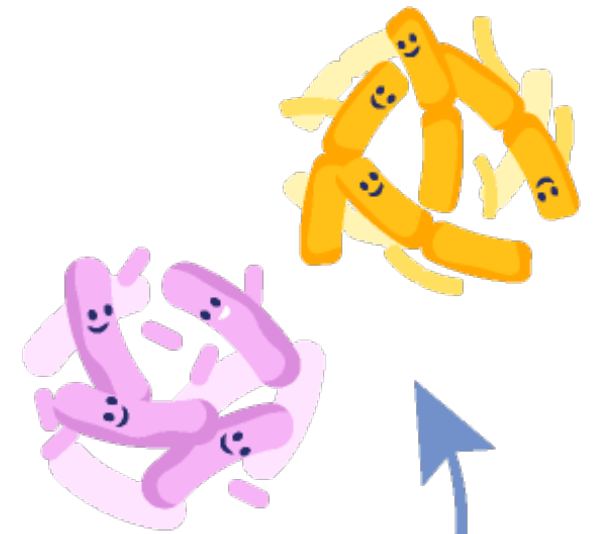


**RICO  
EM CÁLCIO  
E PROTEÍNAS  
DE ALTO VALOR  
BIOLÓGICO**

**TEM  
DIRETAMENTE  
DA CABRA OU  
DA VACA**



**O IOGURTE É  
FEITO A PARTIR  
DO LEITE**



**PASSA POR UM  
PROCESSO DE  
FERMENTAÇÃO  
COM BACTÉRIAS**



# CONCLUSÃO

**O LANCHE É UMA REFEIÇÃO  
ESSENCIAL PARA MANTER...**

**A ENERGIA**

**O BEM-ESTAR**

**A CONCENTRAÇÃO  
AO LONGO DO DIA**

# CONCLUSÃO

**UM LANCHE SAUDÁVEL  
DEVE SER...**

**EQUILIBRADO**

**VARIADO**

**COMPLETO**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

*Opção A (pré-escolar)*

*Caça ao lanche saudável*

*Nota: As instruções para o jogo encontram-se no documento: Atividade complementar*

**1**

**PROCURA  
OS ALIMENTOS  
ESCONDIDOS**



**2**

**RESPONDE  
ÀS PERGUNTAS  
SOBRE CADA  
UM DELES**



**3**

**SEPARA  
OS ALIMENTOS  
EM 2 GRUPOS**

**A INCLUIR  
NA LANCHEIRA**

**OU**

**APENAS PARA  
OCASIÕES ESPECIAIS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

*Opção B (1º Ciclo)*

*A lancheira saudável*

**1**

**DISCUTE E DECIDE  
SE O ITEM DA  
LANCHEIRA ESTÁ  
CORRETO OU PRECISA  
DE MELHORIA**

**2**

**RESPONDE  
ÀS 7 QUESTÕES  
DA CHECKLIST  
COM SIM OU NÃO**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

## 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*



# QUESTÃO 1

*Inclui produtos hortícolas  
(tomate, alface, cenoura,  
couve roxa,...)?*

**SIM**

**NÃO**





# QUESTÃO 1

*Inclui produtos hortícolas  
(tomate, alface, cenoura,  
couve roxa,...)?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 2

*Oferece fruta variada  
e da época nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 2

*Oferece fruta variada  
e da época nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 3

*Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 3

*Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**



# QUESTÃO 4

*Opta por pão integral  
ou de mistura?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 4

*Opta por pão integral  
ou de mistura?*

**SIM**

**NÃO**





# QUESTÃO 5

*Inclui laticínios sem adição  
de açúcar nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**





# QUESTÃO 5

*Inclui laticínios sem adição  
de açúcar nos lanches?*

**SIM**

**NÃO**



# QUESTÃO 6

*Inlcui água?*

**SIM**

**NÃO**



# QUESTÃO 6

*Inlcui água?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 7

*Exclui bebidas açucaradas  
como sumos de fruta, néctares  
ou refrigerantes?*

**SIM**

**NÃO**



## QUESTÃO 7

*Exclui bebidas açucaradas  
como sumos de fruta, néctares  
ou refrigerantes?*

**SIM**

**NÃO**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 🍌

# AGORA É A VOSSA VEZ!

*Construam uma lancheira  
saudável incluindo os lanches  
da manhã e da tarde.*



# EXEMPLO

## LANCHE DA MANHÃ

*1 Banana e 1 queijo redondo (20 g)*

## LANCHE DA TARDE

*1ogunte sólido não açucarado com puré de maçã  
e 2 colheres de sopa de flocos de aveia*

 *Garrafa de água na lancheira*



# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências bibliográficas:

*Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas.*

*Disponível em: [dgs\\_pnpas\\_negressoaulas\\_recomendacoes\\_v5-2.pdf](#)*

*Direção-Geral da Saúde. Guia para Lanches Escolares Saudáveis.*

*Disponível em: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_documentos/guialanchesescolares.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/guialanchesescolares.pdf)*