

ALIMENTOS PARA DIAS ESPECIAIS

Estes alimentos devem ser **consumidos apenas pontualmente** pelas suas características menos benéficas para a saúde, nomeadamente:

- Elevado teor de **açúcares**
- Elevado teor de **gorduras**
- Reduzido ou mesmo nulo teor de **fibras**
- Excessivo teor de **sal**
- Presença de **edulcorantes** e/ou **corantes e conservantes**.



A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Como em todas as outras refeições, também ao lanche **é imprescindível a ingestão de água**. Para garantir que esta não é esquecida, na lancheira das crianças deve sempre existir uma garrafa ou recipiente com água.



Se quiser obter mais informação sobre **Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis** e receber algumas sugestões para atividades e receitas para partilhar com as crianças, consulte o site do programa educativo **Nestlé por Crianças mais Saudáveis**.



Baseado nas recomendações da:
Direção-Geral da Saúde (DGS); Ministério da Educação e Ciência;
Associação Portuguesa de Nutrição (APN).

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

LANCHES SAUDÁVEIS

A **alimentação saudável** é um dos fatores mais importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo os primeiros anos de vida momentos fulcrais para a adoção de hábitos saudáveis.

As escolas são o local onde a grande maioria das crianças recebe a sua alimentação diária, por isso, a par da família, têm um papel essencial na promoção da alimentação saudável.



PROMOTOR



PARCEIROS



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



VÁRIAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA!

Do plano diário de refeições fazem parte o **pequeno-almoço**, o **almoço**, o **jantar** e também os **lanches** que devem intercalar as três refeições principais e que muitas vezes são esquecidos. Diariamente devem fazer-se **entre cinco e seis refeições por dia**, e nunca intervalos maiores que 3h30 entre elas.

ALGUMAS DICAS IMPORTANTES PARA OS LANCHES

1 Envolver as crianças na **escolha dos alimentos** que fazem parte dos seus lanches.

2 Os lanches devem ser **variados e criativos**, devendo incluir alimentos dos seguintes grupos:

• Cereais e derivados
• Laticínios



• Fruta
• Frutos gordos



• Hortícolas



3 A **preparação e transporte dos lanches** devem ser cuidados:

- Embalar os alimentos separadamente e em recipientes próprios
- Lavar bem a fruta e/ou partir em pedaços para ser mais prático
- Dar preferência a lancheiras ou marmitas térmicas
- Colocar na merenda guardanapos e talheres, se necessário, para facilitar o consumo.

4 Criar um **dia surpresa** para tornar a hora do lanche mais entusiasmante. Combinar com as crianças que num dos dias da semana o lanche tem um elemento surpresa, como um pequeno brinde dentro da lancheira.

SUGESTÃO DE LANCHES EQUILIBRADOS E PRÁTICOS PARA UMA SEMANA DE AULAS

ESTAS RECOMENDAÇÕES SÃO DIRIGIDAS A CRIANÇAS DOS 3 AOS 10 ANOS

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA SEXTA-FEIRA

Lanche da manhã

- 1 iogurte líquido
- 1 maçã

- 1 pacote de leite meio gordo simples (200ml)
- 2 bolachas de milho

- 1 iogurte sólido não açucarado
- 2 nozes

- 1 pacote de leite meio gordo simples (200ml)
- 1 tangerina

- 1 banana
- 1 queijo redondo (20g)

Lanche da tarde

- 1 pacote de leite meio gordo simples (200ml)
- ½ pão de centeio com pasta de frutos gordos ao natural

- 1 iogurte sólido não açucarado
- Puré de pera
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia

- 2 tostas com queijo fresco
- 1 laranja

- Palitos de cenoura
- 1 ovo cozido
- 2 bolachas de milho

- 1 pacote de leite meio gordo simples (200ml)
- ½ pão de cereais com pasta de grão

