

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

## Guia dos 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



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

# 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**, 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



• Fruta



• Hortícolas



• Laticínios



• Frutos gordos



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



## 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**

- Refrigerantes
- Chocolates
- Salgados
- Produtos de pastelaria
- Gelados
- Batatas fritas
- Guloseimas

## 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).