## Dicas Práticas para uma Lancheira Saudável

- Tente variar o conteúdo da lancheira diariamente. Assim, você garante que seus filhos recebam a variedade de nutrientes que o corpo precisa para funcionar e crescer.
- Faça com que seus filhos participem da preparação da lancheira. Há mais probabilidade de gostarem das comidas que eles mesmos prepararam.
- Lave suas mãos antes de preparar a comida. Lave as frutas e legumes antes de usá-los e coloque os alimentos em recipientes limpos.
- Para manter os alimentos frescos, armazene-os corretamente: os lanches preparados na noite anterior devem ser colocados na geladeira. Se utilizar arroz, resfrie-o rapidamente e guarde-o na geladeira durante a noite. Para manter o lanche fresco durante o dia, use um recipiente térmico, coloque dentro uma bebida congelada ou um saco de gelo reutilizável.
- Tenha sempre pães diferentes no freezer para que possa simplesmente descongelar o que precisa para o lanche do dia. Usando pães diferentes fará com que sua lancheira seja mais interessante e gostosa.
- Se seu filho se recusa a comer pão preto, tente uma variedade mais clara ou faça sanduíches com uma fatia de pão branco e uma de pão integral.
- Tente sempre adicionar um pouco de salada aos sanduíches. Para evitar que fiquem moles, seque a salada antes de colocá-la no sanduíche ou coloque-a em um saquinho separado.
- Transforme o arroz, batata ou massa do dia anterior em salada, adicionando vegetais, feijões e tal.

## Para maiores informações e conselhos, consulte:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

## Informações para contato

Healthylunch.org

# Holy Rood Catholic Primary School

# Lanches Mais Saudáveis para as Crianças

## Tudo o que precisa saber

**Alimentar-se bem é importante. Crianças precisam comer bem pois assim obtêm a energia e os nutrientes para crescerem e se desenvolverem, saudáveis e ativos.**

**Um lanche saudável e gostoso dá às crianças a energia necessária para aprenderem e brincarem na escola.**

**Este folheto traz informações de como preparar um lanche mais saudável. As informações neste folheto seguem as diretrizes do governo para lanches escolares.**

Portuguese

# O que é um lanche saudável?

**Lanches saudáveis são refeições balanceadas, compostas de uma variedade de nutrientes que são encontrados em quatro grupos alimentares:**

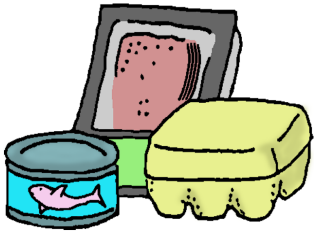
## Amido

Baseie toda refeição em um alimento com amido, como pão, batata, massa, cará. Alimentos com amido dão energia, fibras, vitaminas e minerais.

- ☺ Pão, experimente tipos diferentes, como pão pitta, wraps ou pães enrolados.
- ☺ Outros alimentos com amido, como massa ou arroz.
- ✓ Os integrais contêm mais fibras, vitais para um sistema digestivo saudável.

## Carnes e Alternativas

Coloque um pouco de proteína, como por exemplo, carne, peixe, ovos, feijão, grãos. Alimentos protéicos formam massa muscular e contêm minerais.



- ☺ Carnes magras, como frango, peru ou presunto.
- ☺ Inclua peixes oleosos, como sardinopa, sardinha ou cavalinha, pelo menos, uma vez a cada três semanas.
- ☺ Ovos, como quiche ou omelete.
- ☺ Alternativas para carne, como tofu.
- ☺ Pratos contendo grãos, feijões ou carne, por exemplo dahl, cozido ou salada de feijão.
- ! Produtos de carne como enrolados de lingüiça, lingüiças e chipolatas, tortas, pastelões e alimentos fritos não devem ser colocados no lanche mais do que uma vez a cada quinze dias.
- ! Use manteiga, margarina, maionese ou temperos de saladas com cautela, pois estes podem ter um alto teor de gordura, ou use aqueles de baixo teor.
- ✘ É norma da escola não utilizar nozes, pois algumas crianças são alérgicas.

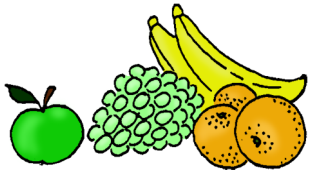
## Laticínios

Inclua um laticínio ou alternativa ao mesmo, como queijo, iogurte ou queijo fresco. Estes alimentos provêem o cálcio necessário para ossos e dentes fortes, além de vitaminas e proteínas.

- ✓ Variedades com baixo teor de gordura são mais saudáveis.

## Frutas e Legumes

Não se esqueça de incluir frutas e legumes, sejam frescos, congelados, enlatados ou secos. Frutas e vegetais estão cheios de vitaminas, fibras e minerais necessários para o corpo funcionar bem e mantê-lo forte e saudável.



- ☺ Complementar sanduíches com tomate, alface ou pepino.
- ☺ Um prato de legumes, como salada ou vegetais assados.
- ☺ Frutas frescas, como maçã, banana ou pêra.
- ☺ Frutas secas, como uvas passas, damascos ou figos.
- ☺ Salada de frutas (frescas ou em conserva) ou salada de legumes.
- ☺ Petiscos, como tomate cereja, pepino em palitos ou salsão. Bons com molhos, como tzatziki.
- ✓ Use frutas e legumes frescos, da estação, para contribuir com o meio-ambiente e desfrutar variedade!
- ✓ Todas as lancheiras deveriam conter, pelo menos, uma porção de frutas e uma de legumes ou salada.

## Bebidas

Bebidas, especialmente água, ajudam as crianças a se concentrarem e se sentirem melhor. A água é gratuita na escola.

- ✓ Apenas água ou suco de fruta natural devem ser colocados na lancheira.

## Salgadinhos e Balas

Salgadinhos podem ser incluídos às vezes, porém se esforce para fazer escolhas saudáveis. Estes alimentos, em geral, têm alto teor de gordura, açúcar e sal. Alimentos com alto teor de gordura podem causar excesso de peso e levar a doenças cardíacas. Alimentos com alto teor glicêmico têm muitas calorias e fazem mal para os dentes. Alimentos com muito sal podem aumentar a pressão sanguínea, o que pode causar alguns cânceres e doenças cardíacas.

## Para um lanchinho saudável:

- ☺ Substitua balas e chocolates por fruta seca, um cacho de uvas pequeno ou salada de frutas.
- ☺ Substitua bolos e doces por pão de frutas ou pão de malte.
- ☺ Substitua petiscos salgados por biscoitos de arroz, palitos crocantes, pipoca ou queijos e biscoitos.
- ✘ Lancheiras não devem conter chocolate, achocolatados, doces, salgadinhos ou salgadinhos chips.