

ESCOLHE AS FIGURAS QUE
QUERES QUE COMONHAM OS
TEUS LANCHES. PINTA-AS,
RECORTA-AS E COLA-AS
NA LANCHEIRA.

MARCO
MARCO DE CANAVESES

LANCHES SAUDÁVEIS

Alguns minutos,
muitos benefícios!

#sucesso
escolar

A QUALIDADE E QUANTIDADE DE GÉNEROS ALIMENTÍCIOS INGERIDOS EM MEIO ESCOLAR TÊM UM IMPACTO ENORME NA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS JOVENS. NAS CRIANÇAS, AS REFEIÇÕES INTERCALARES NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADAS, TAIS COMO A MERENDA DA MANHÃ E O LANCHE DA TARDE, SÃO RECOMENDADOS PARA POTENCIAR O FUNCIONAMENTO CEREBRAL E REGULAR O APETITE NAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES.

NO ENTANTO, QUANDO A ESCOLHA ALIMENTAR É DESADEQUADA, PODE CONTRIBUIR PARA O AUMENTO DA PREVALÊNCIA DE OBESIDADE INFANTIL PELO MAIOR CONTRIBUTO DE AÇÚCAR E GORDURA PARA O VALOR ENERGÉTICO TOTAL DIÁRIO.

O QUE CONTÉM UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL?

UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL DEVE PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA, EQUILIBRADA E VARIADA, INCLUINDO ALIMENTOS DOS SEGUINTE GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS:



LATICÍNIOS



CEREAIS E DERIVADOS



FRUTA



ÁGUA

PODEM SER INCLUÍDOS OUTROS ALIMENTOS:



HORTÍCOLAS*
(EX: QUEIJO, TOMATE CHERRY, PALITOS DE CENOURA)



FRUTOS OLEAGINOSOS
(EX: NOZES, AMÊNDOAS, AVELÃS, PINHÕES)



FIAMBRE*
(2 FATIAS FINAS: 40 GRAMAS)



COMPOTAS*, MARMELADA*
(1 COLHER DE SOBREMESA: 15 GRAMAS)**



MANTEIGA*
(1 COLHER DE SOBREMESA: 15 GRAMAS)



MEL*
(1 COLHER DE CHÁ: 10 GRAMAS)



INFUSÃO DE ERVAS
(EX: INFUSÃO DE CIDREIRA, CAMOMILA, TÍLIA)



BEBIDAS DE ORIGEM VEGETAL E DE SOJA
(250ML)



GELATINA*
PREFIRA SEMPRE SEM AÇÚCAR ADICIONADO

* OCASIONALMENTE ** PREFIRA OS PRODUTOS CONFECCIONADOS EM CASA

CADA DIA, UMA FRUTA DIFERENTE!

5 DICAS PARA UM LANCHE SAUDÁVEL E DIVERTIDO

VEGETAIS CAMUFLADOS:

100% SIM!

(EX: ESPETADAS DE TOMATE CHERRY, SANDE COM ALFACE).

COLOQUE UM **IOGURTE** OU UM LEITINHO NA LANCHEIRA.

HIDRATOS DE CARBONO: VÁRIOS E DE DIFERENTES

SABORES!

(EX: PÃO DE ALFARROBA, PÃO DE CENTEIO, PÃO DE GIRASSOL).

O DIA DO "MIMINHO" **NHAMIIII!**

(EX: UMA FATIA DE BOLO CASEIRO, QUEQUE, LEITE COM CHOCOLATE).

5 EXEMPLOS PARA UM LANCHE SAUDÁVEL

LANCHE 1

1 IOGURTE LÍQUIDO + 1/2 PÃO
INTEGRAL + 1 FATIA DE QUEIJO
FRESCO + 10 UVAS

LANCHE 2

1 PACOTINHO DE LEITE
MEIO-GORDO SIMPLES + 1/2 PÃO
DE ALFARROBA + 1 FATIA
PEQUENA DE MELÃO

LANCHE 3

1 IOGURTE SÓLIDO +
PANQUECAS DE BANANA +
4 METADES DE NOZES

LANCHE 5

1 IOGURTE LÍQUIDO + 1 FATIA
PEQUENA DE BOLO DE LARANJA
CASEIRO + 1 TANGERINA

LANCHE 4

1 IOGURTE SÓLIDO NATURAL +
GRANOLA CASEIRA + 1/2 MAÇÃ

SAUDAVELMENTE BRINCANDO

UNE COM UM TRAÇO CADA ADIVINHA AO ALIMENTO CERTO. NO FINAL,
PINTA OS ALIMENTOS E TORNA-OS O MAIS APETITOSO POSSÍVEL.



QUAL É COISA, QUAL É ELA
QUE QUANTO MAIS QUENTE ESTÁ,
MAIS FRESCA É?



TENHO FORMA REDONDA,
A MINHA MÃE É A TERRA.
SOU VERDE POR FORA,
POR DENTRO SOU VERMELHA
E TENHO SARDAS PRETAS.



CAIO DAS ÁRVORES NO OUTONO
E A MINHA ROUPA PICA.
SOU FAMOSA NO DIA DE SÃO MARTINHO.

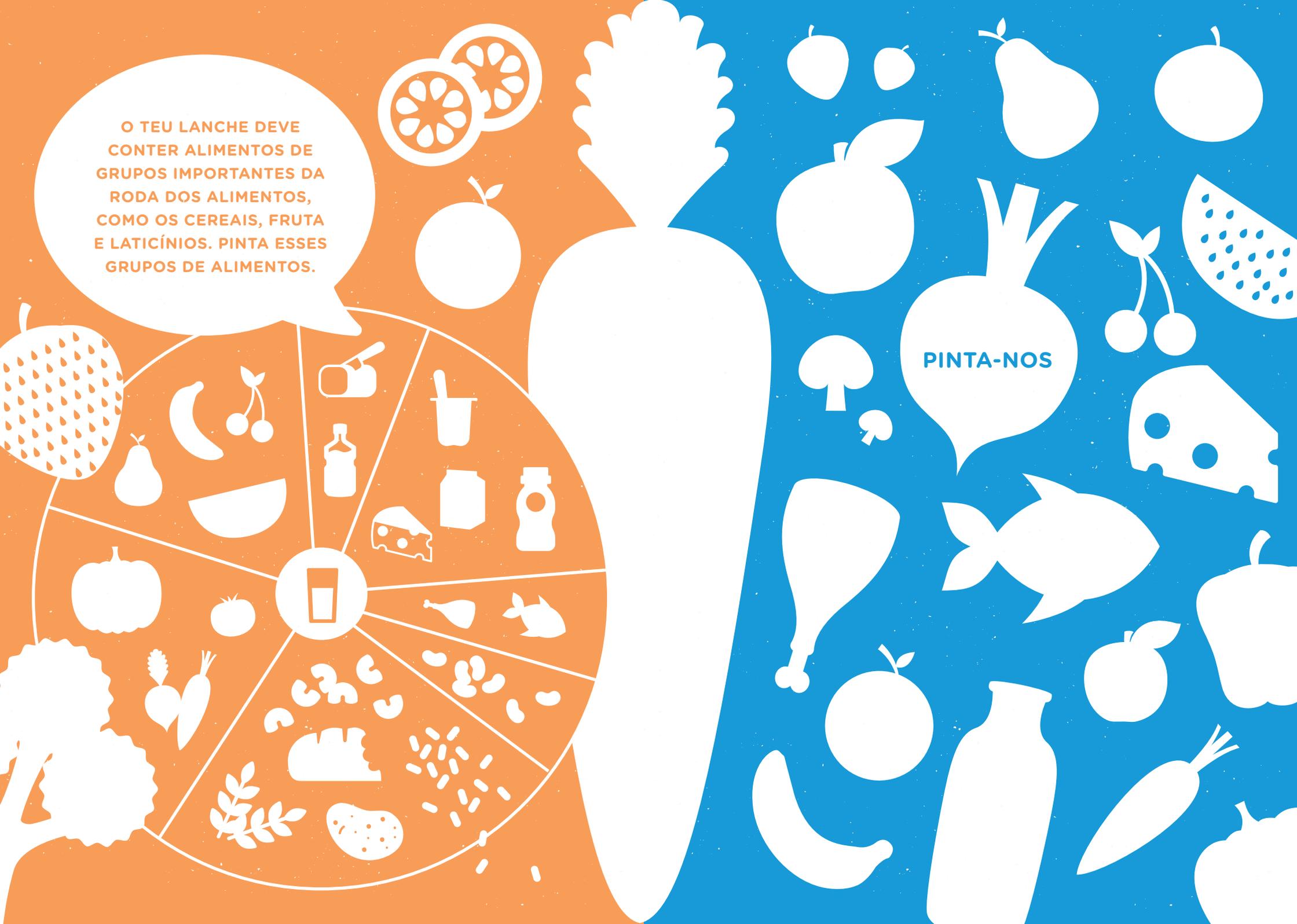


NASÇO NAS NASCENTES,
SOU O CENTRO DA RODA DOS ALIMENTOS
E SOU A MELHOR ESCOLHA
PARA QUANDO SE TEM SEDE.



SOU FEITO A PARTIR DO LEITE.
PODEM -ME BEBER
OU COMER À COLHER.

O TEU LANCHE DEVE
CONTER ALIMENTOS DE
GRUPOS IMPORTANTES DA
RODA DOS ALIMENTOS,
COMO OS CEREAIS, FRUTA
E LATICÍNIOS. PINTA ESSES
GRUPOS DE ALIMENTOS.



PINTA-NOS