



Dicas para lanches saudáveis do meio da manhã e do meio da tarde

Comer e beber são experiências sensoriais agradáveis. As refeições principais e os lanches servidos de forma regular e criativo deixam as crianças satisfeitas e com energia. Esta folha ensina como compor o lanche do meio da manhã e do meio da tarde de maneira equilibrada.



Um lanche saudável no meio da manhã e no meio da tarde

- ✓ inclui água ou chá de ervas ou de frutas sem açúcar.
- ✓ composto por frutas e/ou verduras.
- ✓ é combinado de maneira colorida e criativa.
- ✓ não tem açúcar.
- ✓ dependendo do esforço físico e da sensação de fome pode ser complementado com produtos derivados de cereais e/ou de leite, bem como com nozes.



Não regularmente – só de vez em quando

- ✓ carne e derivados, tais como, enchidos, fiambre, carne seca – prefira produtos com baixo teor de gordura.

Enxaguar a boca com água depois destes alimentos:

- ✓ frutos secos
- ✓ suco de frutas (sem adição de açúcar)
- ✓ frutas exóticas, tais como banana, manga, ananás, papaia – na compra de frutas exóticas verifique e prefira os produtos biológicos e comércio justo.



Não são recomendáveis

- ✗ barras de chocolate, de leite e de cereais.
- ✗ cereais de pequeno-almoço açucarados.
- ✗ biscoitos/amanteigados.
- ✗ refrigerantes, tais como ice tea, xaropes, colas, bebidas energéticas.
- ✗ bebidas adoçadas artificialmente (light/zero).
- ✗ bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas.
- ✗ produtos ricos em gordura e/ou sal, tais como aperitivos salgados, batatas fritas de pacote; frutos secos com adição de sal.

Um lanche no meio da manhã e no meio da tarde equilibrados

- ✓ sacia a fome entre as refeições.
- ✓ repõem as energias, sobretudo quando se faz muito exercício físico no recreio e nos tempos livres.
- ✓ ajuda a capacidade de concentração.
- ✓ ideal seria incluir produtos regionais e sazonais.
- ✓ deve ser embalado, de preferência, numa lancheira prática que preserva o lanche e economiza material de embalagem.

Tamanho de uma porção

Uma porção de verdura e fruta = a que possa a criança segurar nas mãos.



Com o apoio de:



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ideias para um lanche saudável no meio da manhã e no meio da tarde

Bebidas



Água da torneira*
ou Água mineral



Chá de frutas/ervas
sem açúcar

* A água da torneira é saborosa e segura para consumo na Suíça.

Dica

Combinação e variedade dão origem a lanches criativos e coloridos, como pão com requeijão ou iogurte natural com frutos vermelhos.

Frutas



Maçãs
o ano todo



Peras
agosto-abril



Uvas
setembro-novembro



Cerejas
junho-agosto



Figos
junho-setembro



Frutas vermelhas
junho-outubro



Melões
junho-outubro



Ameixas
agosto-outubro



Nectarinas/
pêssegos
junho-agosto



Tangerinas
novembro-fevereiro



Laranjas
novembro-fevereiro



Kiwis
o ano todo



Damascos
junho-agosto

Legumes



Tomates
junho-setembro



Cenouras
o ano todo



Pepinos
abril-outubro



Couve-rábano
março-novembro



Aipo
maio-setembro



Pimentos
julho-outubro



Rabanete
maio-setembro



Erva-doce
maio-novembro

Derivados de cereais



Pão integral



Broa



Flocos sem
açúcar



Pão torrado /
biscoitos integrais



Panqueca de arroz

Lacticínios



Queijo



Queijo fresco /
Cottage



Quark natural



Iogurte natural



Leite

Oleaginosas (nozes, avelãs)



Nozes



Avelãs



Amêndoas



Pode



Risco de engasgamento nas crianças mais pequenas / ser usado castanha de caju e nozes moídas.