

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

Um lanche saudável

- ✓ inclui sempre água ou chá de ervas ou de frutas sem açúcar
- ✓ é composto por fruta e / ou legumes
- ✓ é diversificado e sem 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

Um lanche adequado

- ✓ complementa as refeições principais – tanto na escola como em casa
- ✓ 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 na escola
- ✓ ideal seria incluir produtos regionais e sazonais
- ✓ deve ser embalado, de preferência, numa lancheira prática que preserve o lanche e economiza material de embalagem

O segredo reside na combinação e diversidade

- ✓ os alimentos no verso podem ser combinados de forma original, por ex.



Não regularmente – só de vez em quando

- ✓ frutas exóticas, tais como banana, manga, ananás, papaia (na compra de frutas exóticas verifique e prefira os produtos biológicos e Fairtrade (comércio justo))
- ✓ frutos secos
- ✓ carne e derivados (tais como, enchidos, fiambre, carne seca, etc.) – prefira produtos com baixo teor de gordura
- ✓ sumos de fruta diluídos com água

Não são recomendáveis

- > barras de chocolate, de leite e de cereais
- > croissants
- > cereais de pequeno-almoço açucarados
- > biscoitos
- > refrigerantes, tais como ice tea, xaropes, colas, bebidas energéticas, etc., 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



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

www.sgs-ssn.ch

Sugestões para lanches equilibrados



Promozone Salute
Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

BEBIDAS

FRUTAS



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

LEGUMES



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane
semibianco



fiocchi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

DERIVADOS DE CEREAIS

LACTICÍNIOS



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS)



risco de engasgamento nas crianças mais pequenas