

## Dicas para um Lancheira Saudável!



- \* Lembre-se, se a criança estuda de manhã, é importante que faça um café da manhã saudável, isso contribui para o melhor aproveitamento escolar.
- \* Cuidado com os excessos: prepare uma porção de cada grupo de alimentos. São três esses grupos. O primeiro é dos alimentos “energéticos” que inclui os carboidratos (pães, bolachas sem recheio etc.). O segundo grupo é dos alimentos “construtores”, como leite e derivados. E o terceiro grupo é composto pelos alimentos “reguladores” como, por exemplo, as frutas, verduras e legumes.
- \* Verifique a validade dos produtos que serão enviados para a escola.
- \* Na hora de comprar a lancheira, dê preferência àquelas de material que possa ser lavado, evitando assim a proliferação de microorganismos. Não esqueça, de higienizá-las diariamente.
- \* Os lanches devem ser acondicionados em recipientes térmicos. Os Produtos perecíveis precisam de uma fonte de frio na lancheira térmica, como uma bolsa ou caixa plástica com gelo em gel.
- \* A higiene dos alimentos que vão dentro do acessório também precisa ser observada. Lave muito bem as frutas.
- \* Devemos ter cuidado extra com alimentos perecíveis, pois estes necessitam manter-se refrigerados (Ex: sanduíches com recheios, laticínios como o iogurte, etc.).
- \* Varie os tipos de pães principalmente integrais, evitando o excesso de carboidratos simples e gordura.
- \* Evite achocolatados prontos (contem excesso de açúcar e gordura). Preferir o preparo caseiro.
- \* Evite produtos industrializados ricos em açúcar, gorduras, gorduras trans, como biscoitos recheados, bolos industrializados prefira produtos caseiros. Ex: Bolo caseiro de frutas (laranja, abacaxi, etc.), como alternativa.
- \* Guloseimas como chocolates, balas e doces devem ser evitadas no lanche do colégio, pois possuem grande quantidade de gordura e açúcares.
- \* Substitua o refrigerante por sucos, leite ou derivados, água de coco e chás.
- \* As frituras/salgadinhos poderão ser substituídas por assados.
- \* Substitua os biscoitos recheados por pães, biscoitos simples sem recheio (maisena, água e sal, aveia) e cereais em barra ou integrais.
- \* As frutas devem ser encaminhadas de preferência descascadas picadinhas ou secas.
- \* Lembrar-se de encaminhar para o colégio, quando necessário, talheres (ex: colheres) para o consumo de frutas picadas e/ou iogurte, bem como o guardanapo de boca.



**Vamos estimular hábitos alimentares saudáveis na lancheira escolar!**

**Maria Cristina F. da Silva**  
**Nutricionista CRN-2 2779**

