

“Eu cuido de mim e tu?” Dica N. 03

“Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral”, refere a Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN).

É o desejado regresso às aulas presenciais!
Mas o bar está fechado... Então, há que preparar o lanche.

O TEU LANCHE É SAUDÁVEL?

Não deve fazer parte do teu lanche diário:

- ☞ Bebidas açucaradas (leite achocolatado, ice tea, refrigerantes, sumos à base de concentrados, etc.)
- ☞ Bolos/Pastéis
- ☞ Bolachas recheadas, de chocolate e outras demasiado açucaradas
- ☞ Chocolates e barras de cereais
- ☞ Batatas fritas e outros snacks
- ☞ Rebuçados, gomas e afins

O teu lanche diário deve ter:

- ☑ Fruta
- ☑ Uma fonte de hidratos de carbono (pão, de preferência de mistura ou farinhas escuras)
- ☑ Laticínios ou bebida vegetal (ex. leite de soja)
- ☑ Água



Em <https://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=548#-1/>, a 31/03/2021

Exemplos de lanches saudáveis:

1 pacote de leite meio-gordo simples + 1 pão de mistura com 1 fatia de fiambre + 1 maçã

1 iogurte sólido + 1 pão de cereais com 1 fatia de queijo + 1 sumo natural

1 iogurte sólido + 6 amêndoas (numa caixinha) para misturar + 4 tostas integrais + 1 banana

1 iogurte líquido + 1 pão de centeio com uma fatia de queijo magro + meia cenoura aos palitos

1 pacote de bebida vegetal + 1 sande de pão de forma integral com 1 fatia de fiambre + 5 morandos

1 skyr natural + 1 colher de café de canela + 2 bolachas de milho + 4 figos

- ✓ *Combina os alimentos ao teu gosto, diversifica e torna o teu lanche delicioso e divertido!*
- ✓ *Faz bolachas e bolos caseiros com pouco açúcar e leva para o teu lanche!*
- ✓ *Podes levar também frutos secos: nozes, amêndoas, avelãs...*

Se quiser dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net