



# 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

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

## 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.

## 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

## Lactínios



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.