

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

Sugestões para lanches equilibrados

					
eau	infusion	pommes	poires	raisin	cerises
BEBIDAS		FRUTAS			
					
prunes/ pruneaux	nectarines/ pêches	mandarines	oranges	kiwis	abricots
					
figues	fruits rouges	melons	tomates	carottes	concombres
		LEGUMES			
					
poivrons	radis	fenouil	chou-rave	céleri	pain complet
					
pain mi-blanc	flocons de céréales non sucrés	pain croustillant	gallettes de riz	fromage	fromage frais
DERIVADOS DE CEREAIS			LACTICÍNIOS		
					
séré nature	yaourt nature	lait	noix	noisettes	amandes
OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS)					