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 acúcar
- 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 preserva o lanche e economiza material de embaladem

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 adocadas e aromatizadas
- produtos ricos em gordura e/ou sal, tais como aperitivos salgados, batatas fritas de pacote; frutos secos com adicão de sal





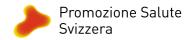
sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch

Sugestões para lanches equilibrados





acqua









BEBIDAS

mele

FRUTAS

pere

ciliegie









prugne

nettarine/ pesche

mandarini

arance

kiwi

albicocche













fichi

bacche

meloni

LEGUMES

cetrioli carote















peperoni

ravanelli

finocchio

cavolo rapa

sedano

pane integrale















semibianco

non zuccherati

pane croccante

soffiato

formaggio

formaggio fresco

DERIVADOS DE CEREAIS

LACTICÍNIOS













ricotta al naturale yogurt al naturale

OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS)

