



Crianças saudáveis são crianças felizes!

Para mais informações:

www.mun-si.com

www.facebook.com/programamunsi

Contactos:

CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

Sala da Pousada – Fábrica da Pólvora de Barcarena

2730-036 Barcarena

Telefone: 211 359 056

E-mail: programa.munsi@gmail.com



As crianças e a importância de um

Lanche



Saudável

Um Lanche VENCE

Variado, **E**conómico, **N**utritivo, **C**riativo e **E**quilibrado!

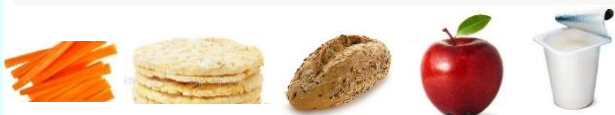
DIVIRTA-SE A SER SAUDÁVEL!

“Lanches Saudáveis”

Para que a sua criança atinja o seu potencial tanto no aproveitamento escolar como nas mais diversas atividades extra-curriculares deixamos aqui uma dica: ter uma **alimentação saudável**. É muito simples! Só precisa de comer os **alimentos certos**, nas **quantidades certas**, distribuídos nas **várias refeições**, incluindo as **refeições intermédias**, mais conhecidas por **lanches**.

Os lanches ajudam a...

- melhorar a concentração, a motivação e a memória;
- controlar o apetite, prevenindo a obesidade;
- promover a boa disposição e a energia para outras atividades...



O segredo está nos ingredientes!

Ofereça 2 a 3 alimentos por lanche e combine os seguintes grupos de nutrientes:

- **Hidratos de Carbono Complexos** (pão escuro, tostas e cereais integrais...);
- **Proteína** (queijo magro para barrar, fiambre de aves, ovo cozido, leite meio-gordo, iogurtes não açucarados...);
- **Fibra, Vitaminas e Minerais** (fruta e vegetais frescos da época, como por exemplo, cenoura aos palitos).



Inclua também frutos secos, como as nozes e as amêndoas. Mas atenção, deve consumi-los com moderação, pois apesar de muito nutritivos, são igualmente calóricos!



Evite:



- **Alimentos processados, doces e salgados**, pois têm um elevado teor de açúcar, gordura e sal. Estes nutrientes são os que lhes conferem o gosto tão apreciado por todos, mas não pelo nosso organismo, visto que o seu consumo excessivo pode provocar efeitos nocivos para a nossa saúde, chegando a desencadear doenças graves, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, até mesmo nas crianças;
- **Sumos açucarados**, como os néctares, que chegam a ter cerca de 5 pacotes de açúcar em apenas uma embalagem.

Sugestões de lanches para uma semana de aulas

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia
Lanche da manhã	2 bolachas de milho com 1 mini queijo (ex: babybel) Gelatina s/ açúcar	½ pão de mistura com ½ ovo e folha de alface Chá / infusão caseira	3 meias nozes iogurte sólido não açucarado	½ pão de centeio com 2 rodelas de tomate, azeite q.b. e orégãos	Cereais do tipo <i>corn flakes</i> 1 pacote de leite meio gordo simples
Lanche da tarde	½ pão integral com 1 fatia de fiambre de aves 3 amêndoas 1 pêra	½ pão de mistura com requeijão 1 banana da madeira	Wrap barrado com queijo (ex: “vaca que ri”) com 1 folha de alface 1 tangerina	½ pão de centeio com creme vegetal iogurte liquido cenoura aos palitos	1 cachorro saudável: 1 pão de sementes com 1 fatia de fiambre de aves enrolada em formato de salsicha e 1 folha de alface 1 maçã



Ah, e não se esqueça de incluir sempre uma garrafa de água!

Dicas para lanches saudáveis em dias festivos



Pipocas sem açúcar



Espetadas de fruta



Bolo de gelatina com fruta



E para quem pensa que a saúde é cara, vai ver que nem sempre é assim. Veja, por exemplo, a diferença de preço entre os dois lanches que se seguem:

<p>LANCHE SAUDÁVEL</p>			<p>LANCHE MENOS SAUDÁVEL</p>									
<p>2 bolachas de milho</p>	+	<p>Cenouras aos palitos</p>	+	<p>1 gelatina s/açúcar</p>	=	<p>0,59€</p>	VS	<p>1 pacote de bolachas</p>	+	<p>1 refrigerante</p>	=	<p>1,49€</p>

Como vê, existem inúmeras opções para surpreender e deixar as nossas crianças bem nutridas. Seja criativo na lancheira da sua criança!