

LANCHE ESCOLAR SAUDÁVEL

Os lanches apresentam um importante contributo para a ingestão energética diária da criança. Mas normalmente nestas refeições são consumidos alimentos com pouco valor nutricional, hipercalóricos e com elevado teor de sal, açúcar e gordura.



Devemo-nos preocupar com os lanches das crianças.

- Cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e jovens provêm dos lanches.
- Reforça a energia, melhora o humor e boa disposição.
- Melhora a concentração, atenção e desempenho na escola.
- Contribui para a saciedade, controlando o apetite antes do almoço e antes do jantar.
- Contribui para a manutenção de um peso adequado à idade.

Um lanche saudável em idade escolar deve incluir diariamente alimentos dos três grupos:

FRUTA



LATICÍNIOS



CEREAIS



A água é o principal constituinte do nosso organismo, esta não pode faltar na lancheira.

O consumo regular de água é fundamental para promover uma alimentação saudável, sendo a água essencial à vida.

Uma boa hidratação contribui para um ótimo funcionamento cognitivo, um bom estado de humor e melhor concentração.

Além disso, permite um melhor desempenho físico e um funcionamento saudável do coração.

Elaborado por: Ana Bastos, Débora Costa e Jacinta Sousa

Alunas do XI Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem Comunitária

