

O Lanche Saudável

O que comemos reflete-se na saúde física e mental, em particular no desempenho escolar nas crianças e jovens.

Alimentação pouco saudável leva a maior irritabilidade, dificuldades de concentração e cansaço a curto prazo, e a problemas de saúde a longo prazo, como obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares.

O fracionamento de refeições ao longo do dia, entre 5 a 6 refeições, é crucial para evitar longos períodos de jejum e as posteriores consequências da privação alimentar. O lanche e merendas representam uma refeição intermédia, logo devem ser práticos, simples e bem distribuídos, contudo imprescindíveis ao longo do dia .

As quantidades devem ser adequadas às necessidades nutricionais e energéticas.

Constituição do lanche/merenda da manhã

Lacticínios	Cereais e derivados	Fruta
Leite simples Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares e edulcorantes adicionados Queijo (com um teor de gordura não superior a 45%)	Pão com cereais integrais (p. ex. mistura, centeio, caseiro, paposeco, milho) Bolachas/galletes de arroz ou milho	Fruta da época e ao natural Deve estar sempre na lancheira



Sugestões

- Leite simples + pão de mistura com queijo + 1 peça de fruta
- Iogurte líquido de aroma + pão integral + fruta desidratada
- 30g de frutos gordos + 1 iogurte natural + 1 banana
- Iogurte natural + 30g de cereais sem açúcar (ex. aveia) com canela + 1 pera
- Bolachas de arroz ou milho + queijo fundido + 1 peça de fruta

