



**ESCOLA PROMOTORA DE  
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS**



***Orientações para Lancheiras Saudáveis***

**2019/2020**



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO**

**AUTOR: DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO**

Catarina Carvalho

Laura Lemos

Raquel Quental

**REVISÃO: DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE**

**1.<sup>a</sup> Edição**

**2019/2020**





## INDICE

A. Contextualização .....	7
B. Fundamentação .....	8
C. Lancheira Saudável .....	10
C.1. Merenda e lanche Saudáveis .....	10
C.2. Almoço Saudável .....	13
C.3. Estratégias para a promoção de uma lancheira saudável .....	15
D. Promoção de um ambiente alimentar escolar saudável .....	16
Anexos .....	19



## A. CONTEXTUALIZAÇÃO

*O refeitório escolar, enquanto espaço pedagógico, para além de fornecer refeições de qualidade, deve também assumir um papel positivo na educação para a saúde dos alunos. (Manual Orientador “Refeições Escolares Saudáveis”, 5.º edição).*

O fornecimento de refeições e de lanches pela escola exige o assegurar do cumprimento de um conjunto de orientações e recomendações, como medida de educação alimentar. No entanto, a promoção contínua e sustentabilidade desta medida de educação alimentar necessita englobar outros elementos, muitas vezes descurados, com a elaboração de diretrizes e recomendações próprias.

A adoção de um ambiente alimentar saudável e adequado na escola só é possível quando todos os tipos de oferta alimentar, seja no bufete, máquinas de venda automática e nas lancheiras, estão em equilíbrio e adequados às necessidades da população alvo.

A Direção Regional da Educação tem vindo a elaborar um conjunto de manuais com orientações e recomendações específicas para a oferta alimentar nos refeitórios, bufetes e máquinas de venda automáticas. As refeições externas ao refeitório escolar, também mencionadas nos referidos manuais, devem seguir determinados preceitos de forma a garantir que no espaço de refeições escolares apenas estejam presentes alimentos que vão ao encontro das orientações alimentares e nutricionais emanadas por esta Direção. Este documento pretende enumerar esses requisitos e apoiar toda a comunidade escolar na adoção de escolhas e, posteriormente, hábitos alimentares saudáveis.

Assim, a escola deve transmitir e sensibilizar os alunos, funcionários, encarregados de educação e família para comportamentos alimentares saudáveis e, simultaneamente, contribuir para a existência de uma oferta alimentar escolar completa, saudável e segura.

***Este documento destina-se a toda a comunidade do Sistema Educativo Regional, com orientações aplicáveis às lancheiras***

## B. FUNDAMENTAÇÃO

Nos Açores, segundo o COSI (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*), em 2019, de acordo com os resultados preliminares, das 436 crianças açorianas avaliadas, 18,0% apresentavam obesidade e 35,9% excesso de peso, sendo a região do país com maior prevalência de excesso de peso infantil (**Figura 1**). Entre 2008 e 2019, apesar dos terem sido a região com a maior diminuição da prevalência de excesso de peso, estes continuam acima da média nacional.

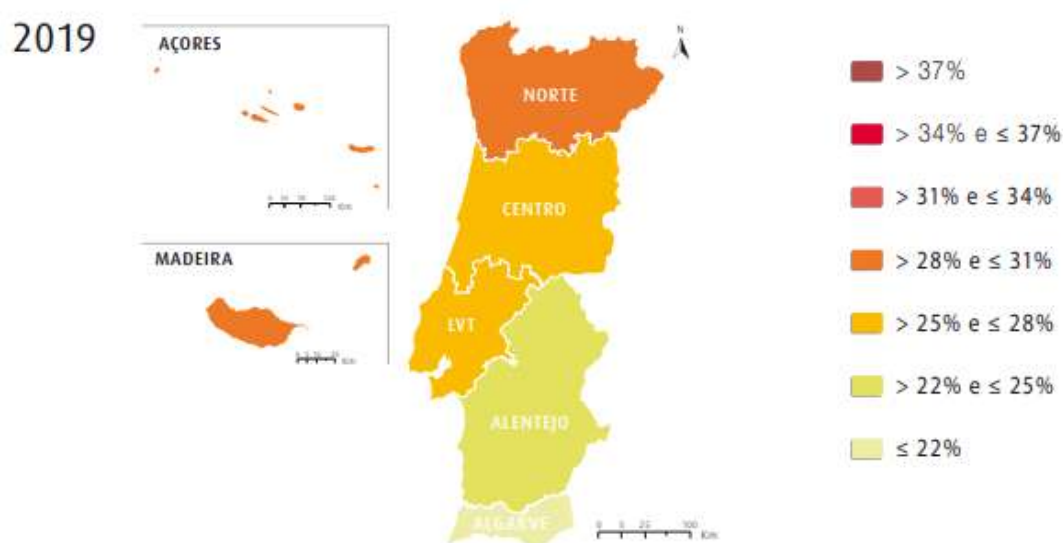


Figura 1 - Prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade), por região, das crianças portuguesas, 2019

Além da variável do estado nutricional, neste estudo foram analisadas outras variáveis como as características do ambiente familiar e os hábitos alimentares. Dos resultados de 2016, 4.<sup>a</sup> edição, cerca de 40,3% das famílias açorianas abrangidas têm casos de diabetes, sendo a segunda região nacional com mais casos reportados desta doença. Além disso, 42,9% das famílias possuem casos de hipertensão, sendo a região nacional com mais casos de hipertensão reportados.

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), 2015-2016, avaliou várias dimensões da alimentação, obtendo informações com representatividade nacional e regional da população, em especial das crianças. Os resultados do IAN-AF revelaram que a RAA apresenta os consumos mais elevados de refrigerantes e néctares e os consumos mais baixos de carne (carnes brancas, vermelhas e charcutaria), fruta e produtos hortícolas e água. A região apresenta, ainda, o segundo valor mais baixo no



que respeita ao consumo de pescado (peixe e derivados, crustáceos, moluscos e derivados) e de óleos e gorduras.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de fruta e de produtos hortícolas deveria situar-se nas 400g/dia (equivalente, aproximadamente, a 5 porções diárias). A nível nacional, o consumo médio diário é de 418g/dia, contudo, a nível regional, o consumo diário é de 342g/dia, sendo uma das regiões do país com valores inferiores ao recomendado.

Os resultados do Sistema de Vigilância de Comportamentos de Risco em Jovens (SVCRJ) de 2015-2016, revelaram que a toma diária do pequeno-almoço é mais frequente entre os alunos do 6.º ao 8.º ano do que nos alunos do 9.º ao 12.º ano. No entanto, são os alunos dos níveis de escolaridade mais baixos que mencionam com maior frequência a ingestão diária de doces/sobremesas, snacks, bebidas energéticas/desportivas e refrigerantes. A percentagem de alunos que referiu não consumir sopa de legumes pelo menos uma vez por semana é semelhante nos intervalos de escolaridade estudados, com 17% entre os alunos do 6.º ao 8.º ano e 16,9% entre os alunos do 9.º ao 12.º ano. O não consumo de fruta pelo menos uma vez na semana anterior à aplicação do questionário foi mencionado por 11,5% dos alunos do 6.º ao 8.º ano e por 11,9% dos alunos do 9.º ao 12.º ano que participaram no SVCRJ.

Considerando estes resultados, sem desvalorizar as melhorias obtidas nos ganhos de saúde da população infantil, verificados nos últimos 10 anos, deve ser reforçada a continuidade do trabalho realizado no sentido de melhorar os hábitos alimentares da população açoriana nas diferentes faixas etárias e nos diferentes setores da sociedade.

Os hábitos alimentares das crianças e jovens são influenciados por vários fatores individuais e ambientais. Além das preferências inatas, a família exerce uma forte influência na história alimentar da criança e do adolescente, através dos hábitos e costumes existentes e o tipo de alimentos disponibilizados. Assim, para garantir uma mudança de comportamentos e hábitos e, posteriormente, um melhor estado de saúde do indivíduo, é crucial o esforço conjunto e adaptado entre escola, família e comunidade.

## C. LANCHEIRA SAUDÁVEL

A alimentação é um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de qualidade nutricional.

Uma das formas de ir ao encontro dos princípios de uma alimentação equilibrada, completa e variada é a utilização da Roda dos Alimentos Portuguesa como ferramenta orientadora da qualidade e quantidade a ingerir. A Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos e a água, agrupados segundo semelhanças nutricionais e que devem estar nas 5 a 6 refeições diárias, nas quantidades adequadas.

A concretização do objetivo de promoção de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis dependerá da oferta de refeições completas, saudáveis e seguras. Assim, cabe a esta Direção, através da Escola, sensibilizar encarregados de educação e alunos, com vista à criação de um ambiente escolar saudável, em particular, uma oferta alimentar saudável. De uma forma geral, para a elaboração de uma lancheira saudável, é necessário garantir o cumprimento dos seguintes pontos:

- ✓ Integração do consumo diário de hortícolas e frutas
- ✓ Eleger como bebida prioritária a água
- ✓ Eliminar o consumo de fritos e de alimentos pré-confecionados
- ✓ Dar preferência ao peixe, carnes brancas, ovo e leguminosas como principal fonte proteica
- ✓ Preferir alimentos frescos e da época
- ✓ Garantir um acondicionamento adequado da lancheira
- ✓ Promover a utilização de utensílios reutilizáveis e sem plástico na sua composição

### C.1. Merenda e Lanche saudáveis

O fracionamento de refeições ao longo do dia, entre 5 a 6 refeições, é crucial para evitar longos períodos de jejum e posteriores consequências da privação alimentar. Assim, com a introdução das merendas/lanches, o intervalo entre refeições deverá variar entre as 2 e as 3 horas. Nos alunos, esta rotina será essencial para compreenderem a importância de cada refeição e obter os benefícios a nível físico e cognitivo.

A merenda e o lanche 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, bem como à rotina alimentar da criança.

Considerando a Roda dos Alimentos Portuguesa, tanto a merenda como o lanche, devem ser, essencialmente, constituídos por 3 grupos alimentares, os Lacticínios, os Cereais e derivados e a Fruta. O **Quadro 1** demonstra como devem ser constituídos tanto a merenda da manhã como o lanche da tarde.

**Quadro 1 - Exemplos de alimentos a incluir na merenda / lanche**

Lacticínios	Cereais e derivados	Fruta
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leite simples</li> <li>✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares e edulcorantes adicionados</li> <li>✓ Queijo (com um teor de gordura não superior a 45%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pão com cereais integrais (p. ex. mistura, centeio, caseiro, <i>papo-seco</i>, milho)</li> <li>✓ Bolachas/<i>galletes</i> de arroz ou milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fruta da época e ao natural</li> <li>✓ Deve estar sempre na lancheira</li> </ul>



**NOTA**

Na MERENDA, o aluno deve escolher 2 alimentos dos 3 grupos apresentados, dando sempre preferência a incluir pelo menos 1 alimento do grupo dos lacticínios.

Como exemplo » Leite simples + *galletes* de arroz ou iogurte + 1 peça de fruta

No LANCHE, o aluno pode optar por 2 alimentos dos 3 grupos apresentados, variando ao longo da semana, ou optar por um lanche composto por um alimento de cada grupo.

Como exemplo » iogurte + bolachas *de água e sal* + peça de fruta

Dentro de cada grupo alimentar, a escolha do alimento deve ser o mais variada possível, ao longo da semana e nas devidas quantidades.

A água deve estar sempre presente na lancheira. E deve ser consumida, não só às refeições, como ao longo do dia. As crianças são particularmente suscetíveis à desidratação, que pode influenciar adversamente a função cognitiva, aumentar o cansaço e reduzir a capacidade de alerta e dos níveis de concentração. Logo, há necessidade de incentivar, frequentemente, a ingestão de água ao longo do dia, através da disponibilização da bebida na lancheira.

No **Quadro 2** são representados os valores de referência para a ingestão diária de água, por crianças e adolescentes, segundo a idade e género.

**Quadro 2 - Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (Litro/dia)**

Fases do ciclo de vida	Género feminino	Género masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescente e adultos	1,5	1,9

\* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros). Fonte: Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica* 2012; 655, 1-4.



**Não esquecer:** preferir a utilização de garrafas reutilizáveis, para reduzir a produção de resíduos plásticos, tendo em atenção à sua higiene e resguardo na lancheira.

**Nota:** No *Anexo 1* são apresentadas sugestões detalhadas de merenda da manhã/lanche

## C.2. Almoço Saudável

O refeitório escolar é um espaço educativo, com vista à promoção da saúde e bem-estar, através do incentivo à adoção de comportamentos e hábitos saudáveis pelos alunos. Assim, as refeições provenientes das lancheiras dos alunos devem seguir as recomendações descritas.

O *almoço* é considerado uma das principais refeições consumidas ao longo do dia, como tal, deve incluir alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos Portuguesa, nas devidas porções, e deve ser dividido em 3 componentes, a sopa, o prato principal e sobremesa.

De acordo com os grupos alimentares da Roda dos Alimentos Portuguesa e as necessidades nutricionais da faixa etária alvo, a constituição de um almoço adequado deve seguir o preconizado no **Quadro 3**.

**Quadro 3 - Constituição do almoço saudável**



**Nota:** Quando não é possível transportar em lancheiras os constituintes comuns do prato principal, no **Anexo 2** são apresentadas dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável e adequado ao almoço

- **Quantidades do almoço em lancheira**

As quantidades a servir ao almoço dependem da faixa etária alvo e do fracionamento de refeições ao longo dia. Mas, de uma forma prática, podemos considerar:

- **Sopa:** entre os 200-220 ml, aproximadamente 2 conchas médias;
- **Prato Principal:**
  - Cerca de 50% (metade) do prato principal deve ser constituído por cereais ou derivados (massas, arroz, pão, etc.) ou tubérculos e/ou leguminosas;
  - Pelo menos 25% do prato composto por hortícolas (entre 60g a 80g) que podem ser em salada, cozidos e/ou incorporados nos restantes ingredientes;
  - Entre 15 a 25% do prato composto por carne ou peixe ou ovos e/ou leguminosas;
- A quantidade de sal a utilizar deve ser mínima, privilegiando a utilização de ervas aromáticas;
- A **sobremesa** deve ser constituída por uma peça de fruta;
- A principal e **única bebida** a servir deve ser água.

**NOTA:** A distribuição das percentagens dos alimentos no Prato principal vai de encontro à maior aceitação dos alunos, no intuito de, gradualmente se promover o consumo de hortícolas.

### C.3. Estratégias para a promoção de uma lancheira saudável

Além do tipo de alimentos a promover na refeição, existem outros elementos a ter em consideração na preparação da lancheira, entre os quais:

- ✓ Envolver as crianças na preparação da lancheira, desde a ida às compras até organização da lancheira;
- ✓ Ter em casa fruta e hortícolas frescos, sazonais e em quantidades adequadas;
- ✓ Usar recipientes reutilizáveis em detrimento de películas e outros produtos de plástico e descartáveis, de forma a reduzir a produção de resíduos plásticos;
- ✓ Diversificar nos géneros alimentares e na preparação destes;
- ✓ Ter uma garrafa reutilizável para colocação de água;
- ✓ Utilizar lancheiras ou marmitas térmicas, para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo (ter cuidado com carnes de frango, fiambres, peixe e ovos);
- ✓ Manter os alimentos refrigerados, até ao momento de embalar a lancheira;
- ✓ Lavar bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, cortá-la em pequenos pedaços e colocá-la numa caixa de transporte, se necessário;
- ✓ Colocar junto com a merenda guardanapos e talheres;
- ✓ Lavar a lancheira frequentemente.

## D. PROMOÇÃO DE UM AMBIENTE ALIMENTAR ESCOLAR SAUDÁVEL

- Critérios para a seleção de alimentos a promover e alimentos a não disponibilizar

A escola deve promover e privilegiar alimentos/produtos alimentares que, pela sua composição nutricional, constituem uma mais valia para a saúde e bem-estar das crianças.

Considerando que a escola deve ser um exemplo de pedagogia alimentar, há alimentos que, pela sua composição nutricional, não deverão ser disponibilizados pelos encarregados de educação/pais aos alunos, sob pena de comprometerem o processo de aprendizagem que nesta área tem vindo a ser desenvolvido.

### ***Sugestões para a Comunidade Educativa***

- *No início do ano letivo, aquando da apresentação aos alunos e encarregados de educação/pais, o tema “lancheiras” deve ser abordado - Deve ser apresentado o presente Manual e disponibilizado aos enc. de educação/ pais o panfleto - anexo 4.*
- *Elaborar o regulamento do refeitório e bufete, anexo ao regulamento interno, com disposições sobre a oferta alimentar.*
- *Afixar o cartaz - Anexo 3 em vários contextos, incluindo, sala de aula e refeitório.*
- *Aderir ao Regime Escolar, com promoção do consumo do leite e fruta.*
- *Realizar sessões de sensibilização junto dos alunos, encarregados de educação e comunidade educativa*
- *Em ocasiões especiais, festividades, onde poderão estar presentes alguns alimentos a não disponibilizar, devem ser oferecidos no período da tarde e juntamente com alimentos a promover, como fruta, água, hortícolas, etc.*

A responsabilidade na educação alimentar deverá ter como base uma lógica integral que envolva a família e a escola. Se a opção é trazer o almoço de casa, o mesmo deve contribuir para uma alimentação saudável, adotando as recomendações expostas neste documento.



Além da promoção de certos alimentos, para a construção de um ambiente alimentar escolar saudável, há alimentos, que devido às propriedades energéticas e nutricionais, **não devem se ser disponibilizados** nas lancheiras, nomeadamente:

**Alimentos a não disponibilizar nas Lancheiras - RESUMO\***

- *Salgados fritos, ricos em gordura e/ou massa folhada (folhados, empadas, rissóis, croquetes, chamuças, etc.)*
- *Pastelaria com massa folhada e/ou creme e/ou cobertura (Bolas de Berlim, donuts, Ferraduras, Palmiês, Tortas de chocolate, Guardanapos, pão com chocolate, etc.)*
- *Charcutaria (chouriço, bacon, linguiça, salsicha etc.)*
- *Fast Food em especial pizzas, cachorros-quentes, salsichas, batatas pré-fritas, etc.*
- *Molhos de adição - Maionese, mostarda e outros molhos.*
- *Produtos fritos embalados em vácuo, como os snacks (batatas fritas, fritos, etc.);*
- *Sumos refrigerantes (incluindo todos os sumos de fruta, com ou sem gás, e bebidas energéticas.)*
- *Guloseimas (chocolates, gomas, rebuçados, etc.);*
- *Bolachas ou biscoitos com cremes ou recheios*
- *Barritas com elevado teor de açúcares e chocolate na composição*
- *Cereais tipo pequeno-almoço (achocolatados, com mel e/ou caramelo)*

**\*NOTA**

Recomendações baseadas no Manual para Bufetes Escolares - 4ª EDIÇÃO (2019)

***O cumprimento destes requisitos garante a composição de uma lancheira saudável e um contributo na saúde e bem-estar atual e futuro dos nossos alunos.***

## ANEXOS

*Anexo 1 - sugestões detalhadas da merenda/lanches para alunos*

*Anexo 2 - dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável*

*Anexo 3- cartaz sensibilizador “Lanche de Campeão!”*

*Anexo 4 - panfleto para os encarregados de educação*

## Anexo 1 - sugestões detalhadas de merendas e lanches



<b>Merenda/ Lanche 1</b>	<b>Pré-escolar e 1.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio-gordo simples + ½ pão de centeio <b>+/ou</b> 1 maçã <b>2.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio-gordo simples + ½ pão de centeio + 1 maçã
<b>Merenda/ Lanche 2</b>	<b>Pré-escolar e 1.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 banana pequena <b>+/ou</b> ½ papo-seco <b>2.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio gordo simples + 1 banana pequena + ½ papo-seco
<b>Merenda/ Lanche 3</b>	<b>Pré-escolar e 1.º ciclo:</b> 1 iogurte sólido + 2 bolachas de arroz sem sal <b>+/ou</b> 1 clementina <b>2.º ciclo:</b> 1 1 iogurte sólido + 3 bolachas de arroz sem sal + 1 clementina
<b>Merenda/ Lanche 4</b>	<b>Pré-escolar e 1.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 fatia pão de cereais <b>+/ou</b> 1 pera <b>2.º ciclo:</b> 200 ml de leite meio-gordo simples + 1 fatia de pão de cereais + 1 pera
<b>Merenda/ Lanche 5</b>	<b>Pré-escolar e 1.º ciclo:</b> 1 iogurte líquido + 2 a 3 bolachas (sem recheio/chocolate) <b>+/ou</b> 6 uvas <b>2.º ciclo:</b> 1 iogurte líquido + 3 bolachas (sem recheio/chocolate) + 6 uvas

## Anexo 2 - Dicas para tornar uma sandes num “prato” saudável



### Sandes

- Pão do tipo papo-seco, pão de mistura, integral, cereais ou pão caseiro
- Introduzir pelo menos 2 hortícolas
- Utilizar como recheio carne (picada ou bife), peixe (filetes ou desfiado como o atum), ovo cozido, queijo flamengo ou fresco
- Evitar a utilização de processados como salsichas, delícias do mar, salame, chouriço, entre outros.
- Usar pastas saudáveis, como húmus, patê com queijo



### Trocar molhos de maionese e ketchup por:

- Molho de iogurte com sumo de limão, azeite, sal e pimenta
- Molho de tomate
- Utilizar ovo cozido como componente de “ligação”



### Trocar as batatas fritas de pacote por:

- Batata doce ou batata da terra aos palitos assada com orégãos e pimenta

**Anexo 3 - Cartaz sensibilizador “Lanche de Campeão”**

*(pág. Seguinte)*



Pro Sucesso

# Lanche de Campeão!

Repõe de forma adequada as tuas energias!  
E melhora a tua concentração e raciocínio!



**LANCHE**



Faz escolhas acertadas e nutritivas.  
E nas quantidades adequadas!

Escolhe o teu  
lanche,  
combina 2  
alimentos de  
grupos  
diferentes

Laticínios



Pão ou derivados



Com queijo  
ou fiambre

Fruta



Ao natural  
Tens diferentes  
opções

Água  
sempre  
contigo!



**Anexo 4 - Exemplar de panfleto para os Encarregados de Educação**

*(pág. Seguinte)*



## Alimentos a não disponibilizar em Meio Escolar

- × Sumos refrigerantes;
- × Guloseimas (*chocolates, gomas, rebuçados, etc.*);
- × Snacks (*batatas fritas, fritos, etc.*);
- × Maionese, mostarda e outros molhos com elevado teor de gordura, açúcar ou aditivos;
- × *Fast Food* em especial pizzas; preferir a hambúrguer no prato;
- × Salgados e pastelaria fritos, com massa folhada e recheados com cremes e charcutaria;
- × Bolachas e biscoitos recheados;
- × Barritas com chocolate;

*Esta Direção tem vindo a implementar medidas para melhoria da oferta alimentar nas escolas da Região, através da disposição de orientações sobre os alimentos a oferecer nos bufetes e refeitórios escolares!*

*Contamos consigo e a saúde do seu filho agradece!*



### Outras Dicas

- Usar lancheira térmica;
- Separar os quentes dos frios;
- Usar recipientes para acondicionar os alimentos que suportem temperaturas elevadas;
- Lavar a lancheira frequentemente;
- Acondicionar devidamente os talheres;
- Não utilizar plásticos descartáveis, como garrafas de plástico



**A MINHA LANCHEIRA SAUDÁVEL!**  
Direção Regional da Educação  
Em caso de dúvida  
Contatar:

[dre.saudeescolar@azores.gov.pt](mailto:dre.saudeescolar@azores.gov.pt)



**Ajude o seu filho a trazer uma Lancheira de Campeão!**



**2019/2020**



*Juntos vamos construir uma escola saudável!*

### **“De pequenino se torce o pepino!”**

A adoção de hábitos saudáveis em idades precoces, permitirá uma maior probabilidade de estes perdurarem pela vida fora.

Alimentação saudável em crianças, permite:

- Um crescimento e desenvolvimento adequado
- Fortalece a função cognitiva, com resultados no desempenho escolar
- Prevenção de doenças associadas, como a obesidade
- O bem-estar mental e social

### ***Merenda e Lanche saudável***

A merenda e o lanche são refeições intermédias, para repor energias ao longo dia.

As quantidades a servir devem ser equilibradas à faixa etária e apetite da criança.

Preferia alimentos com qualidade nutricional, como os apresentados na Roda dos Alimentos.

*Para as merendas e lanches, combine 2 alimentos destes 3 grupos:*

#### **Lactínios**

- ✓ Leite simples
- ✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares adicionados
- ✓ Queijo (teor de gordura < 45%)

#### **Cereais e derivados**

- ✓ Pão com cereais integrais
- ✓ Bolachas/galletes de arroz ou milho

#### **Fruta**

- ✓ Fruta da época e ao natural
- ✓ Deve estar sempre na lancheira

### ***Almoço saudável***

O almoço é uma das refeições principais do dia.

Para garantir um almoço saudável, este pode ser constituído por todos os grupos da Roda dos Alimentos, nas devidas porções, e dividido em 3 componentes, a sopa, o prato principal e sobremesa.

*Para o Almoço Saudável:*

#### **SOPA**

- Hortícolas (pelo menos 3 variedades)
- Tubérculos e/ou Leguminosas (esporadicamente cereais)
- Esporadicamente peixe/carne



#### **PRATO PRINCIPAL**

- Hortícolas (em salada ou incorporados)
- Cereais e derivados, tubérculos e/ou leguminosas
- Carne, peixe, ovos
- Gordura para temperar (azeite)

#### **SOBREMESA**

- Fruta da época e ao natural



**BEBIDA - ÁGUA**