

---

## Lancheira segura

---

Para evitar intoxicações alimentares, é necessário seguir boas práticas de higiene e segurança na hora de preparação da lancheira.

Segue algumas dicas para tornar a lancheira segura:

- Usar uma 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;
- Lavar as mãos e ter atitudes e comportamentos adequados.



## Lancheiras Saudáveis e Seguras!

A saúde e bem-estar do indivíduo depende de vários fatores. A família e a comunidade escolar têm um papel fundamental.

Resumindo, pretende-se sensibilizar para a criação de um ambiente alimentar adequado, através de comportamentos como:

- ✓ Integrar diariamente o consumo de legumes e fruta na refeição;
- ✓ Evitar o consumo de fritos e de alimentos pré-confecionados;
- ✓ Elegar a água como bebida prioritária;
- ✓ Garantir um acondicionamento adequado da lancheira.



### A MINHA LANCHEIRA SAUDÁVEL!

Direção Regional da Educação

Em caso de dúvida, contactar:

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

2018/2019



## A MINHA LANCHEIRA SAUDÁVEL!

*Juntos contruímos uma escola promotora de hábitos alimentares saudáveis!*



**Alimentação Saudável** - *As crianças açorianas, em 2016, apresentaram valores elevados de excesso de peso e obesidade (31,0% e 17% respetivamente).<sup>1</sup> Os maus hábitos alimentares são uma das principais causas para estes valores. Além disso, os maus hábitos podem provocar problemas no desenvolvimento e crescimento das crianças, bem como no desempenho cognitivo.*

A mudança deste padrão será possível através da educação e da adequação da oferta alimentar. A escola tem um papel fundamental nesta ação, mas necessita da colaboração e interação da família e comunidade.

## Colaboração

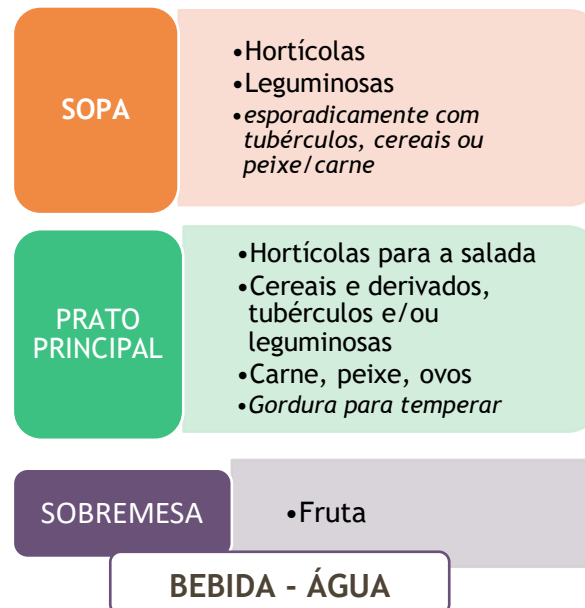
A criação de um ambiente alimentar escolar saudável só será possível com a **colaboração de todos.**

Têm sido desenvolvidos esforços na melhoria da oferta alimentar através dos refeitórios e bufetes escolares.

Há alimentos que, pela sua composição nutricional, não deverão ser disponibilizados pelos encarregados de educação às crianças, sob pena de comprometerem a processo de aprendizagem que nesta área tem vindo a ser desenvolvido.

**Faça parte desta melhoria com a preparação de lancheiras adequadas!**

## Lancheira Saudável



**Produtos alimentares a desprometer e a evitar em ambiente escolar:**

- Sumos refrigerantes (incluindo todos os sumos de fruta, com ou sem gás, e bebidas energéticas);
- Guloseimas (chocolates, gomas, rebuçados, etc.);
- Produtos fritos embalados em vácuo (batatas fritas, fritos, etc.);
- Maionese, ketchup, mostarda e outros molhos com elevado teor de gordura, açúcar ou aditivos;
- *Fast Food*, em especial pizzas; preferir a hambúrguer no prato;

**Estes alimentos são processados, com elevado teor de açúcares adicionados, gorduras saturadas e/ou *trans*, sal e aditivos.**