



Inclua as crianças e adolescentes na compra, preparação e confeção das refeições. Convide- os a participar na elaboração dos lanches



#### Bolachas de aveia

Juntar 1 banana madura esmagada, 3 colheres de sopa de flocos de aveia e canela a gosto. Colocar em papel vegetal e levar ao forno.

#### Panquecas de banana

Colocar 1 banana, 2 ovos e canela a gosto numa taça e depois misturar tudo com a varinha mágica. Numa frigideira antiaderente coloque o preparado e comece a fazer as pancakes. Devem ser viradas quando começarem a fazer bolinhas da parte de cima.

Nota: Em ambas as receitas a banana pode ser substituída pelo puré de outra fruta.

O lanche é parte da educação, isto porque hábitos alimentares saudáveis criam-se desde cedo!



#### **UCC Assucena Lopes Teixeira** Unidade Cuidados na Comunidade

##### **MORADA:**

Rua Martins Sarmento, 4710-406

E: [ucc.alopesteixeira@ulsb.min-saude.pt](mailto:ucc.alopesteixeira@ulsb.min-saude.pt)

T: 253600580

[www.ulsb.min-saude.pt](http://www.ulsb.min-saude.pt)

## Lanches saudáveis

### UCC Assucena Lopes Teixeira Saúde Escolar



## Importância do lanche

25% da ingestão energética diária das crianças e jovens provém dos lanches.

Dietas ricas em açúcares adicionados podem levar a flutuações dos níveis de energia, afetando a concentração e o humor.

Para que o dia de aulas do seu filho(a) seja bem aproveitado e se sinta cheio de energia e vontade de aprender, é importante o que vai comer.

## Que alimentos escolher?

Pão escuro (integral, cereais, mistura) com queijo ou fiambre de aves, atum (ao natural) ou ovo (que podem ser enriquecidas com hortícolas) ou com compota (100%fruta) ou manteiga de frutos secos (100% amendoim / amêndoa).

Tostas integrais sem açúcar.

logurte sólido ou líquido, natural.

Fruta fresca variada (preferência de época).

Frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs, amendoins, cajú...).

Tortitas de milho ou arroz (sem sal e sem açúcar).

Flocos de aveia, milho, trigo, centeio.

Hortícolas (palitos de cenoura ou pepino, tomate cherry ...).

## A água não pode ser esquecida

Colocar na lancheira uma garrafa reutilizável, com água, que pode ser aromatizada com fruta natural, para incentivar a ingestão de água ao longo do dia.



## Que alimentos não escolher?

Bolos ou pastéis ricos em gordura (croissant, bolas de berlim, donuts, napoleão, mil-folhas, madalenas, etc...).

Pães-de-leite simples ou com chocolate (manhãzitos, bolicão etc...).

Chocolates, gomas, chupas e rebuçados.

Batatas fritas e similares.

Bolachas com muita gordura e açúcar (bolachas de chocolate, recheadas, tipo belga, bolachas digestivas etc...).

Salgadinhos (rissóis, croquetes, pasteis de bacalhau...).

Chouriço, mortadela, salsichas, fiambriño.

Pães com enchidos, hambúrguer ou outros fritos.

Pão com chocolate (independentemente da marca).



## Saquetas de fruta

Devem ser usadas apenas em SOS. E mesmo nessas situações há algumas opções melhores que outras. É importante analisar os rótulos.

Fruta concentrada ou em purés não é o mesmo que fruta inteira. As saquetas tem quantidades maiores de açúcar e quantidade menor de fibra do que a fruta inteira.

