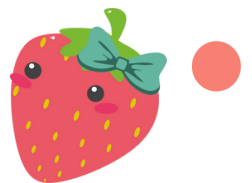




# COMER COM SABEDORIA

## Lanches Escolares



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 13 - Outubro 2024



# COMER COM SABEDORIA



A alimentação em idade escolar tem grande impacto no crescimento e desenvolvimento das crianças, prevenindo doenças associadas a maus hábitos alimentares, tais como a **obesidade**.

Os alimentos que se encontram habitualmente presentes nas lancheiras das crianças apresentam **baixo valor nutricional**, com elevados teores de açúcar, gordura e sal.

O lanche da manhã deve ser **mais ligeiro** que o da tarde, devendo ser **adaptado às necessidades nutricionais** de cada faixa etária.



## Quais alimentos devo incluir nos lanches escolares?

### 1 - Leite e Derivados



Este grupo de alimentos é um importante fornecedor de vitaminas e minerais **não devendo, no entanto, ser consumido em excesso**.

#### 1 porção de leite e derivados:

200 mL de leite meio-gordo, 1 iogurte sólido/ líquido natural, 1 fatia fina de queijo

### 2 - Fruta

Dar preferência a **fruta da época**.

1 porção de fruta:  
100 a 150g



### 3 - Cereais e Derivados



Optar por cereais **integrais**, ou seja, menos processados.

1 porção de cereais e derivados:  
50 a 60g de pão

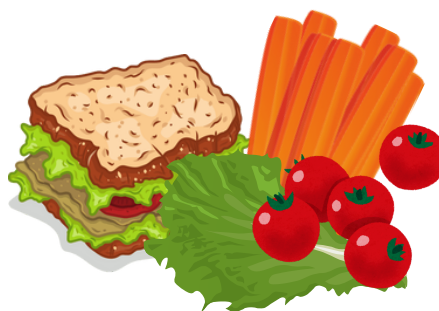


# COMER COM SABEDORIA

Apesar de ser menos comum, podem ainda ser **incluídos alimentos dos seguintes grupos nos lanches escolares.**

## Hortícolas

Alface, tomate cherry, cenoura em palitos, ...



## Frutos gordos e oleaginosos

Amêndoa, noz, avelã, amendoim, etc, **sem sal adicionado.**



20 amêndoas, avelãs ou amendoins, 5 nozes, 1 colher de sobremesa de, por exemplo, manteiga de amendoim (amendoim triturado)

## Não se esqueça de analisar os rótulos dos alimentos!

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	8,75g	2,5g	11,25g	0,75g
MÉDIO	entre	1,5 e 8,75g	0,75 e 2,5g	2,5 e 11,25g	0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de	17,5g	5g	22,5g	1,5g
MÉDIO	entre	3 e 17,5g	1,5 e 5g	5 e 22,5g	0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)



**Fontes:** Gregório M, Lima R, Sousa S, Marinho R. Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Direção-Geral da Saúde e Direção-Geral da Educação. 2021. 40 p. ; Saúde D-G da. Descodificador de Rótulos [Internet]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>