

DICAS PARA UM LANCHE SAUDÁVEL



O QUE É RECOMENDADO

UM LÍQUIDO

Aguá ou sumo natural (ex: calabaceira, bissape, tamarino e frutas da época)

UMA PROTEÍNA

Queijo ou iogurte, leite ou frango ou peixe ou frutos secos ou ovo

UM TIPO DE CARBOIDRATO

Pães (integrais de preferência) bolachas sem recheio ou bolo simples. Importante não exagerar na quantidade

UMA FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS

De preferências as frutas da época, vegetais ou legumes



O QUE DEVE FICAR DE FORA

FRITURAS



REBUÇADOS



REFRIGERANTES



BOLO COM RECHEIO E COBERTURA



BEBIDAS ENERGÉTICAS



BOLACHAS RECHEADAS



CUIDADOS A TER:

- Dar preferência a lancheiras térmicas para manter a qualidade dos alimentos;
- Higienizar e embrulhar as frutas em papel alumínio ou película de plástico aderente ou guardanapos;
- Preparar os sanduíches no dia do consumo e embrulhar em papel alumínio ou película de plástico aderente ou guardanapos;
- Preparar o sumo natural momentos antes de criança ou adolescente o levar paa a escola;
- O iogurte e o leite são alimentos que se estragam com facilidade.