OS MEUS
LANCHES
SAUDÁVEIS

AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Este ebook foi criado para que os encarregados de educação em conjunto com os seus educandos que frequentam o 1º ciclo, possam fazer escolhas saudáveis para os lanches escolares, aumentando o potencial máximo de crescimento e desenvolvimento da criança, o rendimento escolar, a prevenção de doenças crónicas e, nunca menos importante, proporcionar atos de expressão de carinho, oportunidades de socialização e sobretudo de ensinamentos.

A alimentação é um dos determinantes mais importantes para a nossa saúde. É na infância que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares e que programamos a nossa saúde futura e, por isso, devemos adotar uma alimentação saudável desde criança.

Quando falamos numa alimentação saudável, falamos numa alimentação completa, equilibrada e variada. A alimentação saudável não só atua na prevenção de doenças na fase adulta mas também na prevenção do risco de doenças crónicas na infância, como a mais conhecida, a obesidade.

Para uma alimentação saudável também temos que ter em consideração as necessidades energéticas diárias. Estas dependem de vários fatores como: a idade, o sexo e o grau de atividade física da criança.

Sendo o ebook destinado a crianças que frequentam o 1º ciclo, sabemos que a faixa etária que aqui abordamos são crianças entre os 6 e os 10 anos. A necessidade energética diária aqui apresentada é o valor médio para esta faixa etária, incluindo o valor médio de ambos os sexos e considerando uma atividade física regular:

GRUPO ETÁRIO (ANOS)	VALOR MÉDIO DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS (KCAL)
6–10	1640

Mas então qual será o valor para cada refeição?
Para esta questão que é tão frequente na sociedade, apresentamos a distribuição percentual das necessidades energéticas diárias por refeição:

Refeição	Distribuição percentual das nmecessidades energéticas diárias (%)
Pequeno-almoço	20-25
Lanche da manhã	5-10
Almoço	30-35
Lanche da tarde	10-15
Jantar	25-30
Ceia	5

Ou seja, de acordo com o valor médio das necessidades energéticas para esta faixa etária, o lanche da manhã deverá ser constituído entre as 82Kcal e as 164Kcal e, o lanche da tarde entre as 164Kcal e as 246Kcal.
Contudo, a adoção de uma alimentação saudável não dispensa a prática de exercício físico regular, porque quando associamos estas duas, intensificamos a capacidade de crescimento, desenvolvimento e capacidade de desenvolver as atividades escolares de forma satisfatória.

O processo de aprendizagem, é um processo que reside em nós desde sempre e, os encarregados de educação desempenham um papel fundamental na aprendizagem do "saber comer", uma vez que as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças adquirem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

O momento de preparação de alimentos, seja para as refeições principais e/ou lanches, representa uma oportunidade de praticar e reforçar os conhecimentos alimentares e nutricionais das crianças desenvolvendo uma aprendizagem sobre alimentação e enraizando nela hábitos alimentares saudáveis.

INTRODUÇÃO

O nosso corpo precisa de energia para fazer as atividades básicas do nosso dia-a-dia como andar, correr, brincar, estudar e até respirar. A energia é conseguida através do que comemos e, por isso, é muito importante que tenhamos uma alimentação saudável, completa, equilibrada e variada, para conseguirmos toda a energia necessária para podermos ser saudáveis e felizes!

Para conseguirmos uma alimentação saudável devemos guiar-nos pela Roda dos Alimentos. Devemos escolher sempre alimentos que tenham pouco sal, pouco açúcar e pouca gordura, procurando sempre alimentos menos processados, ou seja, alimentos que não vêm da indústria.

Quando nos guiamos pela Roda dos Alimentos para prepararmos as nossas refeições, conseguimos a energia necessária para fazermos todas as tarefas do nosso dia-a-dia, a concentração necessária para podermos ser bons alunos, com uma boa concentração e capacidade para aprendermos tudo o que nos é ensinado e, ainda nos dá muita saúde.

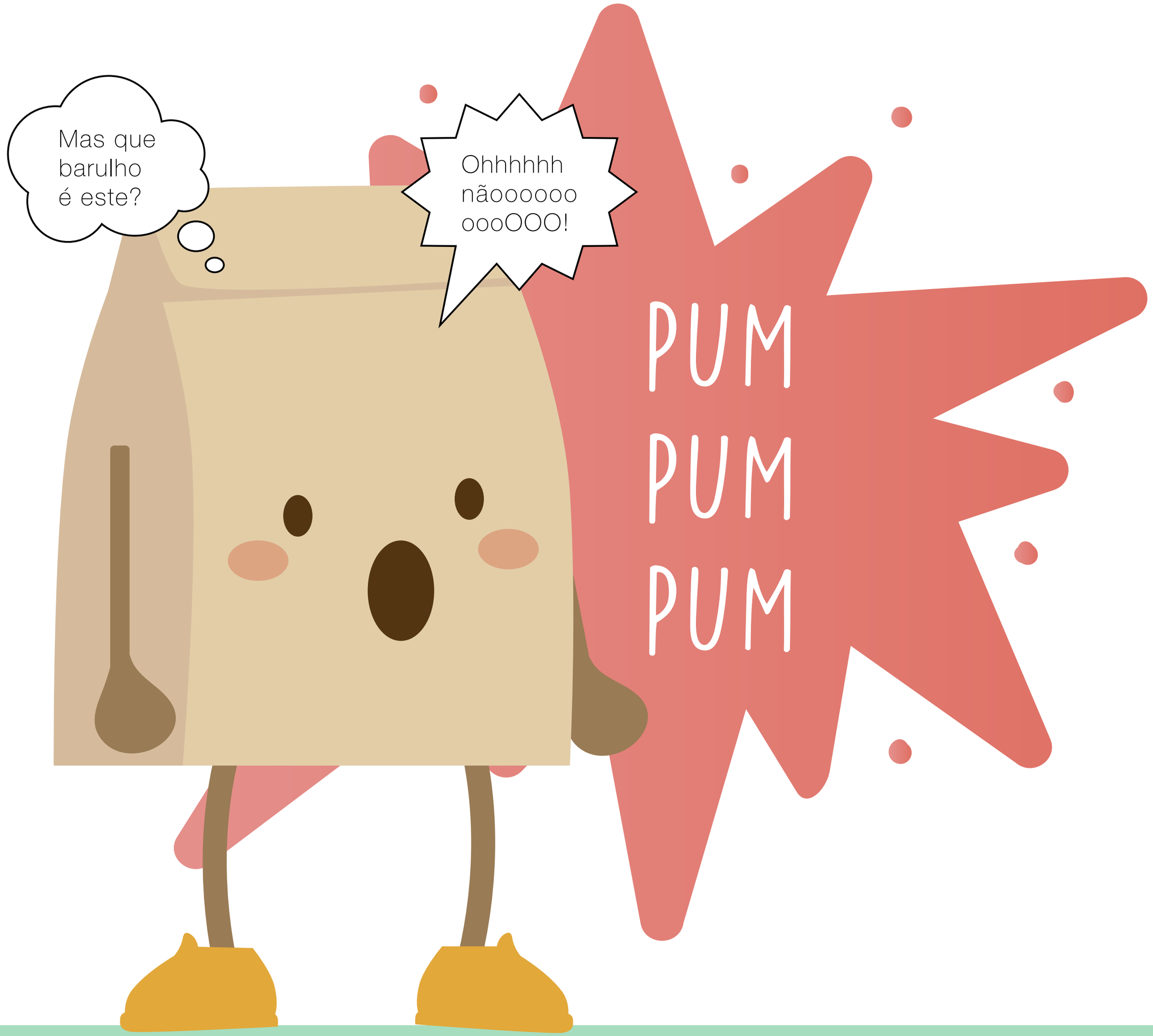
Todas as refeições são importantes e devemos fazer 5 a 6 refeições por dia: o pequeno-almoço, o lanche da manhã, o almoço, o lanche da tarde, o jantar e ainda podemos fazer a ceia antes de ir dormir.
Neste livro digital vamos ajudar-te a escolher e a preparar lanches saudáveis para levares para a escola.

VAMOS ENTÃO
COMEÇAR UMA
HISTÓRIA...

A BATALHA DOS LANCHES

NUMA LINDA MANHÃ, EM CIMA DO BALCÃO DA COZINHA, ESTAVA A LANCHEIRA DO PEDRITO. A LANCHEIRA ERA RESPONSÁVEL POR TRANSPORTAR OS LANCHES DO PEDRITO PARA O SEU DIA NA ESCOLA. ELA ERA MUITO MAIS QUE UMA LANCHEIRA, ELA AJUDAVA O PEDRITO A TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PARA QUE O SEU FIEL AMIGO TIVESSE UM BOM CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO, UMA BOA CAPACIDADE PARA APRENDER O QUE LHE ERA ENSINADO NA ESCOLA E MUITA ENERGIA PARA PODER BRINCAR COM OS SEUS AMIGOS!

MAS ENTÃO COMO É QUE ELA AJUDAVA O PEDRITO A TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? A LANCHEIRA TINHA UMA MISSÃO! SÓ PODIA DEIXAR ENTRAR OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NUNCA PERMITIR QUE OS ALIMENTOS MENOS SAUDÁVEIS FIZESSEM PARTE DO LANCHE DO SEU AMIGO!



OS LANCHES NÃO SAUDÁVEIS APROXIMAVAM-SE PARA INVADIR A LANCHEIRA DO PEDRITO.

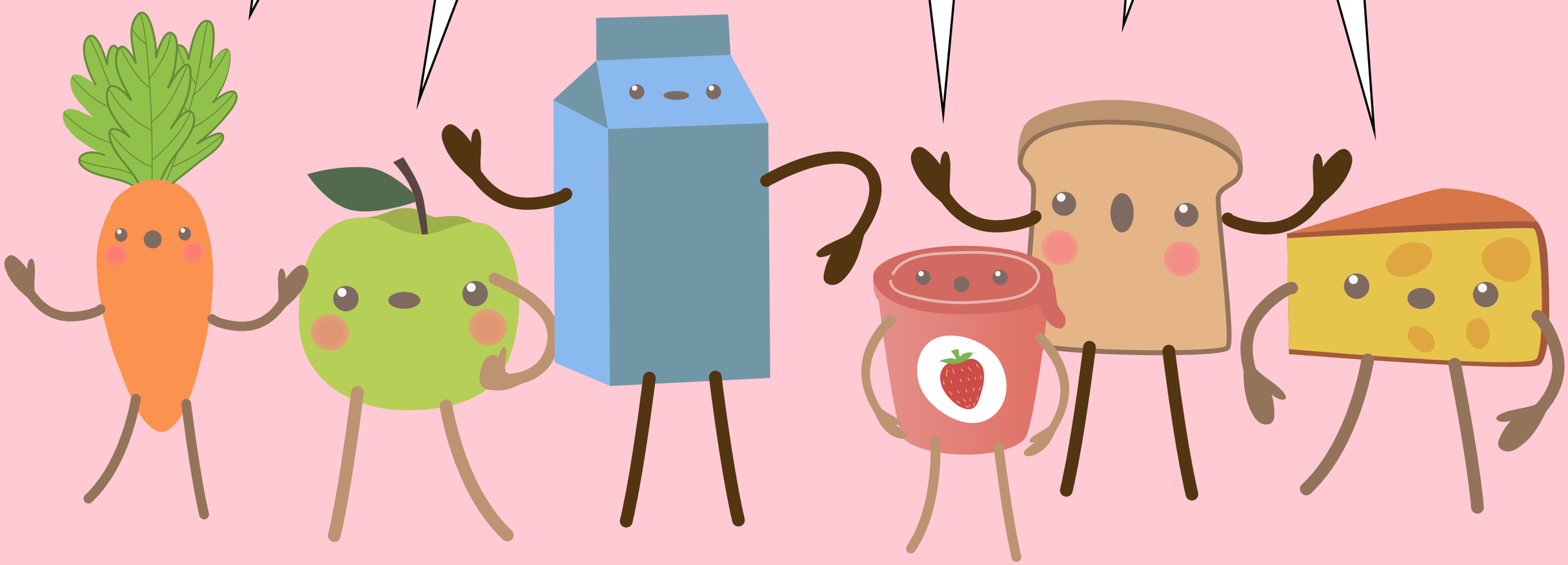
A LANCHEIRA ESTAVA MUITO ASSUSTADA E COM MUITO MEDO MAS... LEMBROU-SE DA SUA MISSÃO!

Não vos deixarei entrar!
Aqui só entram alimentos
que façam com que o
Pedrito tenha um lanche
saudável e equilibrado!

Seremos o lanche ideal do Pedrito!
Somos alimentos com muito AÇUCAR, muita GORDURA e PROCESSADOS, o que faz com que o Pedrito não tenha um lanche saudável e para quê?
Queremos roubar o poder da concentração e de aprendizagem ao Pedrito, e ainda a energia para ele não brincar com os seus amigos!
Ahahahaha!

FINALMENTE OS LANCHES SAUDÁVEIS TINHAM CHEGADO...

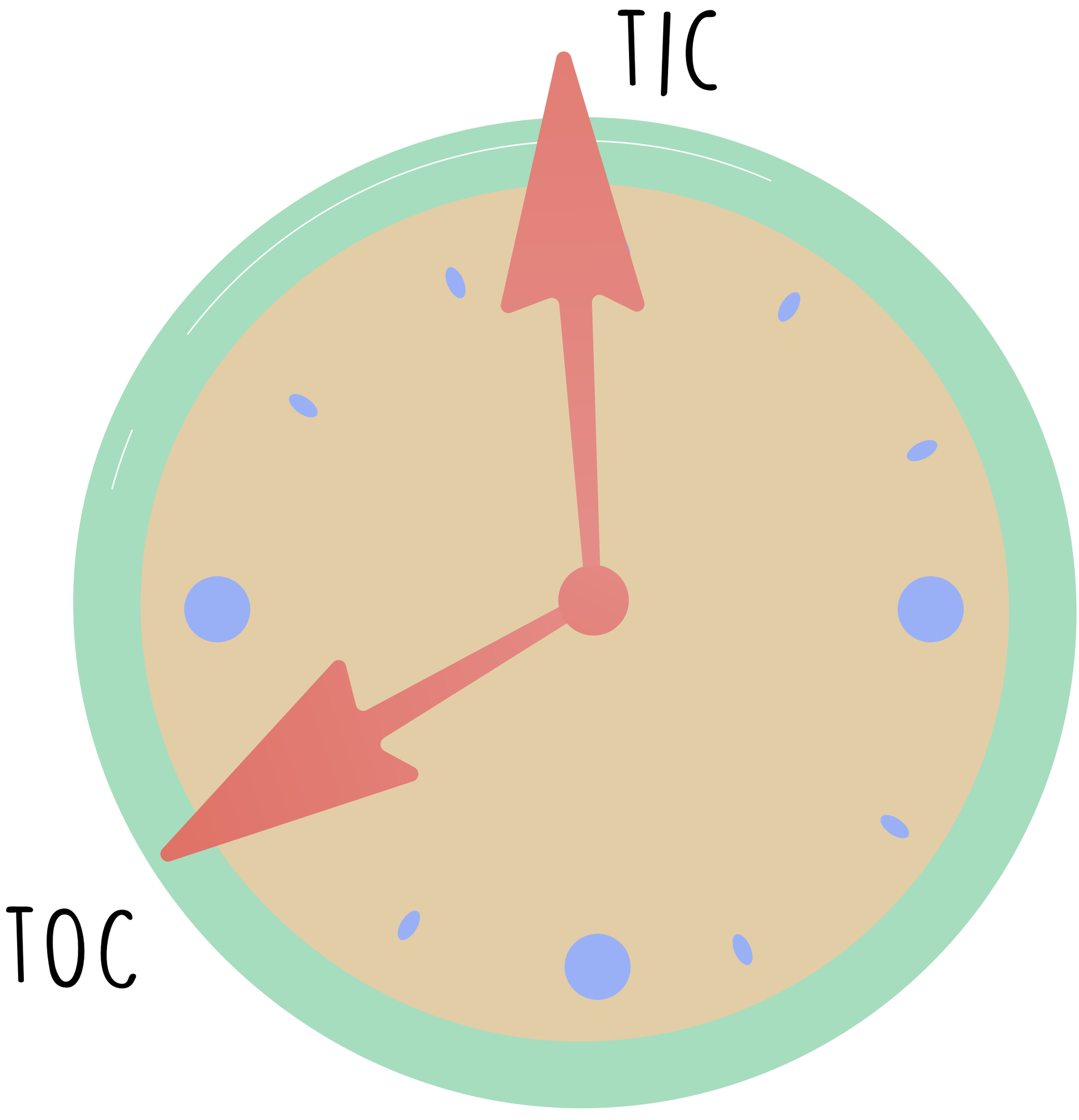
Somos os alimentos ideais para o lanche saudável e equilibrado do Pedrito, somos alimentos com pouco açúcar, pouca gordura e somos nada ou pouco processados! TRAZEMOS SAÚDE para o Pedrito, para que ele cresça saudável e feliz, trazemos concentração para ele ser um ótimo aluno na escola e ainda muita energia para ele brincar com os seus amigos!

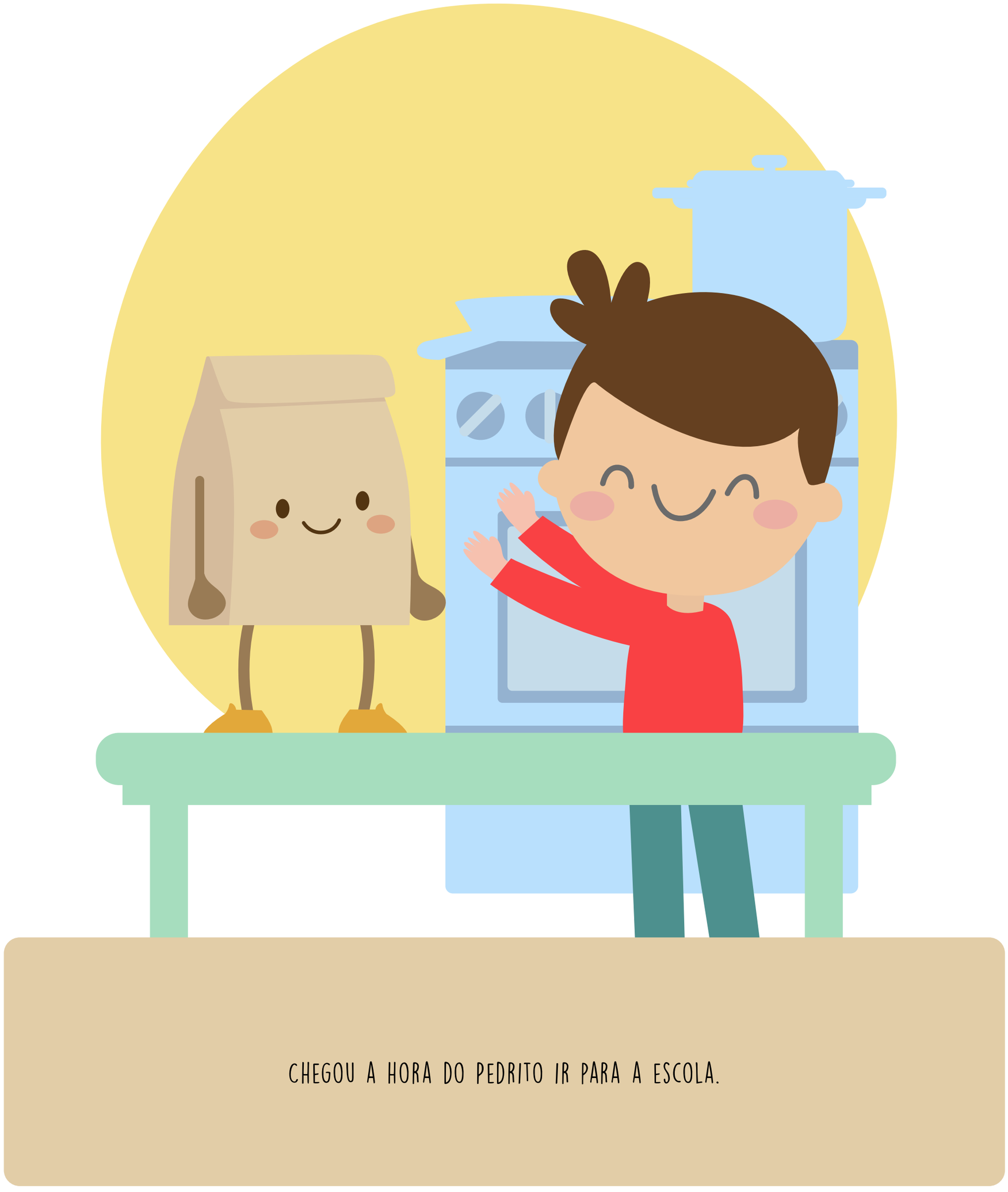


MAS QUEREM BATALHA? NUNCA NOS IRÃO VENCER!

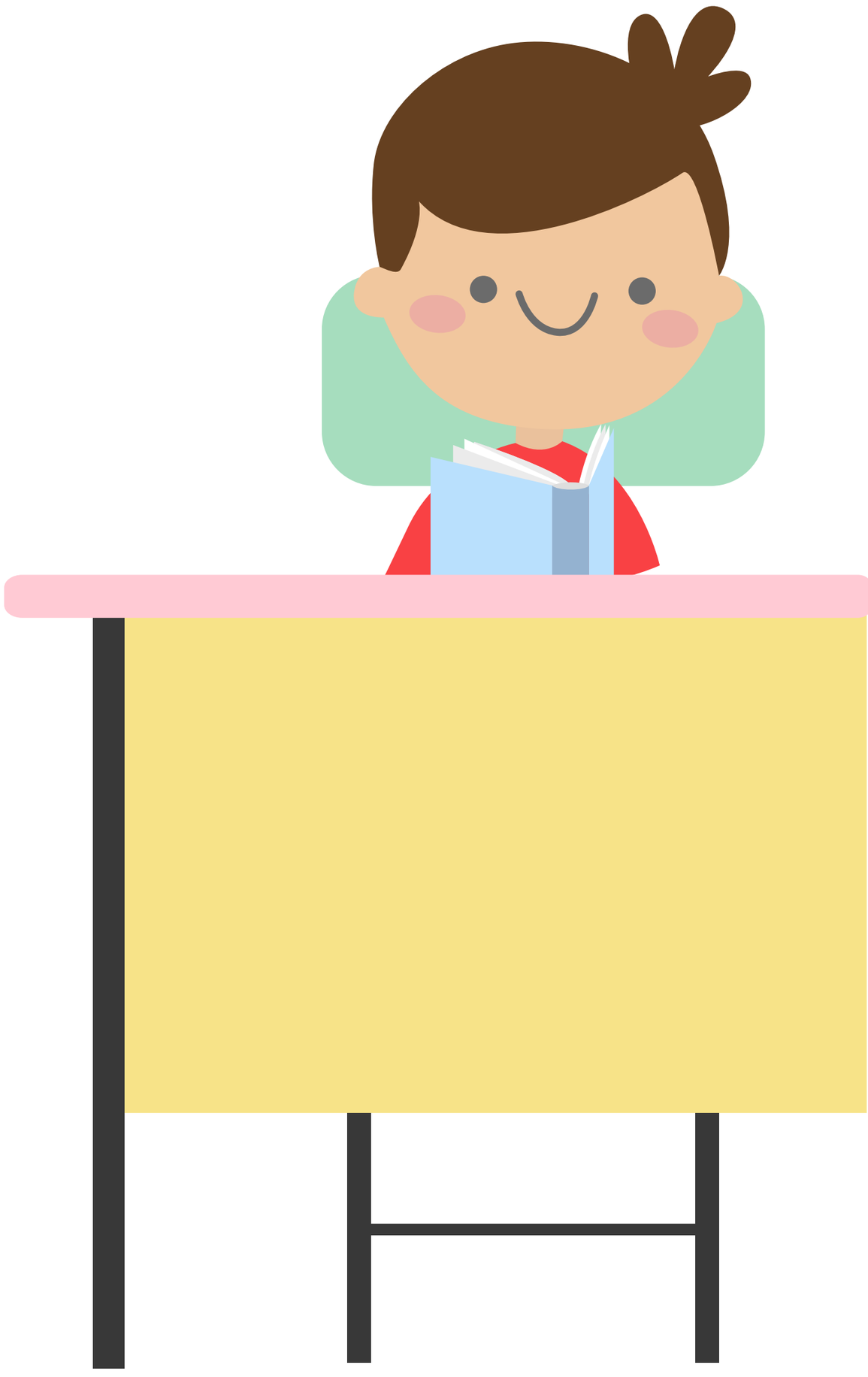
OS LANCHES ENTRARAM EM BATALHA, A LANCHEIRA ESTAVA MUITO ASSUSTADA COM TUDO O QUE ESTAVA A ACONTECER... MAS QUEM GANHARÁ ESTA BATALHA?

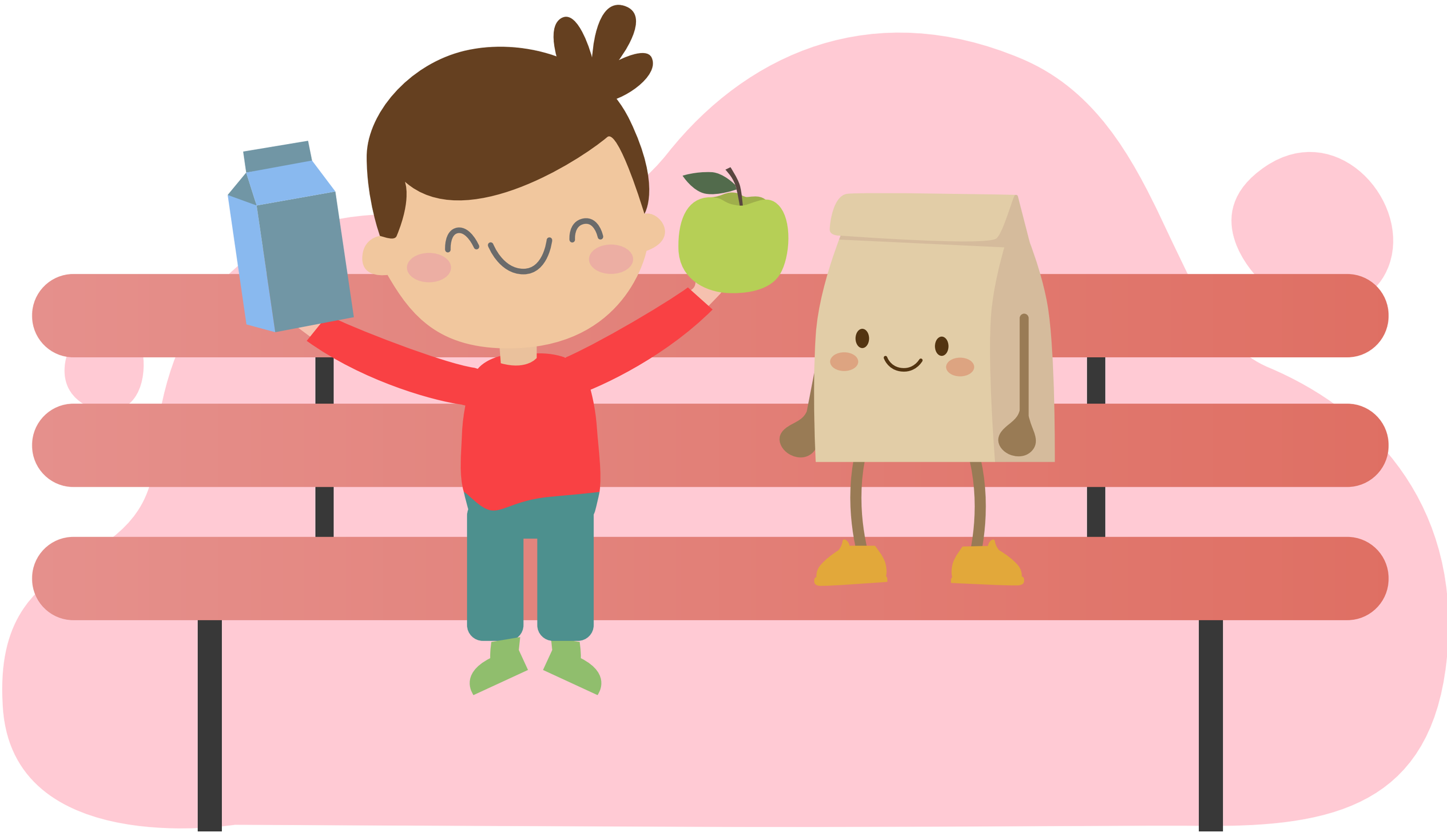
OS LANCHES SAUDÁVEIS FESTEJAM A VITÓRIA COM A LANCHEIRA DO PEDRITO

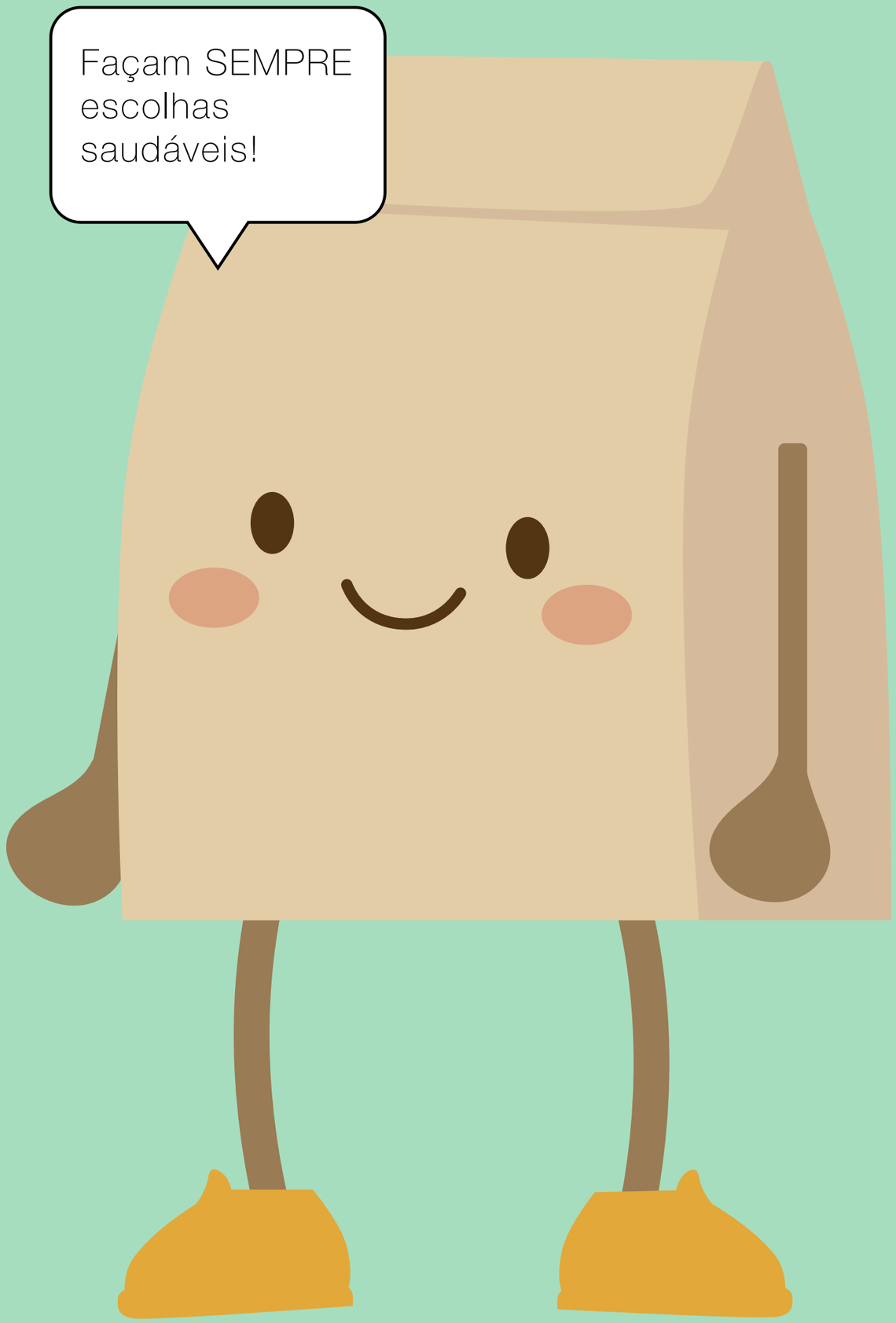

TIC
TOC



CHEGOU A HORA DO PEDRITO IR PARA A ESCOLA.







FIM

COMO DEVE SER CONSTITUIDO O MEU LANCHE?

Um lanche saudável deve ser constituído por:

CEREAIS E DERIVADOS, como o pão que deve ser a solução preferencial, flocos de aveia e ainda tortilhas de milho e arroz. O pão pode ainda ser recheado, mas é importante escolher bem o recheio e utilizar as quantidades certas, para não desequilibrarmos o nosso lanche!

LACTICÍNIOS, como o leite, o queijo e o iogurte. Devemos sempre escolher leite branco, e termos o cuidado de escolher leite meio gordo, que fornece o que o nosso corpo necessita para termos um crescimento saudável. Em relação aos iogurtes devemos escolher iogurtes com pouco açúcar (naturais ou de aromas, não cremosos e sem pedaços).

FRUTA OU HORTÍCOLAS. Devemos sempre escolher fruta da época, fresca e na quantidade adequada! Podemos ainda escolher hortícolas para fazerem parte do nosso lanche, como por exemplo o tomate cherry e a cenoura.

ÁGUA. A água deve ser sempre a tua bebida de eleição e fazer parte não só das refeições como entre elas. Deves beber todos os dias 1 litro a 1,5 litros!

Nunca te esqueças que para termos uma alimentação saudável que te dá uma saúde de ferro tens de eliminar das tuas refeições alimentos que tenham muito sal, açúcar e gorduras e que sejam muito processados, como por exemplo os sumos, as bolachas com muito açúcar, as barritas, os “pães” com chocolate, os bolos e os “pães doces”.

AGORA VOU-TE APRESENTAR UMA SEMANA DE LANCHES SAUDÁVEIS QUE PODES FAZER!

	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2ª FEIRA	200 ml de leite meio-gordo simples (1 pacote pequeno) ½ pão de mistura ½ pêra pequena*	1 iogurte líquido ½ pão de mistura 1 fatia de fiambre de aves 1 maça pequena*
3ª FEIRA	1 iogurte sólido 1 fatia de pão de forma integral** 3 tomates cereja/cherry crus	200 ml leite simples 2 tortilhas de milho 1 fatia de queijo 1 pêssego pequeno*
4ª FEIRA	200 ml leite simples ½ pão de centeio 3 cenouras baby cruas	1 iogurte sólido ½ pão de centeio 1 queijinho individual 5 vagos de uvas*
5ª FEIRA	1 iogurte líquido 1 fatia de pão de forma integral ½ banana*	2 panquecas médias 1 maça pequena*
6ª FEIRA	1 iogurte sólido 1 colher de sopa de flocos de aveia 4 morangos*	200 ml de leite simples ½ pão de mistura 4 rodelas de pepino

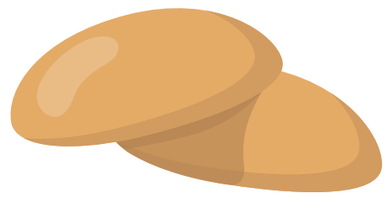
*As frutas foram selecionadas aleatoriamente, deverás sempre escolher frutas da época.
** A fatia de pão de forma poderá ser uma alternativa quando não se tem pão fresco
Nunca te esqueças de acompanhar sempre os teus lanches com água!

Também podemos adaptar os nossos lanches a outros padrões alimentares como o Vegetarianismo. Deverás substituir os produtos de origem animal por produtos de origem vegetal, e não te esqueças de incluir os frutos gordos nos teus lanches!

APRESENTO-TE AQUI ALGUMAS SUGESTÕES DE LANCHES VEGETARIANOS.

	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2ª FEIRA	200 ml bebida vegetal de arroz (1 pacote pequeno) ½ pão de mistura ½ pêra pequena*	1 iogurte vegetal de aromas ½ pão de mistura 3 nozes 1 maça pequena*
3ª FEIRA	1 iogurte vegetal natural 1 fatia de pão de forma de cereais** 3 tomates cereja/cherry	200 ml de bebida vegetal de soja 2 tortilhas de milho 1 colher de chá de abacate 1 pessego pequeno*
4ª FEIRA	200 ml de bebida vegetal de arroz ½ pão de centeio 3 cenouras baby	1 iogurte vegetal ½ pão de centeio 4 avelãs 5 vagos de uvas*
5ª FEIRA	1 iogurte vegetal 1 fatia de pão de forma integral ½ banana*	2 panquecas médias ½ maça*
6ª FEIRA	1 iogurte vegetal 1 colher de sopa de flocos de aveia 4 morangos*	200 ml de bebida vegetal ½ pão de mistura 3 amêndoas 4 rodelas de pepino

RECEITA



PANQUECAS DE AVEIA E FRUTA

INGREDIENTES (PARA 8 PANQUECAS)

1 ovo classe M
½ maça média ou ½ banana média
4 colheres de sopa de flocos de aveia triturados
1 iogurte natural ou 1 iogurte vegetal natural
Canela q.b

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Caso utilize a banana como fruta, comece por a esmagar com um garfo numa tigela, ou caso use a maça, coza primeiro a maça até que dê para esmagar com o garfo;
2. Junte o ovo, a aveia e o iogurte e mexa tudo muito bem com um garfo;
3. Aqueça a frigideira (caso não seja antiaderente, poderá espalhar umas gotas de azeite sobre a frigideira e com um papel de cozinha, retirando o excesso);
4. Coloque a massa de forma a formar panquecas médias e assim que começar a criar “bolhinhas” estão prontas para virar!
5. Deixe arrefecer e conserve numa caixa bem fechada, acompanhe com fruta e está pronto o lanche!

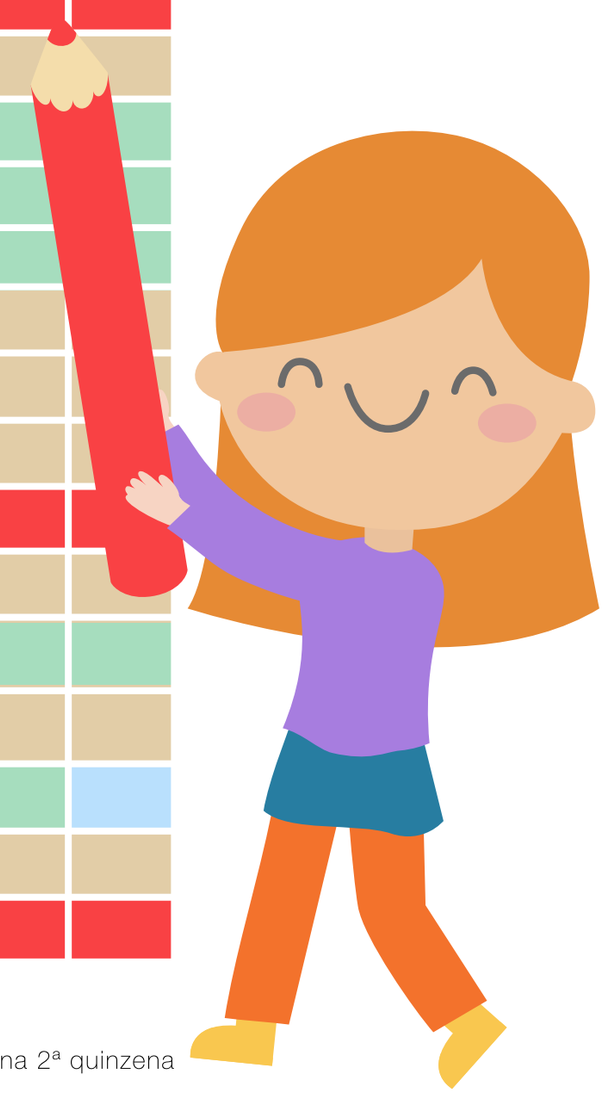
QUE FRUTAS DEVO ESCOLHER?

Devemos escolher sempre fruta da época, uma vez que esta nutricionalmente é melhor e trás mais benefícios para a nossa saúde.

Apresento-vos então o calendário da fruta da época, assim podem sempre escolher as vossas frutas de acordo com a época do ano em que estão!

FRUTA	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.
ALPERCE												
AMEIXA												
AMORA												
ANANÁS DOS AÇORES												
BANANA DA MADEIRA												
CEREJA												
DIOSPIRO												
FIGO												
FRAMBOESA												
KIWI												
LARANJA												
LIMÃO												
MAÇA												
MELANCIA												
MELÃO E MELOA												
MIRTILO												
MORANGO												
NÊSPERA												
PERA												
PÊSSEGO												
ROMÃ												
TANGERINA												
UVA												

Fora de época · Dentro de época · Na época na 1ª quinzena · Na época na 2ª quinzena



Agora, com a ajuda do teu encarregado de educação, planeia os lanches da tua semana. Boas escolhas!

Caso tenhas alguma alergia ou intolerância alimentar, fala com o teu encarregado de educação, para saberes que alimentos deves substituir.

	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2ª FEIRA		
3ª FEIRA		
4ª FEIRA		
5ª FEIRA		
6ª FEIRA		

"ALIMENTAR É EDUCAR. EDUCA-SE PROMOVENDO REGRAS E DANDO O EXEMPLO. ESTRUTURAR UM COMPORTAMENTO ALIMENTAR E DE ATIVIDADE FÍSICA SAUDÁVEL É O MAIOR LEGADO QUE OS EDUCADORES DEIXAM A UMA CRIANÇA, PELO QUE TODOS OS CUIDADORES SÃO RESPONSÁVEIS PELA SAÚDE DAS GERAÇÕES FUTURAS."

Direção Geral de Saúde – Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos

BIBLIOGRAFIA

1. Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, Pereira-da-Silva L, Nazareth M, Graça P, Ferreira R, Lima RM, Vale S. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. 1st ed. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019. 139 p.
2. Alimentação em Idade Escolas – Guia Prático Para Educadores. Direção-Geral do Consumidor, Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2013. 35p.
3. Pinho JP, Silva SCG, Borges C, Santos CT, Santos A, Guerra A, Graça P. Alimentação Vegetariana Em Idade Escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2016. 60p.
4. Gomes S, Ávila H, Oliveira B, Franchini B. Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde; 2015. 92p.
5. Esteves R, Ávila H. Lanches Escolares: Guia de bolso. Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2012.
6. Silva SGC, Pinho JP, Borges C, Santos CT, Santos A, Graça P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde; 2015. 50p.
7. Lobato L, Silva SG, Cramês M, Santos CT, Graça P. Planeamento de Refeições Vegetarianas para Crianças em Restauração Coletiva: Princípios Base. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde; 2015. 46p.
8. Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais. 1st ed. Lisboa; Direção-Geral da Saúde; 2012. 92p.

1ª EDIÇÃO 2021

santa maria da feira
câmara municipal

fapfeira
federação de associações
pais e encarregados de educação
concelho de santa maria da feira