



**Lancheira Saudável**



## Dicas para uma Lancheira Saudável

- A lancheira é um instrumento muito importante na formação dos hábitos alimentares das crianças.
- Algumas dicas são valiosas nesse cuidadoso processo. Tudo começa com os hábitos adquiridos em casa e, principalmente, dos bons exemplos oferecido pelos adultos admirados.



## Dicas para uma Lancheira Saudável

- Qual a mãe que nunca se perguntou: “Será que esta lancheira está nutricionalmente saudável? Então como variar o cardápio da lancheira?”
- Cinco vezes por semana, quatro semanas por mês, dez meses por ano... Ufa!
- Preparar um lanche saudável e ao mesmo tempo apetitoso para a meninada todos os dias não é tarefa fácil, mas juntando um pouco de informação sobre o valor nutricional dos alimentos, criatividade e respeito às preferências das crianças, esta tarefa torna-se bem mais fácil.



**O ideal é que seja colocado um  
produto de cada Grupo Alimentar**

# 1. Carboidratos

Fonte de energia

Desempenho físico

Trabalho cerebral

# 2. Reguladores

Regulam todo funcionamento do organismo

Previnem doenças

Fornecem fibras, vitaminas e minerais



# Opções de combinação para a lancheira

Combinações		
Achocolatado	Bisnaguinha com requeijão	Pera
Iogurte de frutas vermelhas	Bolacha doce	Banana
Danoninho	Barrinha de cereais	Manga em cubos
Suco frutas a base de soja	Polenguinho	Bolo sem recheio



## **Mas atenção!**

- Evite os salgados fritos e folheados. Prefira os assados, pois são menos calóricos e gordurosos;
- As bebidas com achocolatado possuem gordura e açúcar. Evite colocá-las todos os dias na lancheira, alterne com suco de frutas e ou água de coco;



## Dicas adicionais

- Alterar as cores e a consistência dos alimentos também são fatores estimulantes para o consumo.
- A criança com uma boa alimentação, contendo todos os nutrientes na quantidade adequada, brinca mais, aprende com mais facilidade na escola, cresce e se desenvolve melhor.



## **Finalizando: aprenda aqui dicas práticas de higiene na hora de arrumar a lancheira**

1. Lavar as mãos antes de montar a lancheira e após manipular qualquer equipamento (geladeira, fogão, etc.)
2. Limpar o interior da lancheira com um papel toalha umedecido com solução de álcool;
3. Os utensílios (garrafas, copos, *squeezers*, talheres e potes) devem ser higienizados com água e detergente neutro imediatamente após o retorno da escola;

- 
4. Com os alimentos perecíveis (lácteos e frios, ou seja, peito de peru, queijos ou patês), deve-se ter o dobro do cuidado de higiene e principalmente com o armazenamento;
  5. Para embalar os alimentos, dê preferência ao plástico do tipo filme PVC ou embalagens de plástico duro e não se esquecendo de trocar sempre que possível as embalagens;
  6. Não se esqueça de enviar uma toalha de pano para a criança usar de apoio no momento da refeição.



COLÉGIO  
**Agostiniano**  
**São José**

ENSINO FORTE E HUMANIZADO