

Conselhos úteis para a preparação dos lanches

- ⇒ Incluir sempre 1 fonte de cada grupo de alimentos assinalado, de forma a garantir o equilíbrio nutricional dos lanches (manhã e tarde);
- ⇒ Quando o intervalo é curto entre o lanche e a refeição principal deve optar por combinar 1 fruta + 1 fonte de cereais ou laticínios;
- ⇒ Acondicionar os alimentos numa lancheira térmica para que seja mantida a temperatura em alimentos mais suscetíveis (p. ex.: iogurtes, queijo e fiambre);
- ⇒ Selecionar a peça de fruta da época e lavar previamente antes de ser colocada na lancheira;
- ⇒ Incluir sempre os utensílios necessários para a hora do lanche (p. ex.: guardanapo, colher para o iogurte e garfo para a fruta, caso se aplique);
- ⇒ Adicionar ao lanche 1 garrafa de água, reutilizável se possível, para que a criança possa encher novamente, ao longo do dia; ²
- ⇒ Incentivar a criança a beber água ao longo do dia.

Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 3 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/hungry-classmates_5403169.htm#page=1&query=children%20snacking&position=41
- 2 - Esteves R, Lanches Escolares. Guia de Bolso [Internet]. 2012 [acedido em 9 de Janeiro de 2020]. Available from: <https://www.apn.org.pt/documentos/guias/GuiaDeBolsoLanches.pdf>
- 3 - Ogata BN, *et al.* Position of the academy of nutrition and dietetics: Nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. J Acad Nutr Diet. 2014;114(8):1257–76.
- 4 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 3 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/three-focused-children-are-playing-floor-drawing-coloring-books_7250343.htm
- 5 - Dahl WJ, *et al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber. J Acad Nutr Diet. 2015;115(11):1861–70.
- 6 - Gomes S, *et al.* Capitações e 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. p. 92.
- 7 - Ladeiras L, *et al.* Bufetes Escolares - Orientações [Internet]. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência, Direção-Geral da Educação; 2012, 28 p. [acedido em 9 de Janeiro de 2020]. Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444900121BufetesEscolares.pdf
- 8 - Parlamento Europeu. Regulamento (CE) n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho de 20 de Dezembro de 2006 relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos. J Of da União Eur. 2006;(L 404):9–25
- 9 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 3 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/full-frame-shot-various-colorful-candies_3293423.htm#page=1&query=candy&position=49
- 10 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 3 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/french-fries_3567101.htm#page=1&query=french%20fries&position=14

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)
Colaboração e revisão por: Dr. ^a Catarina Empis



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220
e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Maio de 2020



Lanches saudáveis para crianças dos 5 aos 10 anos



Qual a importância de um lanche saudável para as crianças ?

Os lanches (**lanche da manhã e da tarde**) como qualquer outra refeição devem ser parte integrante de uma alimentação completa, equilibrada e variada, em especial nesta fase de crescimento.^{2,3}



4

Nesta faixa etária, uma alimentação saudável é crucial para assegurar um bom desenvolvimento físico e cognitivo, bem como para reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas em idade adulta.^{3,5}

O valor energético dos lanches deverá estar adequado ao gasto energético da criança nas suas atividades diárias.⁶ Devem também ser avaliadas as atividades extracurriculares frequentadas (p. ex.: prática de atividade física).

O que devo incluir nos lanches diários ?

⇒ 1 fonte de cereais e derivados

São essencialmente fonte de hidratos de carbono (= energia) e fibra.^{3,5,7}

Como escolher bem?

- Preferir pão fresco (pode congelar);
- Preferir pão de mistura/integral;
- Sem adição de açúcar e baixo teor de sal.

p. ex.: pão, tostas e cereais não açucarados.

Nota: o pão ou tostas podem ser acompanhados de fiambre de aves ou queijo.



⇒ 1 fonte de laticínios

São essencialmente fonte de proteína, vitaminas e cálcio.^{3,7}

Como escolher bem?

- Preferir as opções “meio-gordo”;
- Baixo teor de açúcares (5g açúcares/100g de iogurte sólido ou 2,5 g/100g iogurte líquido).⁸

p. ex.: leite meio-gordo, iogurtes e queijo meio gordo (tipo flamengo fatiado ou em triângulos).



⇒ 1 peça de fruta/hortícolas

São essencialmente fonte de vitaminas, minerais e fibra.^{3,7}

Quais são os fatores a ter em conta?

- Preferir sempre fruta/hortícola fresca;
- Lavada e com casca (quando possível).

Exemplos de lanches saudáveis para a manhã e a tarde

1

Manhã

- 1 iogurte natural sólido
- 4 morangos
- 3-4 c. sopa de flocos de milho

3

- 2 triângulos de queijo
- 2 tostas de trigo
- 5 tomate cherry

2

Tarde

- 200ml leite
- ½ pão de centeio
- 1 fatia de fiambre
- 1 cenoura média

4

- 1 iogurte sólido de aroma
- 1 pêra pequena
- 2 c. sopa de aveia em flocos

O que devo evitar incluir nos lanches?

Alimentos ricos em açúcar (p. ex.: refrigerantes, leite achocolatado, pães doces, bolachas, cereais açucarados, chocolates, gomas ou qualquer outro tipo de doce)³



9

Alimentos ricos em gordura e sal (p. ex.: batatas fritas, folhados ou qualquer outro tipo de snack frito)³



10