

# ORIENTAÇÕES PARA O LANCHE NA ESCOLA

Senhores Pais,

A alimentação na escola é de suma importância, pois garante à criança energia para o próximo período de aula, proporcionando-lhe maior capacidade de concentração e memória. Devem ser evitados longos períodos em jejum e por isso, destaca-se a importância da realização de um lanche saudável, o que comprovadamente contribui para o maior desempenho escolar.

Muitas vezes o prático não é o mais saudável, mas é o que as crianças mais adoram. A escola é certamente um local onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser ensinados, estimulados e praticados. Porém, cabe à família a manutenção das práticas saudáveis aprendidas pelo filho também dentro de casa.

Pensando nisso, elaboramos algumas orientações e sugestões de lanches que podem ser trazidos para a escola. Com o propósito de oferecer um lanche completo, sugerimos que o lanche contenha pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, conforme descrito a seguir:

## GRUPO (A): GRUPO DOS CARBOIDRATOS

**Função principal:** Fornecer energia.

**Fontes sugeridas:**

- Pães: integral, de fibras, de aveia, centeio, pão com gergelim ou linhaça, mini pão sírio, francês, de leite ou torradas, **OU**
- Bolo simples sem cobertura e sem recheio, preferencialmente caseiro: de fubá, de laranja, de chocolate, de cenoura ou beterraba **OU**
- Biscoitos sem recheio: de aveia e mel, aveia, integral, de maisena, Maria, cookies, de água e sal, biscoito de polvilho, **OU**
- Cereais: flocos de milho, aveia, granola, quinua, **OU**
- Barra de cereais (sem cobertura de chocolate).

## GRUPO (B): GRUPO DAS PROTEÍNAS

**Função principal:** Atuar como construtor, participando na formação, crescimento e manutenção dos tecidos e formação de novas células.

**Fontes sugeridas:**

- Leite e derivados, como: iogurtes, queijos: mussarela, minas, ricota, polengui, requeijão.
- Substituto para leite e laticínios (para intolerantes à lactose): leite de soja original ou associado com frutas. Exemplo: Addes fruta, Addes chocolate, Toddyho Soja, Valle Soja, Sollys, ou similar, iogurte de soja, queijo de soja (Tofu).
- Mortadela de frango, peito de peru, atum, carne moída ou de soja, ovo, ovo de codorna, peito de frango cozido desfiado, patês caseiros (preparados sem maionese).

## GRUPO (C): GRUPO DAS VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

**Função principal:** Fornecem nutrientes necessários à manutenção da saúde e são indispensáveis ao funcionamento do organismo, por isso são conhecidos como reguladores, os quais atuam na formação do sistema nervoso, na estrutura da pele e cabelos, na formação de ossos e tecidos, no metabolismo e imunidade.

**Fontes sugeridas:**

- Frutas *in natura* em geral: maçã, pera, banana, laranja, tangerina, goiaba, ameixa, melancia, melão, manga, abacaxi, pêssego, kiwi, morango, mamão, uva ou salada de frutas.
- Frutas secas ou desidratadas: banana passa, damasco, ameixa preta (sem caroço), uva passa, etc. Também frutas desidratadas como: croc de maçã, de banana, etc.
- Sucos: devem ser *in natura*, polpa congelada ou sucos de garrafinha ou lata (preferencialmente 100% natural, sem corantes e aromatizantes artificiais) – Existem opções em caixinha que são saudáveis, observe sempre o rótulo;
- Água de coco;
- Verduras e legumes em geral (podem ser acrescentados nos sanduíches). Exemplos: alface, cenoura, beterraba (ralada), rúcula, pepino fatiado, tomate, acelga.

## SUGESTÕES DE LANCHES QUE ASSOCIAM ALIMENTOS DO GRUPO A + GRUPO B

### 1 Salgados assados

(pastel de forno, esfirra (de carne, frango, legumes, ricota)

### 2 Pão de queijo

### 3 Sanduíches

pão + verduras, como alface e/ou cenoura ralada + mortadela de frango ou peito de peru ou mussarela ou queijo minas ou ricota ou peito de frango desfiado ou atum ou ovo ou carne moída ou de soja ou patês caseiros (por exemplo, patê de ricota ou de frango – que não contenha maionese).

### 4 Iogurte com cereais

iogurte de frutas, iogurte com mel ou iogurte natural; associado a cereais (flocos de milho, aveia, granola, que devem ser enviados em potinho plástico separado com uma colher).

### 5 Bolo simples (cupcake de cenoura, cacau, banana, maçã, etc) + Iogurte

*Dica: você pode fazer vários bolinhos em forminhas de cupcake e congelar por até 30 dias. Para descongelar coloque na geladeira na noite anterior ao consumo.*

## Vale lembrar, não é permitido:

Salgadinho (tipo chips)

Refrigerantes, sucos artificiais, suco em pó, bebidas à base de chá preto ou chá mate

Pipoca industrializada e/ou de micro-ondas

Sorvetes cremosos e/ou picolés com aditivos alimentares artificiais

Frituras (pastel, coxinha, rissoles)

Bolachas recheadas (inclusive wafer)

Bolos com coberturas e recheios

Balas, chicletes, pirulitos e outras guloseimas

Esses alimentos são ricos em gorduras saturadas e trans, calorias, sódio e açúcar, além de serem pobres em vitaminas e minerais.

Qualquer dúvida ou para maiores orientações, entre em contato comigo através de e-mail ou pessoalmente na escola, agendando um horário previamente.

E-mail: [nut.gabriele@gmail.com](mailto:nut.gabriele@gmail.com)

Obrigada!

