

GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS



NEM TUDO O QUE PARECE É...



Pão de leite
não é pão!

As escolhas deverão
ser sempre por pães
sem adição de açúcar
e de gordura.



Pão de mistura

135 kcal

0,7g gordura

1g açúcares



Pão de leite

206 kcal

7,8g gordura

4g açúcares

NEM TUDO O QUE PARECE É...



Não é adequado
comparar
refrigerantes
com leite ou
iogurtes!

A leitura de rótulos é
essencial em qualquer
alimento, mesmo
daqueles que nos
parecem “saudáveis”.



Leite com chocolate
118 kcal
3g gordura
16,4g açúcares

Iogurte líquido
129 kcal
2,6g gordura
22,1g açúcares



Refrigerantes
138,6 kcal
0g gordura
34,9g açúcares

NEM TUDO O QUE PARECE É...



As barras de cereais e as bolachas não são geralmente uma boa opção!

São, geralmente, piores opções comparativamente aos flocos de cereais e pão.



Cereais Flocos de Milho
113 kcal
0,3g gordura
2,1g açúcares

1 barra de cereais (21,5g)
85 kcal
2g gordura
6g açúcares



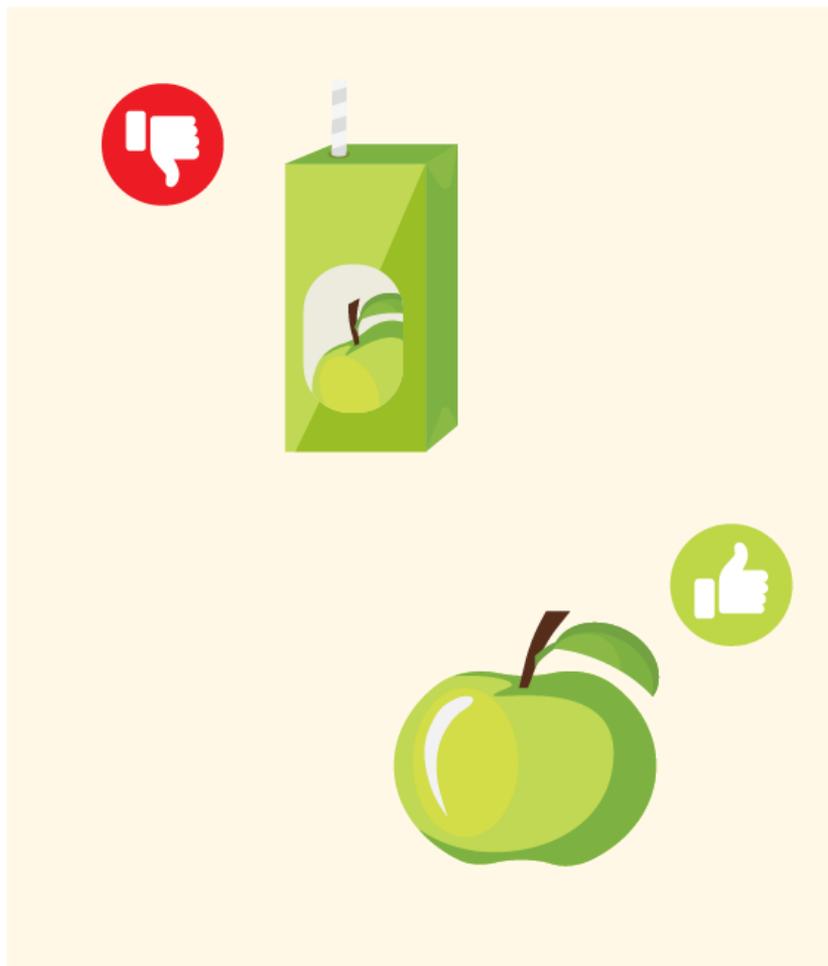
Bolachas
190 kcal
5,8g gordura
8g açúcares

NEM TUDO O QUE PARECE É...



Os sumos de
fruta não são
equivalentes
à fruta!

O sumo de fruta
não substitui a fruta.



6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



1

Cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e jovens provém dos lanches



20-25%



Pequeno-
-almoço



5-10%

Lanche
manhã



30-35%



Almoço



10-15%

Lanche
tarde



25-30%



Jantar



5%

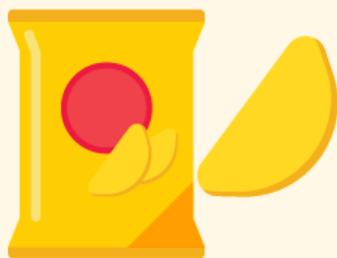
Ceia

6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



2

Ao lanche são habitualmente consumidos produtos alimentares com pouco valor nutricional



Batata Frita
elevada quantidade
de sal e gordura



Bolachas
elevada quantidade
de açúcar e gordura



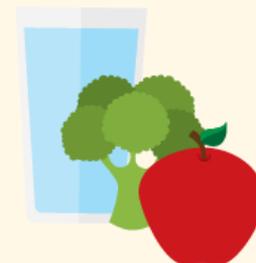
Bebidas açucaradas
(bebidas refrigerantes,
néctares e sumos de fruta)
Elevada quantidade de
açúcar

6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



3

A alimentação saudável tem um importante papel no desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar



6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



4

As crianças e jovens são constantemente expostos a estímulos ao consumo de produtos alimentares com pouco valor nutricional e a publicidade a estes alimentos é mais frequente do que a publicidade a alimentos saudáveis

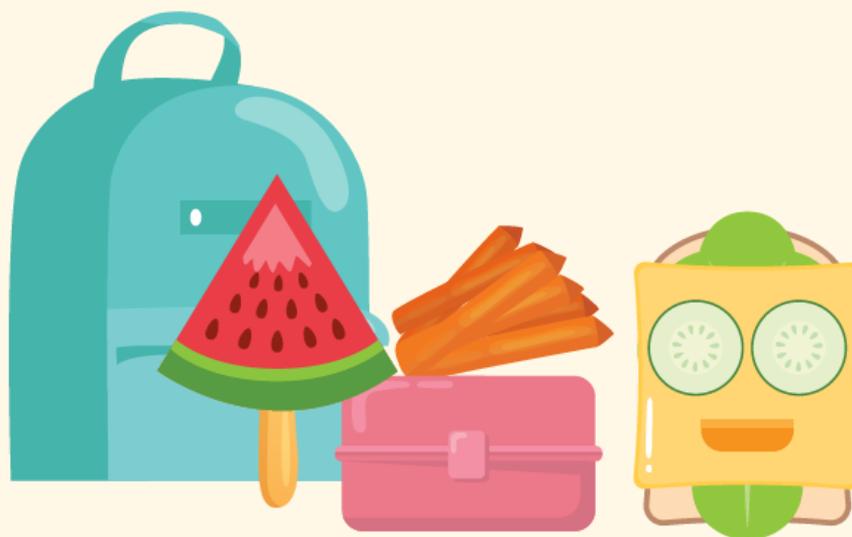


6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



5

Preparar um lanche saudável e apelativo para as crianças e jovens comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostas é um grande desafio para muitos pais



6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



6

A COVID-19, pela interrupção das atividades letivas presenciais e pela necessidade de uma permanência prolongada em casa, pode ter contribuído para que as crianças tenham adotado comportamentos alimentares e de atividade física que favorecem o ganho de peso

