

# 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



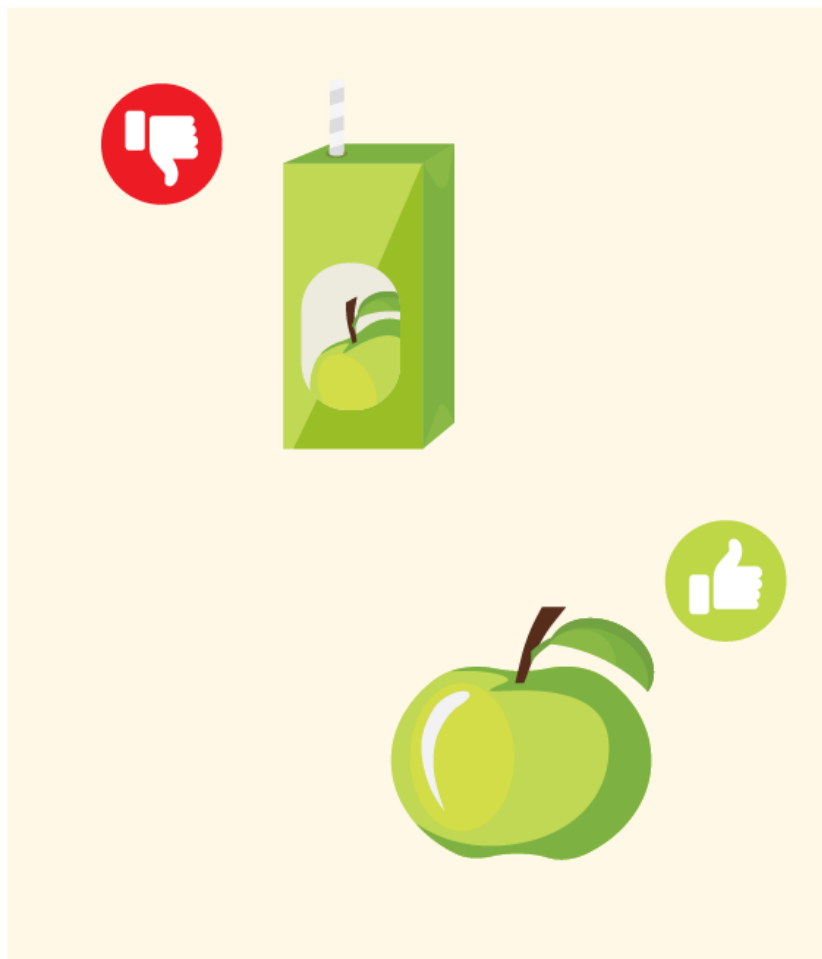
**Bolachas**  
190 kcal  
5,8g gordura  
8g açúcares

# 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%

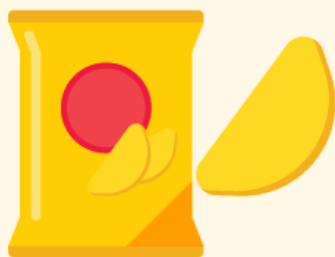
Ceia

# 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

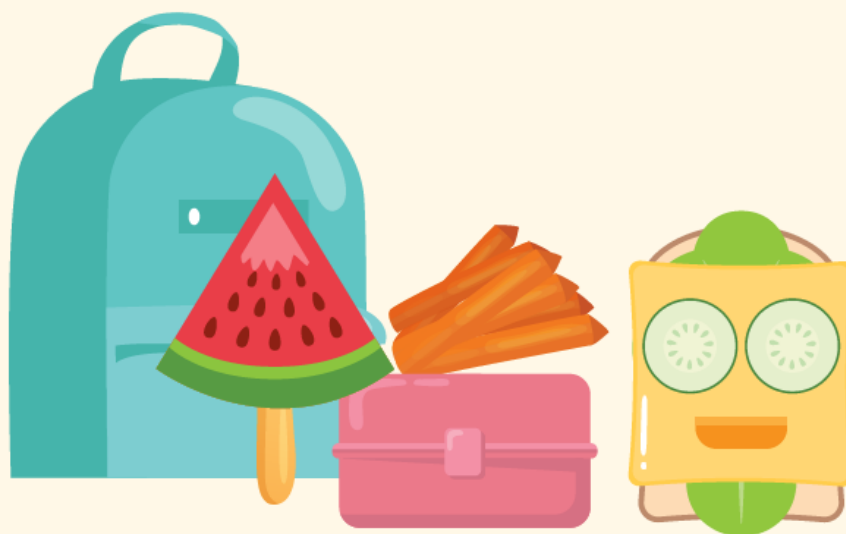


# 6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS



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

