

Alimentos a não disponibilizar em Meio Escolar

- × Sumos refrigerantes;
- × Guloseimas (*chocolates, gomas, rebuçados, etc.*);
- × Snacks (*batatas fritas, fritos, etc.*);
- × Maionese, mostarda e outros molhos com elevado teor de gordura, açúcar ou aditivos;
- × *Fast Food* em especial pizzas; preferir a hambúrguer no prato;
- × Salgados e pasteleria fritos, com massa folhada e recheados com cremes e charcutaria;
- × Bolachas e biscoitos recheados;
- × Barritas com chocolate;

Esta Direção tem vindo a implementar medidas para melhoria da oferta alimentar nas escolas da Região, através da disposição de orientações sobre os alimentos a oferecer nos bufetes e refeitórios escolares!

Contamos consigo e a saúde do seu filho agradece!



Outras Dicas

- Usar lancheira térmica;
- Separar os quentes dos frios;
- Usar recipientes para acondicionar os alimentos que suportem temperaturas elevadas;
- Lavar a lancheira frequentemente;
- Acondicionar devidamente os talheres;
- Não utilizar plásticos descartáveis, como garrafas de plástico



A MINHA LANCHEIRA SAUDÁVEL!
Direção Regional da Educação
Em caso de dúvida
Contatar:
Dre.info@azores.gov.pt
2019/2020



Ajude o seu filho a trazer uma Lancheira de Campeão!



2020/2021



Juntos vamos construir uma escola saudável!

“De pequenino se torce o pepino!”

A adoção de hábitos saudáveis em idades precoces, permitirá uma maior probabilidade de estes perdurarem pela vida fora.

Alimentação saudável em crianças, permite:

- Um crescimento e desenvolvimento adequado
- Fortalece a função cognitiva, com resultados no desempenho escolar
- Prevenção de doenças associadas, como a obesidade
- O bem-estar mental e social

Merenda e Lanche saudável

A merenda e o lanche são refeições intermédias, para repor energias ao longo dia.

As quantidades a servir devem ser equilibradas à faixa etária e apetite da criança.

Preferia alimentos com qualidade nutricional, como os apresentados na Roda dos Alimentos.

Para as merendas e lanches, combine 2 alimentos destes 3 grupos:

Lacticínios

- ✓ Leite simples
- ✓ Iogurte sólido ou líquido natural ou de aromas sem açúcares adicionados
- ✓ Queijo (teor de gordura < 45%)

Cereais e derivados

- ✓ Pão com cereais integrais
- ✓ Bolachas/galletes de arroz ou milho

Fruta

- ✓ Fruta da época e ao natural
- ✓ Deve estar sempre na lancheira

Almoço saudável

O almoço é uma das refeições principais do dia.

Para garantir um almoço saudável, este pode ser constituído por todos os grupos da Roda dos Alimentos, nas devidas porções, e dividido em 3 componentes, a sopa, o prato principal e sobremesa.

Para o Almoço Saudável:

SOPA

- Hortícolas (pelo menos 3 variedades)
- Tubérculos e/ou Leguminosas (esporadicamente cereais)
- Esporadicamente peixe/carne



PRATO PRINCIPAL

- Hortícolas (em salada ou incorporados)
- Cereais e derivados, tubérculos e/ou leguminosas
- Carne, peixe, ovos
- Gordura para temperar (azeite)

SOBREMESA

- Fruta da época e ao natural



BEBIDA - ÁGUA