

É muito importante que os lanches sejam variados e que incluam três grupos alimentares distintos:

-os construtores (proteínas como queijo, iogurtes, ou leite);

-os reguladores (que incluem frutas e verduras);

-os energéticos (os hidratos de carbono presentes no pão, ou bolachas).



LANCHES SAUDÁVEIS

Opte por alimentos energéticos e ricos em vitaminas e minerais.

Escolha alimentos que possam ser consumidos de forma segura, sem necessitar de refrigeração contínua.

Envolva o seu filho na decisão de escolha e na própria preparação do lanche, isso ajuda a estimular o seu consumo.

Coloque sempre uma fruta e, sempre que possível, opte por frutas da época.

Coloque uma fonte importante de hidratos de carbono (pão ou bolachas, como Maria ou de água e sal).

A melhor opção de bebida para lanchar será o leite simples (meio gordo ou magro). Os iogurtes também são ótimas opções.

Coloque sempre uma garrafinha de água na lancheira do seu filho.



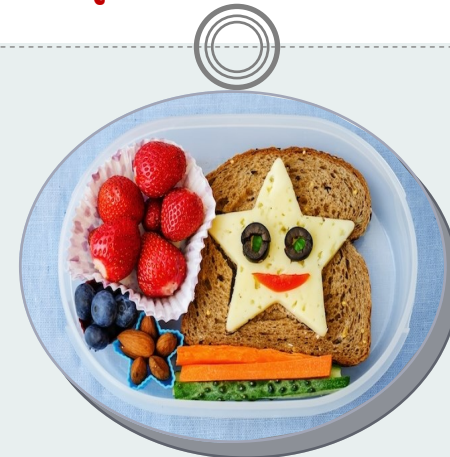
UCC DOURO



Merenda escolar saudável

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUE MERENDAS?



12 outubro

17.30h

Auditório
da
Escola Secundária



A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) como património cultural imaterial da humanidade.

O conceito de Dieta Mediterrânica promove:

Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);

Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;

Consumo de azeite como principal fonte de gordura;

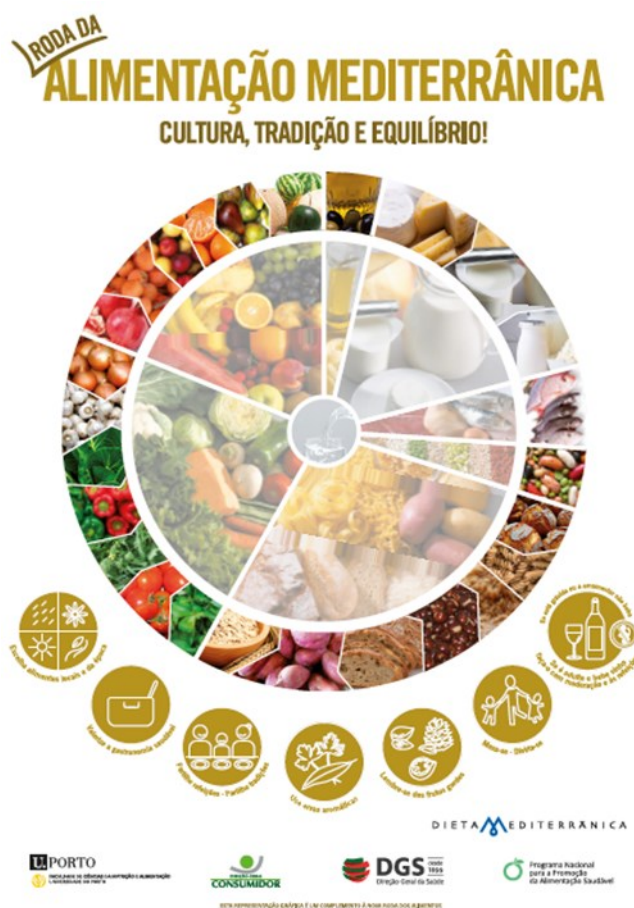
Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;

Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

Consumo frequente de pescado;

Consumo baixo a moderado de vinho, e apenas às refeições.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.



Faça no mínimo três refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar, intercaladas com pequenos lanches.

Inclua diariamente nas refeições principais: Cereais pouco refinados (pão de mistura ou integral, arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous). Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato. Uma a duas peças de fruta. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa, para comer a meio da manhã ou ao lanche da tarde.

Beba bastante água durante todo o dia: infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima,...); chá sem açúcar; sopa com pouco sal e gordura.

Consuma laticínios, duas vezes por dia. Dê preferência a laticínios magros.

Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos.

Evite o consumo de sal em excesso. Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados com ervas aromáticas e especiarias, cebola e alho. Não use sal de mesa e evite aperitivos salgados.

Coma pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoço e sementes. Em pequenas quantidades, podem constituir um lanche.

Inclua nas refeições principais:

– Pescado; carne de aves e coelho; ovos

– Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, chicharro, fava, ervilha). Combine-as com cereais (arroz, massa, couscous,...) ou com batata;

– Carnes vermelhas, duas vezes por semana. As carnes processadas menos de uma vez por semana, e em pequenas quantidades.

Pratique uma culinária rica em sabores e aromas e pobre em gorduras.