

Orientações da Nutri da Escola



Como oferecer lanches saudáveis em casa?

Para que as crianças mantenham uma alimentação saudável em casa, é super importante seguir os passos a seguir:

- Oferecer uma porção de fruta ou legume (pode alternar com suco natural);
- Oferecer uma opção de carboidrato;
- Oferecer uma opção de proteína;
- Garrafinha de água para manter a hidratação!



Orientações da Nutri da Escola



Como oferecer lanches saudáveis em casa?

CARBOIDRATOS:

Batata, mandioca, cará, inhame, pães, bolos e biscoitos saudáveis. Importante dar preferência as versões mais naturais e integrais desse nutriente.

Algumas trocas inteligentes:

- Bisnaguinha industrializada por pães caseiros;
- Biscoito recheado por cookies integrais;
- Salgadinhos por milho, batata doce, mandioca, etc;
- Bolinhos industrializados por bolos caseiros.



Orientações da Nutri da Escola



Como oferecer lanches saudáveis em casa?

PROTEÍNAS:

Leites e derivados, ovos, carnes, peixes e as de origem vegetal.

Algumas trocas inteligentes:

- Petit suisse por iogurte natural batido com fruta;
- Queijo processado por queijos brancos, tofu e muçarela de búfala;
- Bebidas lácteas por vitaminas de frutas e leite vegetais.



Orientações da Nutri da Escola



Como oferecer lanches saudáveis em casa?

FRUTAS E LEGUMES

É importante variar nos tipos e nas cores, já que isso determina o consumo de diferentes nutrientes, além de ampliar o paladar das crianças.

Se possível, acompanhar a sazonalidade desses alimentos.

Dica: o CEAGESP disponibiliza uma tabela completa em seu site. Frutas in natura, frutas in natura com cortes diferenciados, frutas secas, desidratadas, geleias caseiras sem açúcar, tomatinho cereja, cenoura baby, palitos de pepino, brócolis cozido, entre outros.



Orientações da Nutri da Escola



Como oferecer lanches saudáveis em casa?

SUCOS NATURAIS DE FRUTAS

Podem ser uma alternativa de incluir a opção de fruta nos lanches, portanto, é interessante dar preferência aos naturais.

Dica: importante não incentivar o consumo de bebidas muito doces, por isso, o ideal é que os sucos naturais não sejam adoçados. Quando necessário, bater 2 frutas juntas para adoçar ou substituir o açúcar refinado pelo mascavo/demerara ou mel.

Para sucos industrializados, optar pelos 100% fruta sem adição de açúcar.

