

CONSELHOS DO PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR - EBSPMA

Regresso às aulas! O que levar na lancheira?

Para muitos pais nem sempre é fácil preparar as lancheiras dos filhos, muitas vezes ficam sem ideias e, por vezes, os lanches tornam-se repetitivos, ou então acabam por optar por lanches menos saudáveis.

É importante incluir os filhos na preparação dos lanches, ouvir os seus gostos, deixá-los participar na escolha dos alimentos.

O que colocar na lancheira neste regresso às aulas:

- Fruta da época (ameixas, pêssegos, figos, romãs, etc.);
- Leite simples meio gordo ou magro ou bebidas vegetais sem adição de açúcar;
- Iogurte meio gordo ou magro;
- Pão de centeio, integral, etc.;
- Queijo fatiado, queijo fresco, requeijão;
- Fiambre de aves;
- Doce sem adição de açúcar;
- Frutos secos oleaginosos ao natural;
- Vegetais crus, como por exemplo palitos de cenoura;
- Tortilhas de milho/arroz sem sal;
- Ovo cozido;
- Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcar.

Não esquecer que todas as lancheiras devem ter sempre uma garrafa de água, para incentivar a beber água ao longo do dia para uma boa hidratação, aumentando a concentração e aprendizagem do seu filho.