

# Lista de Lanches

Lanches saudáveis que seu filho pode levar para a escola!

Para proteger seu filho e a turma, por favor:

1. Confirme com o professor de seu filho se há problemas de alergia
2. Inclua um pack de gel congelado ou água congelada para evitar que os alimentos perecíveis estraguem

## Frutas e Vegetais



\*Escolha frutas e vegetais enlatados ou congelados, **sem calda/molho e sem adição de açúcar ou xarope com alto teor de açúcar**

- Qualquer fruta fresca
- Frutas enlatadas ~ 1/2 xícara
- Frutas desidratadas ~ 1/4 xícara
- Vegetais picados ~ 1/2 xícara
- Molho tipo salsa ~ 1/2 xícara
- Guacamole ~ 2 colheres de sopa

### **Experimente:**

Maçã, pera, pimentão e cenouras frescos, Guacamole  
Wholly, purê de maçã Motts, tangerina Dole

\*Ao escolher produtos lácteos, opções com **baixo teor de gordura** são preferíveis



- Queijo ~ 1 oz/28,4 g = 1 fatia, 1 tira
- Iogurte ~ 1 xícara
- Queijo cottage ~ 1/2 xícara
- Homus e outras pastas de leguminosas ~ 2 colheres de sopa
- Nozes com baixo teor de sal ~ 1/4 xícara
- Manteigas de nozes ~ 2 colheres de sopa
- Ovo cozido ~ 1 para cada

### **Experimente:**

Produtos lácteos Laughing Cow e Cabot's, queijo Mini Babybel, manteiga de amendoim natural Teddy ou Trader Joes

## Cereais Integrais

\*Procure produtos com pelo menos **2g de fibra** por porção



- Cereal integral: biscoitos, pretzels, Goldfish
- Bolachas de arroz
- Pipoca (procure "Light")
- Cereais integrais: pão, bagel, tortilha, cereal
- Barras de cereais
- Chips de tortilha

### **Experimente:**

Barrinhas Triscuits, Cheerios, Nature Valley, Kashi, Kind, Belvita ou Lara, granola ou cereal, e chips de cereais integrais GardenofEatin'



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!



# Lembre-se

Os alimentos e as bebidas certas ajudam as crianças a aprender!

## 5 Dicas de lanches saudáveis para promover o aprendizado na escola:

1. Grupos alimentares são **melhores juntos**. Tente estas combinações saborosas:

- Frutas desidratadas + cereais integrais
- Fruta + manteiga de amendoim/nozes
- Fruta + bolachas integrais
- Fruta + queijo cottage
- Legumes + homus
- Queijo + pão integral

2. Quando escolher **cereais integrais**:

- Procure o selo de CEREAL INTEGRAL ou certifique-se de que "cereal integral" ou "farinha de trigo integral" seja o PRIMEIRO ingrediente
- Procure produtos com pelo menos **2 gramas** de fibra por porção



3. Para saciar a **sede**:

- Engarrafe **água** em vez de suco para manter seu filho hidratado
- Forneça uma garrafa/recipiente reutilizável para incentivar seu filho a beber água durante todo o dia

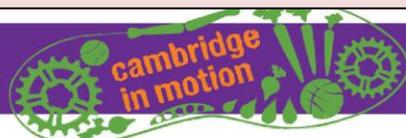


4. A **quantidade** é importante!

- o Crianças mais novas precisam de menos. Por exemplo: ½ sanduíche, ½ barra de cereal
- o Alguns alimentos são substanciosos e nutritivos e são necessários em menor quantidade. Ex: Nozes e abacates
- o Se comprar a granel/tamanho família, use saquinhos para repartir a quantidade certa

5. Lanches que não são saudáveis não ajudam na sala de aula. Menos processado é melhor, por isso quanto menos ingredientes, melhor!

**Evite** alimentos salgados, açucarados ou gordurosos, como batatas fritas, doces, refrigerantes ou bebidas açucaradas.



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!