

## ORIENTAÇÕES SOBRE O LANCHE ESCOLAR

A fase pré-escolar é um período decisivo na formação de hábitos alimentares que tendem a continuar na vida adulta, por isso a importância de estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada. Uma merenda escolar de qualidade contribui para seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar.

O lanche escolar é uma refeição intermediária que serve para dar energia à criança entre as principais refeições.

### O IDEAL É QUE O LANCHE CONTENHA:

- **UMA PORÇÃO DE CARBOIDRATO:**

<u>Opções:</u>	<u>O que seria uma porção?</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pães Variados;</li><li>- Bolo sem recheio ou cobertura;</li><li>- Biscoitos/ Bolachas sem recheio ou cobertura;</li><li>- Pão de queijo;</li><li>- Biscoitos de polvilho;</li><li>- Broa de fubá;</li><li>- Cereal granola, corn flakes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pão francês: 1 unidade</li><li>- Pão de forma: 2 unidades</li><li>- Bisnaguinha: 2 unidades</li><li>- Biscoito tipo maisena: 5 unidades</li><li>- Biscoito tipo cream cracker: 4 unidades</li><li>- Fatia de bolo: 1 fatia média</li></ul>

- **Opções de recheio para pães ou biscoitos de água e sal:**

<ul style="list-style-type: none"><li>- margarina;</li><li>- requeijão;</li><li>- geléia;</li><li>- doce de leite;</li><li>- pasta de chocolate;</li><li>- queijo branco ou mussarela;</li><li>- polenguinho;</li><li>- presunto;</li><li>- peito de peru.</li></ul>
--

- **UMA PORÇÃO DE LÁCTEOS**

<u>Opções:</u>	<u>O que seria uma porção?</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Achocolatado;</li><li>- Iogurte de fruta;</li><li>- Yakult.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Achocolatado: 1 copo médio (200 ml)</li><li>- Iogurte de fruta: 1 pote (120g)</li><li>- Yakult: 1 unidade</li></ul>

- **FRUTAS VARIADAS:**

<u>Frutas já picadas:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mamão;</li><li>- Manga;</li><li>- Melancia;</li><li>- Kiwi;</li><li>- Abacaxi;</li><li>- Melão</li></ul>	<u>Frutas inteiras:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- maçã pequena;</li><li>- banana;</li><li>- goiaba;</li><li>- mexerica (descascada);</li><li>- Laranja (descascada- cortada ao meio);</li><li>- Morango;</li><li>- Uva;</li><li>- Pêssego;</li><li>- Acerola;</li><li>- Pêra</li></ul> <p><b>Obs:</b> Frutas já higienizadas</p>
--	--

- **SUCOS**

<ul style="list-style-type: none"><li>- Suco de fruta natural ou polpa;</li><li>- Suco de caixinha de fruta;</li><li>- Suco à base de soja;</li><li>- Bebidas lácteas;</li><li>- Chás</li></ul>
---

- **ÁGUA**

Para a hidratação corporal, colocar sempre na lancheira uma garrafinha de água na bolsa.
--

- **O QUE NÃO DEVE ENTRAR NA LANCHEIRA;**

<ul style="list-style-type: none"><li>- Snacks e salgadinhos de pacote;</li><li>- Refrigerantes;</li><li>- Isotônicos;</li><li>- Balas e doces;</li><li>- Bolos com recheios e cremes;</li><li>- Frituras;</li><li>- Bolacha recheada;</li><li>- Bolachas doces e salgadas</li></ul>
--

**NUTRICIONISTA: *Adriane M. Fuji***  
**CRN-8: 7203**