

Orientações para a lancheira

Visando uma boa alimentação e, conseqüentemente, a saúde das crianças, solicitamos que seja evitado o envio de alimentos industrializados e de alimentos ricos em açúcar e gordura na lancheira.

Na escola as crianças aprendem sobre bons hábitos, inclusive hábitos alimentares, para isso precisamos da sua colaboração no preparo da lancheira.

Alimentos como frituras, biscoitos recheados, bolos industrializados, chocolate, refrigerante, salgadinhos de pacote, embutidos (salsicha, linguiça, presunto), sucos artificiais e refrigerantes contém grande quantidade de açúcar e/ou gordura e corantes, o que prejudica a saúde e o rendimento escolar, além de comprometer a aceitação de alimentos nas refeições principais, como o almoço. Lembre-se que seu filho vai à escola todos os dias, dessa forma, a lancheira escolar não é uma exceção.

RECREAÇÃO



Orientações para a lancheira



EVITAR

Biscoitos recheados
Bolinhos prontos
Gelatina
Flans e sobremesas
iogurte tipo petit suisse
Chocolates, pirulitos e
doce em geral
Salgadinhos de pacote
Frituras
Salsicha e embutidos



PREFERIR

Biscoitos sem recheio
Bolos caseiros simples
Sucos naturais ou
integrais (100% fruta)
Leite com achocolatado
Água de coco sem açúcar
Pão com manteiga, doce
de frutas, mel, requeijão,
queijo, patês caseiros
Frutas
Saladas de frutas
iogurtes
Ovos
Pipoca
Roscas de polvilho

 **RECREIAÇÃO**