

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!