

Guia para lanches mais saudáveis

Misture e combine as ideias de lanches de cada uma das caixas abaixo

Escolha de 2 a 3 alimentos de grupos diferentes

Grupos de frutas e vegetais

- Qualquer fruta inteira
- 1/2 xícara de frutas enlatadas ou congeladas
- 1/4 de xícara de frutas desidratadas
- 1/2 xícara de vegetais picados
- 1/2 xícara de molho
- 2 col. sopa de guacamole

Escolha frutas e vegetais congelados ou enlatados sem molho, sem adição de açúcar e sem calda, seja leve ou espessa.

Fatias de pêssego
Uvas-passas
Maçã
Pimentões
Palitos de cenoura
Pedaços de brócolis

Grupo das proteínas

- 1 oz de queijo (1 fatia ou 1 palito)
- 1 xícara (8 oz.) de iogurte natural
- 1/2 xícara de queijo cottage
- 2 col. sopa de homus
- 1/4 de xícara de nozes ou sementes sem sal
- 2 col. sopa de manteiga de nozes
- 1 ovo cozido

Escolha opções de laticínios com baixo teor de gordura

Palitos de queijo
Ovo
Homus
Queijo cottage
Nozes e sementes

Grupo dos grãos (integrais)

- Opções integrais de biscoitos, pretzels, goldfish, pães, bagels, tortillas, cereais etc.
- Bolinho de arroz
- Pipoca (opções "light" têm menos sal e gordura)
- Chips de tortilla

Escolha produtos com pelo menos 2 g de fibras por porção

WG Triscuits
WG Wheat Thins
Cheerios
Chips de tortilla de milho
Torrada de trigo integral



Cambridge
Public Health
Department



Eat healthy. Move often. Live well.

Ideias de lanches saudáveis para sua família!

Dicas para fazer lanches saudáveis

1

Os grupos de alimentos são melhores juntos!

Experimente estas combinações saborosas:

- Fruta desidratada + Palito de queijo
- Fruta + WG Crackers
- Vegetais picados + Homus
- Abacaxi + Queijo cottage
- Maçã + Manteiga de nozes
- Fatia de queijo + WG Bread
- Nozes/sementes + Pera

2

Grãos integrais são os melhores!

Procure o selo de grão integral OU confira a lista de ingredientes para garantir que o "grão integral" ou a "farinha de trigo integral" seja o principal ingrediente.



*Escolha produtos com pelo menos 2 gramas de fibras por porção.

3

Foca na água!

Escolha a água da torneira para manter as crianças hidratadas.

- Deixe de lado os sucos e bebidas com adição de açúcar.
- Encoraje/lembre as crianças de beber água ao longo do dia e ofereça uma garrafa de água reutilizável.



4

As quantidades importam!

Crianças mais novas precisam de menos, e muita comida no prato pode desencorajar. Tente oferecer uma quantidade menor e dê mais se ainda tiverem fome.

- Ofereça 1/2 sanduíche ou 1/2 barra de cereal por vez!
- Se comprar em grandes quantidades, confira o tamanho da porção e ofereça uma porção por vez.

5

Quanto menos processado, melhor!

Procure produtos com menos ingredientes (quanto menos, melhor).

- Escolha os açúcares naturais das frutas em vez dos açúcares adicionados encontrados em doces, refrigerantes, assados etc.
- Prefira as opções com baixo teor de sódio (menos de 140 mg por porção é considerado baixo teor de sódio).
- Escolha gorduras saudáveis como as do abacate, nozes e sementes em vez das menos saudáveis encontradas em chips de batata, comidas gordurosas etc.



Cambridge
Public Health
Department



A segurança alimentar é fundamental:

- * Sempre confira os avisos de alergia alimentar
- * Mande os lanches com uma bolsa de gelo