

Dicas para o lanche

CARDÁPIO ESCOLAR (EDUCAÇÃO INFANTIL)					
LANCHEIRA SAUDÁVEL E NUTRITIVA					
OPÇÕES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE	Bisnaguinha com queijo branco ou 1 polenguinho	Bolo simples (maçã, laranja,coco, formigueiro,etc.)	Cereal integral (tipo corn flakes)	Wraps (feitos com pão sírio, recheios diversos) ex:peito de peru com patê de cenoura	Cookies ou barrinhas de cereais ou bolachas sem recheio
BEBIDA	Suco de fruta	Bebida fermentada com lactobacilos vivos (ex: yakult)	logurte natural ou de fruta	Achocolatado	Suco de fruta
FRUTA	Saladinha de fruta com granola	Banana	Maçã	Uva (sem semente)	Pêra

1. A alimentação diversificada é fundamental nos primeiros anos de vida, refletindo-se na habilidade para aprender, comunicar-se e adaptar-se a novos ambientes.
2. A composição da lancheira conta com um líquido, uma fruta, uma proteína (queijos, por exemplo) e um carboidrato (de preferência integral).
3. Uma boa dica é o preparo de pequenos lanches com pães integrais e biscoitos integrais para aumentar a quantidade de fibra na alimentação da criança;
Recheie também os lanches com patês. Você pode preparar algumas opções e revezar durante a semana. Acrescente legumes ralados (cenoura e pepino, por exemplo), milho ou folhas de alface nos sanduíches das crianças. Opte por frios com baixo teor de gordura, como peito de peru, presunto sem capa de gordura, mussarela light e queijo branco. Os outros tipos também podem ser servidos, mas não com muita frequência. Outros pães: bisnaguinha, pão de forma, integral, etc.
4. Ofereça uma grande variedade de frutas. Para facilitar, cada dia escolha uma cor de fruta, assim a criança não enjoa e ganha todos os nutrientes. As frutas devem ser cortadas em pequenos pedaços e indica-se que se passem algumas gotas de limão naquelas que costumam escurecer. Outras frutas: manga, mamão, laranja, etc.
5. Prefira os sucos à base de frutas, mas quando não for possível prepará-los, pode servir os de caixinha, desde que consumidos sem exageros;

IMPORTANTE:

- 1- Se a criança não apreciar alguns dos alimentos propostos, repetir o que mais lhe agradar.
- 2- O lanche deve ser acompanhado, sempre, por um guardanapo ou toalhinha de tecido.
- 3- Lembrar que o cardápio tem como objetivo oferecer oportunidades para a criança aprender a saborear outros alimentos, proporcionar uma alimentação saudável e na quantidade adequada.