

## PROJETO NUTRINDO LANCHES SAUDÁVEIS NA VOLTA ÀS AULAS

### Prezados Pais e Responsáveis,

Preparar a lancheira das crianças é sempre um desafio. Na fase escolar, as crianças possuem necessidades específicas de macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos) e micronutrientes (minerais e vitaminas). A alimentação variada fornece a combinação adequada dos nutrientes para um crescimento harmônico e saudável.

Quer saber como suprir as necessidades nutricionais dos filhotes e ter uma alimentação saudável? Algumas dicas são:

1- Ter uma alimentação mais variada possível (“muito colorida”)! Prefira carnes com pouca gordura, peixes, fontes de cálcio, como o leite, e fontes de vitaminas e micronutrientes, presentes nas verduras, legumes e frutas (4- 5 porções por dia);

2- Evitar o excesso de gorduras saturadas e, sobretudo, de açúcares na alimentação (refrigerantes, doces, bolos).

3- Hidratar os pequenos com muita água natural.

4- Manter disciplina na alimentação da criança é importante! O ambiente das refeições deve ser o mais calmo possível: tenha um horário para as refeições principais, reúna a família, evite TV, computador e jogos, durante as refeições. Lembre-se de que o maior exemplo da boa alimentação são os hábitos familiares.

**Para uma lancheira ideal** – a sugestão é compor a lancheira com uma fonte de energia (pão integral: energia e fibras), queijo magro ou iogurte (proteína e cálcio), fruta e sucos (vitaminas, minerais e fibras).

### SUGESTÃO DE LANCHE ESCOLAR (Faixa etária: 4 a 6 anos)

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>1ª semana</b>	Queijo com tomate cereja Pipoca natural Suco de frutas	Bolo caseiro de banana Ameixa seca Suco de fruta	Biscoitos de polvilho com queijo <i>cottage</i> Mamão Suco de fruta	Torradinhas integrais com creme de ricota Água de coco Uvas	Sanduíche integral com patê de frango e cenoura Melancia Suco de frutas
<b>2ª semana</b>	<b>Segunda-feira</b> Biscoitos integrais de gergelim Ovos de codorna com azeite Melão	<b>Terça-feira</b> Pão de queijo minas Mamão Suco natural	<b>Quarta-feira</b> Barrinha de cereal Iogurte integral Banana com aveia	<b>Quinta-feira</b> Bolo de cenoura sem cobertura Maçã Suco de frutas	<b>Sexta-feira</b> Leite fermentado Tapioca com queijo, tomate e frango Ameixa fresca
<b>3ª semana</b>	<b>Segunda-feira</b> Bolo de cacau Tomate cereja com queijo branco Tangerina	<b>Terça-feira</b> Salada de frutas Castanha de caju e amêndoas Iogurte integral com granola	<b>Quarta-feira</b> Torradinhas integrais com geleia de frutas e queijo branco Laranja	<b>Quinta-feira</b> <i>Cookies</i> integrais Banana assada com canela Suco de frutas	<b>Sexta-feira</b> Omelete de legumes Biscoito integral Água de coco Pera
<b>4ª semana</b>	<b>Segunda-feira</b> Pão de batata com queijo minas Melancia Água de coco	<b>Terça-feira</b> Leite fermentado <i>Cookies</i> de aveia e banana Maçã	<b>Quarta-feira</b> Bolo caseiro de coco <i>Chips</i> de queijo Suco de fruta	<b>Quinta-feira</b> <i>Mix</i> de frutas secas e oleaginosas (coco seco, damasco, nozes, castanhas) Iogurte integral	<b>Sexta-feira</b> Biscoito de arroz com queijo <i>cottage</i> , Uva-passa Leite integral com cacau gelado.

***A alimentação adequada da criança é um “passaporte” para uma boa saúde no futuro.***

Atenciosamente,  
Setor de Nutrição do Colégio Módulo  
Candice Mattos  
Nutricionista Materno Infantil