

Olá mamães e papais, tudo bem?

Como vocês já sabem o cardápio (almoço e jantar) da **Escola Flor e Ser** é elaborado e executado de forma a oferecer o melhor para seu filho. Mas, e em relação aos lanches que você manda, será que é saudável? Pensando nisso, estou enviando uma listinha/sugestões dos alimentos que devem ser proibidos, evitados e preferidos na hora do lanche na escola.

Nosso objetivo sempre será a saúde e o bem estar do seu filho, portanto, sigam as dicas!

Alimentos proibidos: Refrigerantes, salgadinhos fritos, "chips" e similares, biscoitos recheados, balas, pirulitos, doces, chocolates, molhos (catchup, maionese) sorvetes, picolés.

Alimentos a serem evitados: Sucos industrializados, bolos com cobertura/ confeitados, pão ou bolos açucarados, salgados assados, margarina, manteiga, Toddynho e similares.

Alimento a serem preferidos: Frutas, sucos naturais, leite (que a criança está habituada), iogurtes (os naturais batidos com frutas são melhores), biscoitos sem recheios, pães integrais, torradas (preparadas com azeite de oliva extra virgem), bolos sem recheios nem coberturas, pães simples, biscoitos de polvilho, pão de queijo.

OBS: as crianças que ficam em tempo integral devem mandar para escola pelo menos 2 frutas ao dia, as que ficam por tempo parcial, 1 fruta.

SUGESTÃO DE COMBOS PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 12 MESES

Grupo de carboidratos (escolha preferencialmente os caseiros e/ou integrais)

- Pão (integral, caseiro, rosca, pão de queijo, pão de cebola, pão de batata, pão de forma, pão tipo hot-dog, pão com ervas, bisnaguinha, panetone de frutas cristalizadas)
- Biscoito (caseiro, integral, rosquinha, polvilho, cream craker, papa ovo, maisena, Maria)
- Torradas variadas
- Pipoca caseira salgada (para maiores de 3 anos)
- Bolos (integral, banana, cenoura, laranja, formigueiro, trigo, broa, milho, tapioca, mandioca, chocolate) . Os bolos devem ser sem cobertura ou recheios
- Mandioca/ Batatas cozidas
- Tapioca
- Cuzcuz c/ flocão de milho
- Torta caseira de legumes

Grupo de proteínas

- Leite c/ achocolatado (para maiores de 24 meses de vida)
- Iogurtes integrais (o iogurte desnatado deve ser consumido apenas com orientação de médico ou nutricionista)
- Leite fermentado
- Vitamina de frutas
- Queijos (feitos o c/ leite pasteurizado)
- Requeijão

Grupo das frutas

Preferir as frutas da época, pois tem mais qualidade. As crianças que ficam em tempo integral devem trazer no mínimo duas frutas e as que ficam em tempo parcial, uma fruta.

Dicas que importantes!

- As castanhas, nozes e amêndoas são muito saudáveis. Podem ser acrescentadas 3 unidades no lanchinho.
- Quando os pais optarem por enviar o queijo no lanchinho, pode ser enviado o suco (preferencialmente natural).
- Evite os alimentos industrializados!

EXEMPLOS DE LANCHINHOS MONTADOS:

- Pão integral c/ requeijão + iogurte + 1 fruta
- Biscoito polvilho+ suco de Laranja +Queijo minas+ 1 fruta
- Rosquinha caseira + Vitamina de frutas + 1 fruta
- Bolo de laranja + Leite fermentado + 1 fruta
- Tapioca c/ queijo + Suco de Laranja c/ cenoura + 1 fruta

A quantidade a ser enviada de lanchinho deve ser a que seu filho está habituado a comer ou conforme orientação do médico ou nutricionista!

Rubiane M. Pinheiro - Nutricionista

CRN9: 4687