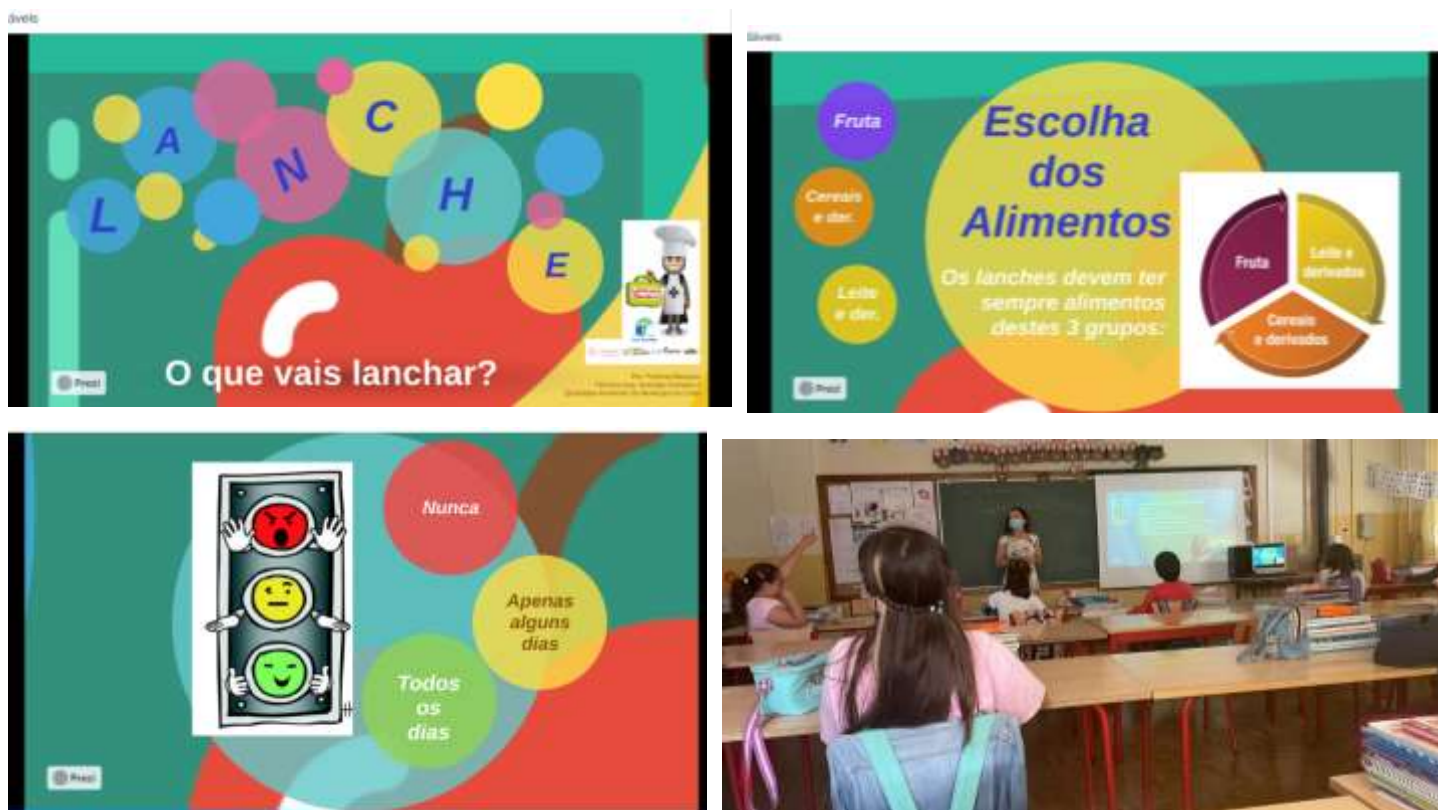


“O que vais lanchar?”

Projeto Alimentação Saudável e Sustentável da Eco-Escolas
Ano letivo 2020/2021 - Agrupamento de Escolas do Crato

No decorrer do mês de maio, os alunos assistiram a uma palestra sobre “Alimentação saudável dentro das lancheiras”, realizada pela Técnica de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar do Município do Crato.



Os alunos realizaram um jogo, para descobrirem quais os intrusos dos lanches pouco saudáveis.



Foi fornecido aos alunos um caderninho com algumas sugestões e combinações de lanches, para levarem para casa. Também foi afixado na sala de aula.

O que vais lanchar?

Lanche saudável

Lanche não saudável

Alimentos que <u>deves</u> trazer na lancheira	Alimentos que <u>não</u> deves trazer na lancheira
Fruta e legumes (cenoura e pepino aos palitos, tomate cherry, alface nas sandes...) Frutos secos sem sal. Potes de fruta e sumos 100% (só alguns dias). Cenoura aos palitos, pepino aos palitos, tomate cherry...	Frutos secos com sal e/ou fritos.
Pão de padaria, de preferência integral/escuro. Recheado com: Queijo fatiado, triângulo de queijo, BabyBel, queijo fresco, requeijão, fiambre de aves, vegetais (cenoura, alface, tomate, pepino, alface...), milho, atum, ovo cozido ou mexido...	Pão de forma embalado tipo <i>Pão Rico</i> , pão de leite, croissants, folhados ou similares e pães recheados com creme de chocolate, salsichas, chouriço, presunto, hambúrgueres...
Bolacha tipo <i>Água e Sal</i> (sem pedras de sal), <i>Marinheiras</i> , <i>Galetes</i> de milho ou arroz, bolachas caseiras com pouco açúcar e gordura, tostinhas integrais	Bolachas com muito sal e açúcar, com chocolate e outros doces. Bolos, alimentos embalados tipo panquecas, <i>Bollyca</i> , <i>Manhãzitos</i> ...
Cereais integrais, com pouco açúcar, tipo <i>corn flakes</i> (flocos de milho), flocos de aveia, centeio, cevada, arroz puff...	Salgados e fritos: empadas, barquinhos, rissóis... Cereais doces, com chocolate.
Lactínicos (leite, iogurte natural ou com aromas (sólido ou líquido), queijo fatiado, triângulo de queijo, <i>babybel</i> , requeijão, queijo fresco...	Iogurtes com doces adicionados (como pintarolas, chocolates, etc), iogurte grego, sobremesas.
Água, bebidas vegetais (arroz, amêndoa, soja...)	Refrigerantes, sumos de fruta com muito açúcar.



Os alunos que trouxeram lanches saudáveis, receberam autocolantes como prémio.



Fotografias de lanches trazidos pelos alunos para os lanches na escola





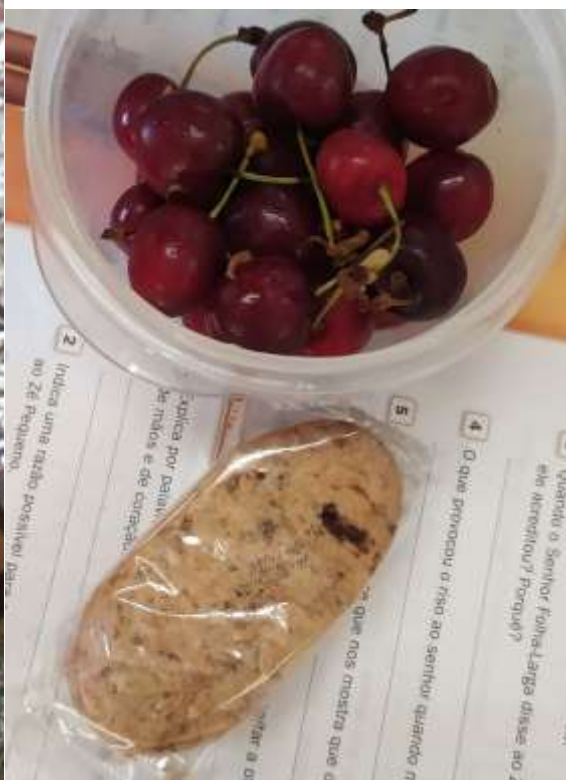












28 de maio de 2021

A Técnica de Nutrição Humana e
Qualidade Alimentar do Município do Crato
Patrícia Marques