



## ESCOLA BÁSICA Nº1 DE ARGANIL

**Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!  
Em termos de nutricionais e de sabor, queremos  
propostas apetitosas.**

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Leite branco / 3 Bolachas Maria / laranja;	O meu lanche é composto proteína, hidrato de carbono e fruta.
Lanche 2	Sumo natural e pão com queijo flamengo;	O meu lanche é composto por uma bebida natural, hidrato de carbono e proteína.
Lanche 3	logurte líquido e pão de centeio com fiambre. A acompanhar uma maçã.	O meu lanche tem uma proteína, hidrato de carbono e uma peça de fruta.
Lanche 4	Uma fatia de bolo caseiro (com espinafres e beterraba) / leite branco e mirtilos.	O meu lanche tem hidrato de carbono proteína e fruta.
Lanche 5	Palitos de pepino / pão de mistura e um queijinho pequenino.	O meu lanche tem vegetais, hidrato de carbono e proteína.

### **Nota:**

Todos os dias acordo um bocadinho mais cedo, para preparar os meus lanches. Costumo utilizar sempre produtos naturais e saudáveis. Por norma, a minha lancheira é sempre muito prática, simples e económica.

Acho muito divertido e engraçado saber combinar os alimentos: coloco sempre uma fonte de proteína, um hidrato de carbono e uma fruta ou leguminosa.

Diariamente, levo sempre uma **garrafa de água** na lancheira, porque a minha hidratação também é importante para estar atenta nas aulas.

Uso muitas vezes o pão porque é uma boa fonte de **hidratos de carbono**. Costumo variar o tipo de pão: por vezes uso pão escuro outras vezes pão de várias cores (abóbora, beterraba e alfarroba) que dá um colorido diferente ao meu lanche. No conteúdo uso queijo, manteiga, marmelada ou compota caseira. Algumas vezes, coloco uma folha de alface, para variar.

Quando tenho mais tempo ao fim de semana, gosto de fazer um bolo caseiro. O bolo que mais aprecio leva espinafres e beterraba. Também gosto de fazer queques de espinafres.

Relativamente à **fruta ou legumes**, escolho sempre da época por serem mais económicos e saudáveis. Como há uma maior oferta, já que se trata da época em que melhor se desenvolvem, costumam ser cultivadas a menores distâncias dos locais onde são vendidos, o que possibilita que os consumidores os tenham mais frescos. Isso contribui para a economia local, economiza combustíveis, minimiza a emissão de gases poluentes e diminui o desperdício de alimentos durante o transporte.

Por norma, prefiro a fruta que pode ser consumida com casca ou que são fáceis de descascar.

No que se refere à **proteína**, gosto de variar: iogurte, queijinhos, leite, requeijão, peito de peru ou de frango.

Quando vou às compras, tenho sempre muita atenção ao rótulo alimentar para saber toda a informação nutricional do produto, a forma como devo conservar os alimentos e o prazo de validade.

Já aprendi que fazer uma alimentação bem equilibrada e diversificada é muito importante para o meu desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a minha saúde e o meu bem-estar, tão importante no meu crescimento. Por isso, sou muito cuidadosa na elaboração dos meus lanches porque me preocupo com as doenças que são muitos comuns na minha idade, como por exemplo a obesidade infantil.