

O Que Vais Lanchar?

Regista aqui o que irás lanchar durante a semana escolar:

<p>Segunda-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Leite e cereais parece-me uma boa opção. Era importante consultar o rótulo da caixa de cereais, pois é importante saber qual o teor de açúcar destes cereais e se são ou não cereais integrais.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O lanche parece sustentável, uma vez que houve o cuidado de colocar os cereais numa caixa que poderá ser utilizada sempre que necessário e a embalagem do leite deverá ser espalmada e colocada no ecoponto amarelo, para posterior reciclagem.</p>
<p>Terça-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>À primeira vista parece um lanche saudável. No entanto, é necessário consultar o rótulo do iogurte, para se avaliar o teor de açúcar e de gordura que o mesmo contém. O mesmo procedimento é necessário realizar relativamente às bolachas de água e sal. Parecem ser de cereais integrais, mas poderão conter excesso de sal ou de gordura.</p>

<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>O tipo de embalagem das bolachas não é muito sustentável. Além do pacote, há uma segunda embalagem. Além disso, promove o desperdício alimentar ou até o excesso alimentar. Posso não ter apetite ara as comer todas e então estragar-se-ão ou comerei mais do que necessito, para não as deixar estragar.</p>
<p>Quarta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Não é um lanche saudável. Estes bolos não são uma boa opção, pois têm excesso de açúcar e o leite achocolatado vai ainda aumentar a quantidade de açúcar consumido. Além disso, a embalagem de bolos traz uma grande quantidade.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>Tal como no dia anterior, a embalagem das bolachas promove o desperdício alimentar ou até o excesso alimentar e leva a que o produto consumido tenha uma dupla embalagem.</p>
<p>Quinta-Feira</p>	<p>Fotografia</p> 
<p>Consideras o lanche saudável?</p>	<p>Hoje o lanche parece-me saudável, porque trago pão e fruta da época. Dentro do pão há uma ligeira camada de manteiga. Se o pão fosse mais escuro (de centeio, por exemplo) seria ainda melhor.</p>
<p>Consideras o lanche sustentável?</p>	<p>É sustentável porque vem dentro de uma embalagem que poderei usar quantas vezes eu quiser e a fruta foi colhida no meu quintal.</p>

Sexta-Feira	Fotografia 
Consideras o lanche saudável?	Este lanche não é nada saudável pois além dos bolinhos de chocolate tem, ainda, um chocolate. E até o iogurte tem demasiado açúcar.
Consideras o lanche sustentável?	Não. Há demasiadas embalagens.