



Manual da lancheira saudável

Alimentos reguladores:

ricos em vitaminas e minerais.
Ex. frutas, legumes e verduras

Alimentos construtores:

alimentos ricos em
proteínas.

Ex: ovo, leite, iogurte,
queijo, etc.



Alimentos energéticos:

composto pelos hidratos
de carbonos.

Ex: pão, bolos, tapioca,
pipocas, etc.



- Leites com menos açúcar;
- Batatas de forno;
- Bolachas caseiras ou sem recheio;
- Sumos naturais de fruta;
- Bolos com menos açúcar ou caseiros.



Em vez de



- Leites achocolatados;
- Batatas fritas e relacionados;
- Bolachas recheadas;
- Sumos embalados;
- Bolos com cobertura.