O QUE LEVAS NA TUA LANCHEIRA HOJE?

Vê os alimentos que deves **privilegiar**, os que deves levar **de vez em quando** e os que deves **evitar**!*

A privilegiar	De vez em quando	A evitar
Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções mais saudáveis. São os alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura. Devem estar presentes nos lanches apenas de vez em quando.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e, geralmente, não fornecem nutrientes essenciais. Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras.
• Pão de mistura • Iogurte natural não açucarado • Fruta fresca • Leite meio gordo simples • Queijo flamengo ou fresco • Hortícolas (ex.: palitos de cenoura; tomate cherry, rodelas de pepino,...) • Água (simples ou aromatizada com rodelas de limão, por ex.) • Frutos gordos ao natural • Manteiga de frutos gordos sem adição de açúcar • Bebidas vegetais sem adição de açúcar • Tostas integrais sem açúcar • Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex.: flocos de aveia, corn flakes) • Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura • Ovo (ex.: cozido) • Panquecas de aveia (adoçadas com fruta)	• Sumo de fruta (100% ou fruta líquida) • Bolachas cream-craker • Manteiga • Marmelada/compota sem adição de açúcar • Pão de forma integral • Leite aromatizado (ex.: chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar) • Bebidas vegetais aromatizadas	• Charcutaria (paio, chouriço,...) • Refrigerantes e néctares • Bolos de pastelaria e comerciais • Bolachas recheadas • Chocolates • Pão-de-leite • Iogurtes com pepitas • Barras de cereais comerciais • Guloseimas lácteas • Chocolate de barrar

*Adaptado de: Guia para Lanches Escolares Saudáveis | DGS |DGE

Roda dos Alimentos

Alguns exemplos de lanches...
09-10-2023
segunda-feira
células
tecido
se
carbono
CO_2