

O QUE COMER NA ESCOLA?

Atualmente, é muito comum encontrarmos crianças subnutridas, obesas ou ainda com colesterol alterado.

O que fazer? Precisamos ficar atentos ao que oferecemos diariamente às crianças, pois a culpa pela má alimentação é principalmente dos cuidadores, que fazem as compras no supermercado, que montam os lanches nas escolas ou ainda que dão dinheiro para comerem nas cantinas.

Com relação aos lanches escolares, seguem algumas dicas e sugestões :

- ✓ Sempre coloque uma fruta, de preferência àquelas que não escurecem e que são fáceis de serem consumidas, como por exemplo a mexerica. Se for mandar frutas picadas, colocar umas gotinhas do sumo do limão para evitar escurecimento sem alterar o sabor.
- ✓ Opte por mandar suco ou iogurte no lugar dos achocolatados, que são ricos em gordura e açúcar.
- ✓ Refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, doces, bombons ou chocolates somente uma vez por semana, de preferência na sexta. Fale para a criança escolher UM desses itens para aquela semana. Não colocar mais de um item na semana.
- ✓ Faça sanduíches com pães integrais recheados com alface, tomate, cenoura ralada, beterraba ralada, peito de peru, etc.
- ✓ Se a criança gostar de bolos e tortas, ofereça aqueles sem cobertura e recheio.
- ✓ Se for comer na cantina da escola, prefira os salgados assados e sempre opte por um copo de suco natural sem açúcar ou adoçante.
- ✓ Sempre coloque uma garrafinha de água na mochila.

Opções de lanches saudáveis

Opção 1: Suco de caixinha + Mexerica + Sanduíche de pão integral, queijo, peito de peru e tomate

Opção 2: Maçã + Pão de queijo + Água de côco de caixinha

Opção 3: Pêra + Bolo de cenoura sem cobertura ou recheio + Suco de soja de caixinha