

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 138/ 6 a 12 de janeiro de 2020

Inicie o ano com o lema: Faça você mesmo!

O início de 2020 coincide o começo de um novo período letivo! Recomeçam as aulas, as rotinas e as preocupações em preparar a mochila e a lancheira. **Inovar** será uma das palavras escolhidas para este 2020, que pode ser perfeitamente aplicada na composição dos lanches! Ora vejamos:

Envolva o seu filho na preparação do lanche: vai aumentar a aceitação do consumo do lanche e a estimular a sua autonomia e independência!

Na composição do lanche, **opte por alimentos que possam ser consumidos de forma segura** ou **assegure-se que a lancheira tem condições de conservação** que garantam a qualidade do produto (pode colocar uma pequena placa térmica, por exemplo).

Coloque uma fonte de hidratos de carbono, fornecedor da energia: pão, tostas, gressinhos, de vez em quando umas bolachas (optar por versões menos açucaradas como a bolacha Maria ou de água e sal) ou até mesmo flocos de aveia!

Para **atingir as recomendações diárias do consumo de fruta**, este alimento deve ser também privilegiado e fazer parte integrante da lancheira! Dê preferência a fruta da época e tenha atenção às porções.

Os **laticínios podem ser uma opção para aumentar a variabilidade do lanche**, sendo que deverá conjugar com o leite distribuído em contexto escolar.

Muito importante é a hidratação, por isso não se esqueça da garrafa de água, optando pelas reutilizáveis!

Evite que o lanche da manhã seja igual ao da tarde: assim vai tornar o seu consumo mais apelativo.

Receita de papas de aveia adormecidas:

- Num frasco vazio (pode reutilizar frascos antigos de compota,) coloque 2 colheres de sopa rasas de flocos de aveia e cubra com 2 colheres de sopa de leite, bebida vegetal ou água;
- Acrescente, por cima da aveia, meia peça de fruta (pode usar as versões congeladas);
- Por fim cubra com 1 iogurte natural e coloque por cima canela, 1 colher de café de cacau em pó ou raspas de lima ou limão!
- Feche o frasco e reserve no frigorífico durante algumas horas. **Bom apetite!**



Porto.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>