

ESCOLHA LANCHES

MAIS SAUDÁVEIS!



Lanches ou pequenas refeições também devem seguir as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, **priorizando alimentos in natura ou minimamente processados, limitando os alimentos processados e evitando os ultraprocessados.**



Frutas frescas ou secas são excelentes opções, assim como leite, iogurte natural, castanhas e nozes. Esses alimentos **fornecem nutrientes importantes, promovem saciedade e são práticos para transportar e consumir.**



Para evitar o consumo de alimentos ultraprocessados por falta de opções, *planeje-se!* Leve de casa frutas, preparações caseiras e outros alimentos in natura ou minimamente processados que você goste.

≡ DICA IMPORTANTE! ≡



Organize seus lanches com antecedência e faça escolhas que cuidam da sua saúde e do seu bem-estar!



ALGUMAS IDEIAS DE LANCHES



IOGURTE COM FRUTAS

Iogurte natural com frutas frescas e aveia. Nutritivo, saboroso e cheio de benefícios!



SALADA DE FRUTAS

Colorida, refrescante e rica em vitaminas, fibras e minerais.



VITAMINA DE FRUTAS

Feita com frutas e leite, é uma opção prática e nutritiva.



MILHO COZIDO

Fonte de fibras, vitaminas e energia. Simples, saboroso e saciante!



BOLO SIMPLES DE FUBÁ COM LEITE

Feito com ingredientes simples e naturais. Uma delícia que alimenta e acolhe!



SANDUÍCHE COM QUEIJO E TOMATE

Combinação clássica e equilibrada, que fornece energia e nutrientes importantes.



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição

Material elaborado por:

Eily Ana Pootz Borilli CRN8 5643

Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384

Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694

Juliana Cristina Veit CRN8 5487

Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650

Mariuce Carla Philippsen CRN8 6606

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

