

Senhores pais,

Gostaria de pedir a colaboração de vocês no que diz respeito a qualidade nutricional dos lanches enviados. Evitem bolachas recheadas, salgadinhos, frituras, refrigerantes, refrescos (suco de pó) e guloseimas, pois estes na verdade são gêneros alimentícios prejudiciais à saúde de seus filhos. Um lanche completo é constituído de 3 grupos alimentares: frutas ou sucos naturais; fontes de carboidratos (biscoitos, bolos simples sem recheio, pães de qualquer tipo, cereais) e fontes de proteínas (iogurtes, queijo magros, leites fermentados, etc.).

Abaixo mandarei propostas de cardápios para que tragam no lanche de seus filhos, apenas para exemplificar o que citei acima. Vocês poderão fazer as combinações que quiserem e acharem necessário, porém, dêem preferência para trazer algo parecido com o cardápio da escola para que todas crianças consumam os mesmos alimentos, evitando comparações e rejeições de ambas as partes, reforçando assim a educação nutricional.

Fiquem atentos à correta conservação e higienização do lanche de seus filhos. Sugiro aos que moram longe, trazerem os lanches que necessitam de refrigeração dentro de um isopor ou uma bolsinha térmica. Em relação às frutas, é muito importante que além de lavadas com água e sabão ou detergente neutro e esponja, sejam colocadas por 15 minutos em uma solução de 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária e depois enxaguada, garantindo assim que não estejam contaminadas. Os lanches devem ser acondicionados em potinhos, garrafinhas ou saquinhos próprios para alimentos e identificados com o nome do aluno.

Nunca esqueçam que uma boa alimentação é um dos principais passos para proporcionar à criança o correto desenvolvimento e aprendizado, além de prevenir doenças importantes do mundo moderno.

PROPOSTA DE LANCHES PARA SEREM TRAZIDOS PARA A ESCOLA PARA CRIANÇAS ACIMA DE 1 ANO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Sanduichinho de pão integral com queijo Suco de laranja	Bebida láctea de coco (tipo iogurte só que mais líquido) Cereal de flocos de milho Banana	Bolo de cenoura Leite fermentado Uvas	Nescau (200ml de leite com no máximo 2 c. chá Nescau) Biscoitos tipo maisena Maçã	Bisnaguinhas com requeijão Suco de abacaxi Pêssego ou ameixa
2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Iogurte de polpa (morango) Salada de frutas Rosquinhas de polvilho	Bisnaguinhas integrais com queijo Suco de uva	Cereal tipo bolinhas 200ml de leite Banana	Bolo de laranja Leite fermentado (tipo Yakult) Pêssego ou ameixa	Biscoitos tipo caseiros Vitamina de fruta

Isabel C. S. Duarte

Nutricionista

CRN/SC 1079

