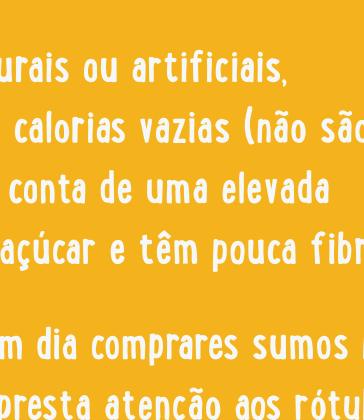


REGRESSO ÀS AULAS

O QUE LEVAR NA LANCHEIRA

O regresso às aulas está à porta e já te estás a preparar para mais um ano de novas aprendizagens. Vamos começar com o que deves levar na tua lancheira!

FRUTA PARA VITAMINAR



Maçã, laranja, uva, morango, banana, melão, melancia, manga ou quiwi. Qual é a tua fruta preferida?

Não está nesta lista? Seja qual for, o que importa é incluir sempre fruta variada na tua lancheira. Experimenta algo mais divertido e mistura frutas de diferentes cores, assim vais conseguir mais vitaminas.

Também podes fazer águas aromatizadas. Basta colocares pedaços de fruta bem lavada numa garrafa térmica e terás uma bebida agradável e saudável. Queres exemplos? Aqui tens alguns, mas a tua imaginação criará muitos mais: pedaços de maçã e um pau de canela ou limão aos cubos e duas folhas de hortelã.



Os sumos, naturais ou artificiais, contêm muitas calorias vazias (não são nutricionais) à conta de uma elevada quantidade de açúcar e têm pouca fibra.

Se por acaso um dia comprares sumos no supermercado presta atenção aos rótulos e escolhe os que não têm corantes e conservantes nem açúcar adicionado.

LATICÍNIOS PARA AJUDAR A CRESCER



Leite e iogurtes líquidos ou sólidos, comprados ou feitos em casa, são ótimos para ti que estás a crescer. Ajudam-te a ter ossos e dentes saudáveis. Mas cuidado! Escolhe os naturais ou de aromas e evita os de pedaços, cremosos ou com calda, pois contêm mais açúcar ou gordura. Conserva estes produtos sempre frescos, dentro da mala térmica, e longe do sol para não se estragarem.



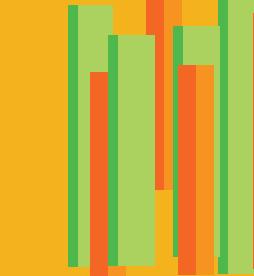
ÁGUA PARA HIDRATAR

A água é a rainha de qualquer lancheira. No Verão, como em todas as outras estações do ano, mantém o teu corpo bem hidratado. Vais ver que até te concentras mais e aprendes melhor.

PÃO PARA DAR ENERGIA



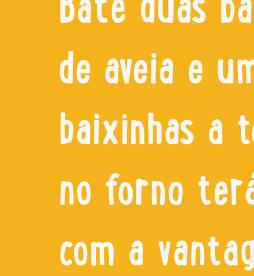
O pão sabe sempre bem e é saudável. Como é rico em hidratos de carbono dá-te a energia de que vais precisar para enfrentar o dia. Há uma grande variedade de pães que podes experimentar, como de alfarroba, sementes, mistura, girassol. Desde que evites os "fofinhos", como o pão de forma e o pão de leite. Podes preparar as tuas sandes em casa e rechear com os teus ingredientes preferidos como fiambre, queijo, compota, atum, peito de peru ou frango cozido desfiado.



FRUTOS SECOS PARA PETISCAR

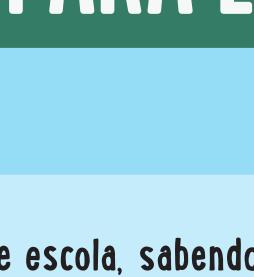
Se gostas de ir petiscando nos intervalos, podes ter sempre à mão frutos secos e oleaginosas como nozes, avelãs, amêndoas, amendoim ou caju ao natural, sem sal nem frituras. Coloca numa caixa pequenina para não abusares.

A gordura deles é boa (ao contrário da gordura dos fritos), mas convém não exagerar.



LEGUMES PARA SNACK

Sim! Legumes crus ou cozidos! Pode ser cenoura (baby ou não), tomate (cherry ou outro), pepino, aipo ou até beterraba para dar um tom cor-de-rosa a tudo.



Pede aos teus pais para cortarem aos cubos, aos pálitos ou às rodelas, coloca numa caixa (tupperware) com tampa e vai petiscando ao longo do dia.

E PORQUE NÃO LEVAR, DE VEZ EM QUANDO, BOLACHAS?



Claro, porque não? Mas atenção: que sejam feitas por ti! Aqui vai uma sugestão apenas para estimular a tua imaginação.

Bate duas bananas e duas maçãs e adiciona flocos de aveia e um pouco de canela. Escolhe umas formas baixinhas a teu gosto e depois de 15 minutos a cozer no forno terás as bolachas mais deliciosas e saudáveis com a vantagem de serem da tua autoria!

EXEMPLOS DE MENUS PARA LANCHEIRA:

Quando fizeres a lancheira para o teu dia de escola, sabendo que podes ter mais do que uma merenda, junta sempre alimentos variados, além da garrafa de água. Ficam aqui algumas propostas saborosas:



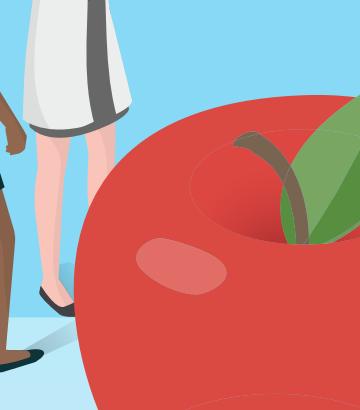
1 sanduíche de frango desfiado
1 iogurte
1 taça de morangos cortados em pedaços



1 sanduíche de peito de peru com alface
1 taça de cenouras baby
1 frasco de iogurte natural batido com fruta



Tostas de queijo fresco com rúcula
1 taça de tomates cherry
1 taça de salada de frutas



Tostas de queijo fresco com nozes
1 pacote de leite



1 sanduíche de atum e pepino
1 frasco de iogurte batido com fruta
1 taça pequena de frutos secos variados

ATENÇÃO!

Os menus acima são meras sugestões. As quantidades dependem muito do tempo que passas na escola, do exercício que praticas e também da tua idade e de outras características tuas, como a altura e o peso.

Se tens dúvidas, aconselha-te com um especialista (pode ser o teu médico ou um nutricionista).