

# 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



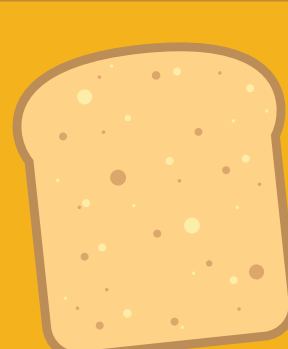
Maçã, laranja, uva, morango, banana, melão, melancia, manga ou quivi. Qual é a tua fruta preferida? Não está nesta lista? Seja qual for, o que importa é incluíres sempre fruta variada na tua lancheira. Experimenta algo mais divertido e mistura frutas de diferentes cores, assim vais conseguir mais vitaminas.

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.



### 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 recheá-las 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 oleaginosos 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.

### LATICÍNIOS PARA AJUDAR A CRESCER

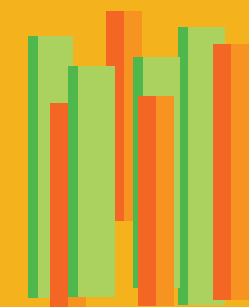
Leite e iogurtes líquidos ou sólidos, comprados ou feitos em casa, são ótimos para ti que estás a crescer. Ajudam-te a ter ossos e dentes saudáveis. Mas cuidado! Escolhe os naturais ou de aromas e evita os de pedaços, cremosos ou com calda, pois contêm mais açúcar ou gordura. Conserva estes produtos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



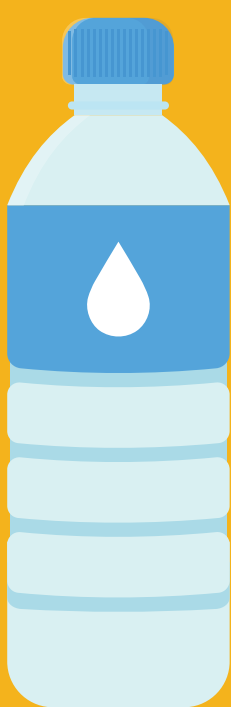
### LEGUMES PARA SNACK



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



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



### 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.

### 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 sanduiche de frango desfiado

1 iogurte

1 taça de morangos cortados aos pedaços

1 sanduiche 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 salada de frutas tropicais (como abacaxi, papaia e manga) com gelatina

1 sanduiche 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).