FUNCHAL

Lanches Saudáveis Para Crianças

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

A alimentação na infância tem um papel importante no crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo neste período que se moldam as preferências alimentares e que projetamos a nossa saúde futura. Durante esta fase os familiares mais próximos são os modelos que as crianças tendem a imitar.

Importância do Lanche das Crianças !

1. A alimentação saudável é importante para o bem-estar de qualquer pessoa, em especial para o das crianças, refletindo-se no seu desenvolvimento físico e cognitivo.
2. São refeições com um importante contributo para a ingestão energética diária.

Imaginação e criatividade são essenciais na preparação de lanches saudáveis.
Torne-os mais apelativos!

*Alimentos a Dar **Preferência***

Fruta e Hortícolas da Época
Lacticínios Meio-gordos, sem adição de açúcar
Pão, Cereais e Bolachas Integrais, sem adição de açúcar
Frutos Oleaginosos Naturais, sem adição de sal
Leguminosas Utilizando sob a forma de pasta para barrar

*Alimentos a Consumir com **Moderação***

Leite aromatizado (ex: chocolate), iogurte de aroma (< 10g de açúcar por 100g), bebida vegetal aromatizada, marmelada / compotas com adição de açúcar, bolo caseiro (fatia ou equivalente), manteiga, bolachas *cream-craker*, pão de forma, cereais de pequeno-almoço (<15g de açúcar e <1g de sal por 100g) e sumo de fruta (100% ou fruta líquida).

SUGESTÕES DE LANCHES

1 a 3 Anos

Lanche da Manhã	1 Iogurte natural + ½ Banana	1 Iogurte natural	1 Fatia de queijo com fruta
Lanche da Tarde	½ Pão de mistura + ½ Copo de leite meio-gordo	Papa de aveia e pera	½ Queque de cenoura e nozes caseiro

SUGESTÕES DE LANCHES

3 a 9 Anos

Lanche da Manhã	1 Copo de leite + 1 Pera	6 Cerejas + 1 Queijo mini redondo	1 Iogurte natural + 2 Bolachas de milho ou arroz
Lanche da Tarde	½ Pão de cereais com manteiga + 1 Fatia de tomate + 1 Iogurte natural	1 Queque de cenoura e nozes caseiro	½ Pão de mistura com pasta de beterraba + 1 Ameixa + 1 Copo de leite ou bebida vegetal

Cuidados a ter: !

- As crianças têm necessidades alimentares diferentes das pessoas adultas e variam ao longo do seu crescimento.
- As quantidades de uma pessoa adulta são totalmente desajustadas das necessidades nutricionais nesta faixa etária.
- Respeite os sinais de saciedade ou de apetite de cada criança.
- Prefira oferecer água, especialmente em dias quentes.

A água deve ser uma constante no dia a dia da criança, tanto nas refeições como fora delas, como hábito de vida saudável.

*Consuma frutas e legumes da **época**, preferencialmente de produção biológica e de **origem local**! São mais económicos, saborosos e ricos em nutrientes.*

ANO INTERNACIONAL DAS
FRUTAS E VEGETAIS
2021

Destaque do Mês :

Ameixa

Cerca de 88% da sua composição é água, sendo uma fruta rica em potássio, vitamina A e fibra.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ

Pepino

Cerca de 95% da sua composição é água, sendo um hortícola rico em fibras, potássio e vitamina C.

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ

Sugestão de apresentação

Queques de Cenoura e Nozes

(10 queques)

Ingredientes

- 3 cenouras médias raspadas
- 4 ovos
- 2 ameixas s/caroço
- ½ chávena de nozes picadas (opcional)
- ½ chávena de óleo
- ¼ chávena de açúcar mascavado
- 1 e ½ chávena de farinha com fermento
- ½ chávena de flocos de aveia finos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de sobremesa de canela em pó

Modo de Preparação

1. Num processador junte duas cenouras (reserve as raspas de uma), ovos, óleo, açúcar e triture tudo até obter um batido. Reserve.

2. Lave as ameixas, retire o caroço e corte aos pedaços. Reserve.

3. Num recipiente misture a farinha, o fermento e a canela e junte o batido anterior até obter uma massa homogénea.

4. Acrescente as ameixas, a raspa de uma cenoura e as nozes picadas. Envolva tudo.

5. Disponha a massa nas formas de queques e leve ao forno pré-aquecido a 180ºc por 25-30 minutos.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Pasta de Beterraba

(4 doses)

Ingredientes

- 200g de feijão branco cozido
- 100g de beterraba cozida
- ½ dente de alho
- 20g de coentros ou salsa
- 1colher de sopa de azeite virgem extra
- Sumo de ½ limão

Modo de Preparação

1. Lave os coentros e o limão. Esprema o sumo de ½ limão (adicione mais, consoante preferência de sabor e/ou espessura desejada).

2. Num processador junte todos os ingredientes e triture até obter um creme homogéneo.

Nota 1: Pode ser armazenado no frigorífico até 3 dias, em recipiente de vidro fechado.

Nota 2: Deite num pão de mistura com umas rodelas de pepino ou raspas de cenoura e/ou umas folhas de alface

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Papa de Aveia com Pera

(2 doses)

Ingredientes

- 1 copo de leite meio-gordo
- 4 colheres de sopa bem cheia de flocos de aveia
- 1 pera madura sem casca
- 1 casca de limão (opcional)
- ½ colher de café de canela (opcional)

Modo de Preparação

1. Demolhe a aveia por 8 horas e escorra a água.
2. Numa panela, coloque a aveia, o leite, a pera cortada aos pedaços, a casca de limão e a canela.
3. Deixar cozer por 10-15 minutos, mexendo sempre até que a fruta fique mole.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Mini Pizzas de Legumes

(4 doses)

Ingredientes

Base

- 1 batata doce de tamanho médio
- 1 florete de brócolos
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo mozarela

Recheio

- Polpa de tomate
- 1 tomate às rodelas
- 1 curgete pequena às rodelas
- 2 colheres de sopa de queijo mozarela
- Orégãos q.b.

Modo de Preparação

1. Coza a batata-doce e os brócolos. Escorra bem a água.
2. Numa tigela esmague com um garfo a batata e os brócolos.
3. Junte o ovo, o queijo e envolva tudo.
4. Coloque o papel vegetal num tabuleiro, e dê forma às pizzas. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºc por 10 minutos.
5. Retire do forno e coloque o recheio. Volte a colocar no forno cerca de 25 minutos.