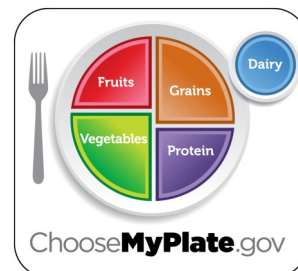




IDÉIAS DE LANCHES SAUDÁVEIS

Do Departamento de Serviços Alimentar e Nutricional

Oferecer lanches saudáveis às crianças é importante para promover a boa nutrição e hábitos alimentares saudáveis para toda a vida além de ajudar a evitar doenças potencialmente incapacitantes e dispendiosas. Lanches são um fator importante na dieta das crianças. Escolha lanches de todos os grupos de alimentos para garantir uma dieta bem equilibrada. Aqui estão algumas idéias de lanches saudáveis.



FRUTAS

Frutas são naturalmente doces, assim a maioria das crianças gosta.

Frutas podem ser servidas inteiras, em fatias, cortadas na metade, em cubos ou em gomos. Frutas secas, em lata ou congeladas geralmente precisam de alguma preparação.

Peras e Maçãs (pode ser conveniente usar um 'apple corer')

Frutas com caroço: Damascos, Cerejas, Nectarinas, Pêssegos, e Ameixas

Frutas vermelhas: Amoras, Mirtilos, Uvas (vermelhas, verdes ou roxas), Framboesas e Morangos

Frutas Tropicais : Bananas, Kiwis (corte na metade e dê uma colher para cada criança), Mangos e Abacaxi

Melões: Cantaloupe, Honeydew e Melancia

Frutas Cítricas: Grapefruit, Mandarinas, Laranjas e Tangerinas

Fruitas secas: *Experimente* Uva passa, Damascos,

Para maiores informações sobre os grupos de alimentos e MyPlate, visite ChooseMyPlate.gov.

VEGETAIS

Os vegetais pode ser servidos crus ou levemente cozidos a vapor com dip (molho) ou salad dressing. Você sabia que quando você come um vegetal você está comendo partes diferentes de uma planta? Escolha vegetais dos grupos abaixo.

Raízes: Cenouras, Batata doce assada

Caules: Aipo, Aspargo cozido a vapor

Folhas: Alface, Espinafre, Couve, Acelga

Flores: Brócolis, Couve-flor

Frutas: Rodelas de pepino, Fatias coloridas de pimentões, Uvas e Tomates Cereja, Fatias amarelas de Summer Squash, Fatias de Zucchini.

Sementes: Ervilhas, Vagens e Edamame são divertidas de comer e fáceis de servir. (Esquente edamame congelado no micro-ondas por 2-3 minutos).

LATICÍNIOS

Laticínios são grandes fontes de cálcio, que ajuda a construir ossos fortes. Opte por laticínios livres ou com baixo teor de gordura.

logurte: Procure por marcas que têm baixo de teor de gordura e de açúcares.

Queijos com baixos teores de gordura: Queijo tipo Cottage, mussarela, queijo feta e queijo de cabra.

PROTEÍNAS

Ovos: Ovos cozidos são lanches ótimos.

Nozes: Uma mão cheia de nozes é uma porção razoável de nozes. Exemplos incluem amendoim, pistache, amêndoas, *walnuts* (nozes), castanha de caju e grãos de soja. Procure por nozes não salgadas.

Trail Mix: *Trail mixes* (mistura de frutas secas e nozes) são fáceis de fazer e guardar em um recipiente selado. Itens para incluir: granola com baixo teor de gordura, cereais integrais, amendoim, castanhas, amêndoas, sementes de girassol, sementes de abóbora e frutas secas como uva passa, damascos, maçãs, abacaxi ou cranberries.

ÁGUA

Água deve ser a bebida principal servida às crianças durante os lanches. Água mata a sede e não tem açúcar ou calorias.

DIPS (molhos)

Tente molho para salada de baixo teor de gordura, como *fat-free Ranch* ou *Thousand Island*, *light dips* da marca do mercado, *bean dips*, guacamole, hummus (disponível em diversos sabores), salsa ou manteiga de nozes.

GRÃOS INTEGRAIS

English Muffins integrais, Pita, ou Tortillas

Cereal do café da manhã: Leite desnatado ou leite em pó, cereais integrais como *Cheerios*, *Grape-Nuts*, *Raisin Bran*, *Frosted Mini Wheats* e *Wheaties*. Procure por cereais com menos de 35% de açúcar por peso (ou cerca de 8 gramas de açúcar por porção).

Biscoitos: Biscoitos integrais como *Triscuits*, disponível em sabores diferentes ou *thin crisps* (ou outro biscoito integral semelhante), biscoitos *Kalvi Rye*, ou também *Matzos* integrais.








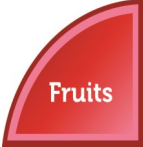








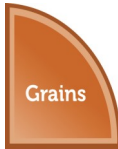


Rice Cakes: Procure por *rice cakes* feitos de arroz integral.

Baked Tortilla Chips: *Baked tortilla chips* geralmente tem baixo teor de gordura. Procure por marcas com menos sódio.

Granola e Barras de Cereal: Procure por barras de granola integral que têm baixo teor de gordura e açúcar.

Pretzels, Breadsticks e Flatbreads: Estes itens de baixa gordura podem ser oferecidos como lanches de vez em quando. Muito embora, a maioria destes produtos não sejam integrais e a maioria dos *pretzels* contém muito sal.

Como regra geral, prepare lanches que incluam pelo menos dois grupos de alimentos

<p><i>English Muffin, Rice Cake</i> ou Biscoito com queijo</p>  	<p>Tomates e pepinos com queijo de cabra, feta ou mussarela</p>  
<p><i>Tortilla chips</i> com guacamole ou salsa.</p>  	<p>iogurte com frutas frescas ou congeladas, adicione nozes ou sementes</p>   
<p>Vegetais com guacamole, <i>hummus</i> ou <i>bean dip</i>.</p>  	<p>Salada de verdes, 1/2 xíc. de vegetais, adicione sementes, nozes, ponha carne ou laticínio pela proteína.</p>   
<p><i>Trail mix</i>—misture nozes, sementes e frutas secas</p>  	<p>Corte pitas integrais pela metade e deixe as crianças adicionarem vegetais com molho de salada ou <i>hummus</i>.</p>   
<p>Maçãs com manteiga de nozes</p> 