GUIA PARA LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

direção-geral educação

FICHA TÉCNICA
Guia para Lanches Escolares Saudáveis
ISBN: 978-972-675-319-3

EDITORES
Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500 | Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

Direção-Geral da Educação
Av. 24 de Julho, n.º 140
1399-025 Lisboa
Tel.: 21 393 45 00 | Fax.: 21 393 46 95
Email: dge@dge.mec.pt
www.dge.mec.pt

AUTORES
Maria João Gregório
Rui Lima
Sofia Mendes de Sousa
Raquel Marinho

Lisboa, abril 2021

NOTA INTRODUTÓRIA DA DIRETORA-GERAL DA SAÚDE

A promoção da alimentação saudável em contexto escolar é uma prioridade bem estabelecida pela Direção-Geral da Saúde em diversos documentos orientadores para a prevenção da doença e promoção da saúde, nomeadamente no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e no Programa Nacional de Saúde Escolar.

A escola é mesmo um ambiente privilegiado para a promoção da saúde, sendo esta intervenção alicerçada através da promoção de contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde de toda a comunidade educativa.

Os Sistemas de Saúde e de Educação interagem mutuamente entre si. Crianças mais saudáveis aprendem de forma mais eficaz e a educação tem um papel primordial na prosperidade económica e na manutenção da saúde ao longo da vida. É seguindo esta premissa que a intervenção nesta área tem sido potenciada através de um grande trabalho de articulação entre a Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação, sendo este documento mais um resultado deste trabalho em parceria.

A alimentação saudável é um determinante vital para a promoção do crescimento e do desenvolvimento saudáveis e a este nível importa destacar que existe hoje um quadro legal robusto para a oferta alimentar dos bufetes e das cantinas escolares. Mas sendo a escola um espaço onde se promove o conhecimento, é igualmente importante investir na capacitação de toda a comunidade educativa, incluindo os encarregados de educação, para uma alimentação saudável.

Sabemos que hoje são muitos os desafios que se colocam a uma alimentação saudável, pelo que uma vez mais procuramos contribuir com informação para capacitar a população, em particular as famílias com crianças para esta importante tarefa de educar para uma alimentação saudável. Neste manual é dado destaque às refeições intercalares por serem muitas vezes os contextos propícios para hábitos alimentares desequilibrados.

É este o contexto que motivou a publicação do Guia para Lanches Escolares Saudáveis, destinado essencialmente a encarregados de educação, mas também a professores, educadores e todos aqueles que possam condicionar o comportamento alimentar das crianças. Esperamos que estudo documento seja um importante contributo uma sociedade mais saudável.

Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

NOTA INTRODUTÓRIA DO DIRETOR-GERAL DA EDUCAÇÃO

A escola é um espaço próprio para a promoção de uma alimentação saudável e para a adoção de comportamentos alimentares equilibrados. Aliando a Educação para a Saúde e a literacia nutricional à implementação de ações condutoras a uma alimentação saudável, o espaço escolar revela-se como um ambiente promotor de saúde através da modificação de comportamentos alimentares, atuando desde a oferta alimentar no interior do recinto escolar até aos conteúdos curriculares, atividades curriculares e extracurriculares.

Esta atuação está em consonância com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, nomeadamente na área de competência bem-estar, saúde e ambiente – porque compromete a escola no desenvolvimento de estratégias que conduzam os alunos à adoção de comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação e nos consumos –, com a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, no domínio de Educação para a Saúde, e com o próprio Referencial de Educação para a Saúde – porque constitui um descritor de desempenho saber planear e compor refeições ligeiras, identificando as suas características.

É neste contexto que se considera que as refeições intercalares podem constituir-se como momentos de aprendizagem de extrema importância, articulados com o currículo e/ou opções curriculares assumidas pelas escolas e alinhadas com a sua Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, importância que o Ministério da Educação apoia, ao nível da administração e gestão escolar, ao regular a oferta alimentar nos bufetes e nas cantinas escolares, de modo a modelar as escolhas alimentares, tornando-as mais adequadas ao perfil nutricional internacionalmente recomendado.

Sabendo-se que uma alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento das crianças e jovens e para o seu sucesso escolar e sabendo-se também que fora do espaço escolar ocorrem a maioria das escolhas nutricionais, considerou-se necessário intervir neste campo porque há realidades locais que têm de ser consideradas. Sendo a alimentação uma atividade humana condicionadora da saúde, esta também é influenciada por contextos socioculturais, visíveis no modo como lanches e merendas são preparados por pais e encarregados de educação, os quais determinam muitas das escolhas alimentares que os alunos realizam ao longo do dia.

É a estes fatores contextuais que o Guia para Lanches Escolares Saudáveis, produzido em parceria pela Direção-Geral da Saúde e pela Direção-Geral da Educação, pretende responder, apoiando crianças, jovens, pais e encarregados de educação na organização dos lanches de modo a que sejam um complemento alimentar saudável e criando uma maior consciência de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente.

José Vítor Pedroso
Diretor-Geral da Educação

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, em particular as medidas adotadas para a prevenção da sua propagação, que implicaram alguns períodos de interrupção da atividade letiva presencial e a necessidade de uma permanência prolongada em casa, têm alterado a rotina de milhares de crianças. Menos atividade física e alterações no comportamento alimentar das crianças e jovens podem estar a ser comportamentos promotores do ganho de peso ao longo deste período.

Em paralelo, a pandemia da COVID-19 modificou também as rotinas de muitas escolas, com implicações para o funcionamento dos bufetes escolares. Em resultado destas alterações, muitos lanches começam a ser preparados em casa.

Neste contexto, a preparação dos lanches em casa pode ser uma oportunidade para reduzir a presença, nestas refeições, de produtos alimentares com pouco valor nutricional, hipercalóricos e ricos em gordura, açúcares e sal, que promovem o ganho de peso e o aparecimento no futuro de doenças associadas a hábitos alimentares inadequados. Também a oferta alimentar à volta das escolas apresenta, na grande maioria dos casos, estímulos ao consumo de produtos alimentares com pouco valor nutricional, juntamente com o forte marketing e publicidade alimentar dirigida a crianças, são fatores que influenciam os seus comportamentos e preferências. A exposição à publicidade de alimentos parece estar associada a um aumento da ingestão energética, sendo este aumento significativamente superior no grupo das crianças com obesidade.

Nestas condições, torna-se importante a promoção de lanches saudáveis e nutricionalmente equilibrados entre as crianças e jovens, independentemente de frequentarem escolas com (2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário) ou sem bufete (Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico). Estes são os motivos pelos quais a Direção-Geral da Educação, em colaboração com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual destinado a encarregados de educação, professores, educadores e a todos aqueles que trabalham e lidam diariamente com crianças e jovens, e que participam, de alguma forma, na preparação das suas refeições, nomeadamente, dos lanches.

Este documento descreve brevemente a importância da alimentação na saúde e desenvolvimento das crianças; e apresenta algumas regras simples para a constituição de um lanche saudável, incluindo cuidados a ter na preparação, transporte e consumo dos lanches. A par destas informações é apresentada uma *checklist* de verificação de um lanche saudável e de estratégias para incentivar as crianças a valorizarem e a apreciarem lanches saudáveis. As orientações para os lanches destinam-se a crianças e jovens de diferentes faixas etárias. No entanto, as propostas de atividades estão mais ajustadas para os alunos do 1º ciclo.

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. A alimentação na infância e na adolescência tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens e é neste período que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares e que programamos a nossa saúde futura. Durante o período da infância, os pais ou encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.

Em Portugal, 29,6% das crianças entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, incluindo obesidade. Uma percentagem ainda muito elevada, mas que ao longo dos últimos anos tem vindo a decrescer, em resultado, possivelmente, da implementação de um conjunto de importantes medidas de saúde pública (alteração da oferta alimentar em ambiente escolar, imposto sobre as bebidas açucaradas, restrição da publicidade alimentar dirigida a crianças, iniciativas na área da promoção da literacia alimentar e nutricional). Relativamente aos adolescentes com 11, 13 e 15 anos, a prevalência de excesso de peso estimada para o ano de 2018 foi de 18,9%.

Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional mostram-nos que é no grupo das crianças e dos adolescentes que se verificam hábitos alimentares mais desequilibrados. Relativamente ao consumo de fruta e hortícolas, 69% das crianças e 66% dos adolescentes portugueses não atingem a recomendação preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) referente a um consumo diário de, pelo menos, 400 g. O consumo elevado de refrigerantes e/ou néctares é uma realidade, principalmente na faixa etária dos adolescentes, em que o seu consumo diário alcança, em média, os 161g/dia e a percentagem de adolescentes que bebe diariamente refrigerantes (consumo diário ≥220g/dia) é de 42%. Dos adolescentes que indicam consumir este grupo de bebidas, 25% bebe aproximadamente dois refrigerantes por dia.

A par das diferentes medidas que estão a ser implementadas para tornar os ambientes alimentares onde as crianças e jovens crescem mais saudáveis, a educação alimentar em casa e o desenvolvimento de ambientes alimentares familiares saudáveis são fundamentais. Só iremos conseguir manter esta tendência decrescente se formos todos agentes promotores da alimentação saudável nas muitas escolhas alimentares que fazemos ao longo de um dia.

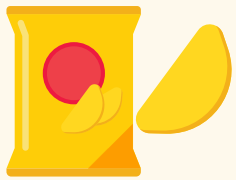
6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS

1

Cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças e jovens provém dos lanches.

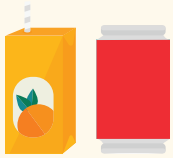
2

Ao lanche são habitualmente consumidos produtos alimentares com pouco valor nutricional.



Batata Frita
Elevada quantidade de sal e gordura

Bolachas
Elevada quantidade de açúcar e gordura



Bebidas açucaradas
(bebidas refrigerantes, néctares e sumos de fruta)
Elevada quantidade de açúcar

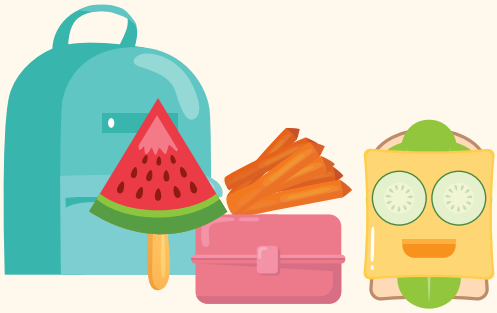
3

A alimentação saudável tem um importante papel no desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar.

6 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS

4 **Os estímulos ao consumo de produtos alimentares com pouco valor nutricional existem à volta das escolas e a publicidade a estes alimentos é mais frequente do que a publicidade a alimentos saudáveis.**

5 **Preparar um lanche saudável e apelativo para as crianças e jovens comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostos é um grande desafio para muitos pais.**



6 **A COVID-19, pela interrupção das atividades letivas presenciais e pela necessidade de uma permanência prolongada em casa, pode ter contribuído para que as crianças tenham adotado comportamentos alimentares e de atividade física que favorecem o ganho de peso.**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS LANCHES

As escolhas alimentares dos lanches da manhã e da tarde devem ser baseadas não só nas preferências das crianças e jovens, mas também nas necessidades nutricionais das mesmas. O lanche da tarde poderá ser idêntico ao pequeno-almoço, enquanto que a merenda da manhã deverá ser uma refeição mais ligeira.

Refeição	Distribuição percentual das necessidades energéticas diárias (%)
Pequeno-almoço	20-25
Lanche da manhã	5-10
Almoço	30-35
Lanche da tarde	10-15
Jantar	25-30
Ceia	5

Grupo etário (anos)	Necessidades energéticas diárias
3-6 anos	1400 kcal
7-10 anos	1640 kcal
11-15 anos	2070 kcal
16-18 anos	2380 kcal

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO LANCHE DA MANHÃ (5-10% VET) POR FAIXA ETÁRIA				
	Kcal	Proteínas	Lípidos	HC
3-6 anos	140 kcal	7 g	4,7 g	17,5 g
7-10 anos	164 kcal	8,2 g	5,5 g	20,5 g
11-15 anos	207 kcal	10,4 g	7 g	26 g
16-18 anos	238 kcal	12 g	8 g	29,8 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO LANCHE DA TARDE (10-15% VET) POR FAIXA ETÁRIA				
	Kcal	Proteínas	Lípidos	HC
3-6 anos	210 kcal	10,5 g	7 g	26,3 g
7-10 anos	246 kcal	12 g	8 g	31 g
11-15 anos	311 kcal	16 g	10,4 g	38,8 g
16-18 anos	357 kcal	18 g	12 g	44,6 g

VET, Valor Energético Total; HC, Hidratos de Carbono

É importante reforçar que as crianças têm necessidades alimentares diferentes dos adultos e que variam consideravelmente entre as crianças do pré-escolar e os adolescentes do ensino secundário. As quantidades "de adulto" estão totalmente desajustadas das necessidades nutricionais nestas idades mais jovens, resultando numa ingestão energética superior ao recomendado. Assim, é fundamental ajustar as porções às diferentes faixas etárias.

QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

O top 3 dos grupos de alimentos para os lanches

1 Leite e derivados

1 porção de leite e derivados corresponde a:

200 mL leite meio-gordo

1 iogurte sólido ou líquido

1 fatia fina de queijo (20 g)

O **leite e derivados** são indispensáveis como fonte de cálcio e de outros minerais, mas não devem ser consumidos em quantidades excessivas (até 400-500 mL / dia), com o **risco de dar origem a uma ingestão excessiva de proteína.**

Na idade pré-escolar, já se pode optar pelos laticínios com teor diminuído em gordura (vulgarmente designados de meio-gordo) e, a partir dos 5 anos, poderão ser utilizados os magros.

2 Fruta

1 porção de fruta:
100-150 g

A fruta, sobretudo a da época, também é fonte importante de vitaminas, minerais e fibra, devendo ser consumida em natureza. Ao longo da semana é importante variar nas peças de fruta.

QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

3 Cereais e derivados

1 porção de cereais e derivados corresponde a:
50 a 60 g pão

Os cereais e derivados devem, preferencialmente, ser pouco refinados ("integrais") já que contêm vitaminas do complexo B, minerais e fibra.
Lembre-se do pão de mistura nestas refeições.

MAS OPTE POR CEREAIS E DERIVADOS INTEGRAIS

Cereais integrais
(ex.: flocos de aveia)

Pão de mistura ou pão escuro

NOS LANCHES (MANHÃ/ TARDE) INCLUA, PELO MENOS, UM ALIMENTO DO GRUPO DOS LATICÍNIOS, 1 PEÇA DE FRUTA E UM ALIMENTO DO GRUPO DOS CEREAIS.

Não é tão comum, mas experimente também colocar hortícolas.

90-100 g de hortícolas crus
ou
45-50 g de hortícolas cozinhados

Alface, tomate, tomate cherry, cenoura ralada, cenoura em palitos, couve roxa, beterraba, aipo, pepino, rúcula, são algumas das opções. O ideal é variar os hortícolas ao longo da semana.

Para dar sabor pode complementar com a introdução de ervas aromáticas a gosto.

QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

Inclua frutos gordos e oleaginosos.

Os frutos gordos podem ser consumidos inteiros ou podem ser triturados até obter uma pasta para barrar no pão.

20 amêndoas ou avelãs ou amendoins
5 nozes
1 c. sobremesa de pasta (manteiga de amendoim)

Os frutos gordos como amêndoa, noz, avelã, pinhão, ou amendoim, podem ser incluídos nos lanches das crianças. Devem ser naturais, sem sal adicionado.

No entanto, o seu consumo deve ser feito com moderação pois apresentam um valor energético (calorias) elevado. Recomenda-se o consumo de cerca de 4 porções por semana (de 20 g cada).

Lembre-se das leguminosas.

As leguminosas podem ser incluídas nos lanches na forma de pasta para barrar no pão ou noutros formatos mais originais.

3 colheres de sopa cozinhadas (80 g)

As leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilha, tremoço) são uma importante fonte de proteína vegetal, fibra e de ferro, bem como vitaminas do complexo B.

São um excelente complemento e uma ótima alternativa que confere variedade aos lanches.

COMO COMPOR UM LANCHE SAUDÁVEL?

Tendo em consideração as recomendações nutricionais e os grupos dos alimentos anteriormente referidos, apresentamos as quantidades propostas que poderão ser distribuídas pelas duas refeições intermédias, sendo que o lanche da tarde deverá ser maior que o lanche da manhã.

GRUPO DE ALIMENTOS	1 PORÇÃO EQUIVALE A	3-9 ANOS	10-18 ANOS
Cereais e derivados	1 pão (50-60 g) ou 4 a 6 c. sopa flocos de cereais ou 4 tostas integrais	0,5–1 porções	1–1,5 porções
Laticínios	200 mL leite meio-gordo 1 iogurte sólido ou 1 iogurte líquido ou 20 g queijo	1-2 porções	2 porções
Fruta	100-150g fruta	1 porção	1–2 porções
Frutos gordos	20 g: 20 amêndoas ou avelãs ou amendoins 5 nozes 1 c. sobremesa de pasta	1 porção*	1 porção*
Hortícolas	90-100 g	1/4	1/4

* Total de 4 porções/semana

Deixamos um exemplo da distribuição destas quantidades pelos dois lanches.

GRUPO DE ALIMENTOS	3-9 ANOS	10-18 ANOS
Lanche da manhã	1 pacote de leite 1 maçã	1 pacote de leite 1 maçã 2 tostas integrais
Lanche da tarde	½ pão de cereais com queijo Palitos de cenoura 2 nozes	1 pão de cereais com queijo Palitos de cenoura 2 nozes 1 banana
TOTAL	2 poções de lacticínios 1 porção de fruta 0,5 porções de cereais e derivados ¼ hortícolas 0,5 porções frutos gordos	2 poções de lacticínios 2 porções de fruta 1,5 porções de cereais e derivados ¼ hortícolas 0,5 porções frutos gordos

Nota metodológica: As porções definidas para alguns alimentos sofreram ligeiros ajustes em função das porções das unidoses disponíveis no mercado.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde · Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável · REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO · direção-geral educação

QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

De seguida apresentamos os alimentos divididos em três grupos: alimentos a privilegiar, alimentos a consumir esporadicamente e alimentos a evitar. Os lanches não têm de ser monótonos, mas, na maioria dos dias, devem ser compostos por alimentos da lista "a privilegiar".

A PRIVILEGIAR	DE VEZ EM QUANDO	A EVITAR
Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções alimentares mais saudáveis. São na generalidade alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura. Devem estar presentes nos lanches apenas de vez em quando.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais. Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras das crianças.
• Pão de mistura • Iogurte natural • Fruta fresca • Leite simples • Queijo • Hortícolas • Água • Frutos gordos ao natural • Manteigas de frutos gordos sem adição de açúcar • Bebidas vegetais sem adição de açúcar • Tostas integrais sem açúcar • Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia) • Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura • Ovo (ex. cozido)	• Sumo de fruta (100% ou fruta líquida) • Bolachas cream-craker • Manteiga • Bolo caseiro à fatia • Marmelada/compotas sem adição de açúcar • Pão de forma integral • Leite aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar) • Bebidas vegetais aromatizadas	• Charcutaria (paio, chouriço,...) • Refrigerantes e néctares • Bolos de pastelaria e comerciais • Bolachas recheadas • Chocolates • Pão de leite • Iogurtes com pepitas • Barras de cereais comerciais • Sobremesas lácteas • Chocolate de barrar

QUE ALIMENTOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

Esta tabela ajuda a identificar as características nutricionais dos vários grupos de alimentos de acordo com as 3 diferentes categorias. Quando estiver a comprar verifique os rótulos e escolha alimentos com as características dos alimentos "a privilegiar".

Critérios nutricionais:

CATEGORIAS	A PRIVILEGIAR (informação por 100g)	DE VEZ EM QUANDO... (informação por 100g)	A EVITAR (informação por 100g)
Leite	≤ 2,5 g gordura ≤ 1,5 g ácidos gordos (AG) saturados ≤ 5,5 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 8 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 8 g açúcar
Iogurtes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 10 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 12 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 15 g açúcar
Queijo	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG gordos saturados ≤ 1,3 g de sal	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG gordos saturados ≤ 1,8 g de sal	> 20 g gordura > 13 g AG gordos saturados > 1,3 g de sal
Alimentos do grupos dos cereais (pão, cereais, barras de cereais, bolachas...)	≤ 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG *trans* ≤ 7 g açúcar ≤ 1 g sal Sem edulcorantes > 3 g fibra	> 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG *trans* ≤ 15 g açúcar > 1 g de sal	> 8 g gordura ≥ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG *trans* ≥ 15 g açúcar > 1 g de sal
Frutos gordos	Ao natural, sem adição de sal e açúcar		
Bebidas vegetais	Sem bebidas vegetais nesta categoria (exceto para regimes vegetarianos)	≤ 3 g gordura ≤ 8 g açúcar Sem edulcorantes	≥ 3 g gordura ≥ 8 g açúcar
Sumos de fruta	Sem sumos de fruta nesta categoria	Porção inferior a 250 mL Sem adição de açúcar Sem edulcorantes	Porção superior a 250 mL Sem adição de açúcar

SUGESTÃO DE EMENTA SEMANAL

Veja como é possível ter uma ementa variada e com mais de 90% de alimentos que se enquadram no grupo dos alimentos a privilegiar.

		LANCHE MANHÃ	LANCHE TARDE
Segunda-feira	**3-9 anos**	200 mL de leite meio-gordo e 1 maçã	½ pão de cereais com pasta de amendoim, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado
	10-18 anos	200 mL de leite meio-gordo, 1 maçã e 2 tostas	1 pão de cereais com pasta de amendoim, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado
Terça-feira	**3-9 anos**	Iogurte sólido não açucarado	2 tostas com queijo fresco de barrar e 1 salada de fruta (kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada)
	10-18 anos	Iogurte sólido não açucarado + 4 c. s. de cereais de milho sem açúcar (20 g)	4 tostas com queijo fresco de barrar e 1 salada de fruta (kiwi, tangerina e amêndoa laminada torrada)
Quarta-feira	**3-9 anos**	1 banana e 1 queijo redondo (20 g)	Panquecas de pera
	10-18 anos	1 banana, 1 queijo redondo (20 g) e 2 nozes (10 g)	Panquecas de pera e 200 mL de leite meio-gordo
Quinta-feira	**3-9 anos**	1 brigadeiro de maçã e 1 iogurte líquido não açucarado	½ pão de mistura com pasta de grão e cenoura, 1 banana e 200 mL de leite meio-gordo
	10-18 anos	3 brigadeiros de maçã e 1 iogurte líquido não açucarado	1 pão de mistura com pasta de grão e cenoura, 1 banana e 200 mL de leite meio-gordo
Sexta-feira	**3-9 anos**	200 mL de leite meio-gordo e 2 bolachas de milho com sementes	Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia
	10-18 anos	200 mL de leite meio-gordo, 2 bolachas de milho com sementes e 1 pera	Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 4 colheres de sopa de flocos de aveia

Nota metodológica: As porções definidas para alguns alimentos sofreram ligeiros ajustes em função das porções das unidoses disponíveis no mercado.

A ÁGUA NÃO PODE SER ESQUECIDA

A bebida que não pode faltar na lancheira.

Mantenha a água sempre presente nos lanches das crianças e adolescentes. Ofereça uma garrafa reutilizável e atrativa com que as crianças se identifiquem e incentive o consumo de água ao longo do dia.

O consumo regular de água é fundamental para promover uma alimentação saudável. Somos constituídos essencialmente por água, sendo por isso essencial à vida. A água é a principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo.

A desidratação, provocada pela ausência da ingestão de líquidos ao longo do dia e, em particular, quando a atividade física aumenta, pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.

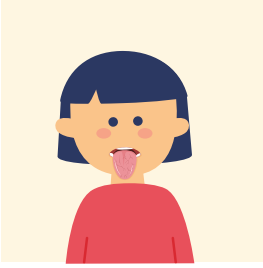
Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litro/dia)

FASE DO CICLO DE VIDA	SEXO FEMININO	SEXO MASCULINO
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).
Fonte: Pdrão P., Teixeira PJ, Padez C., Medina JL, Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. Semana médica 2012; 655, 1-4

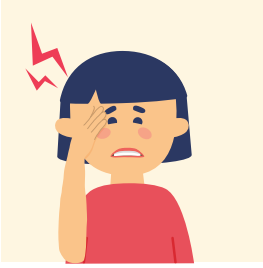
SINAIS E SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

Esteja atento a possíveis sintomas que podem indicar algum grau de desidratação:



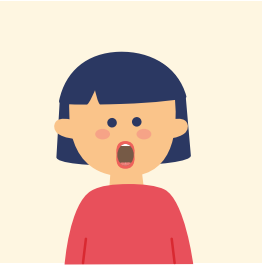
Boca Seca

Redução na frequência das idas à casa de banho

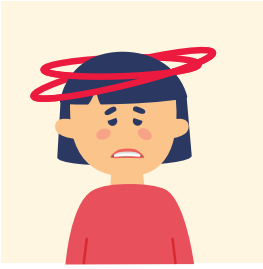


Dor de cabeça

Fadiga



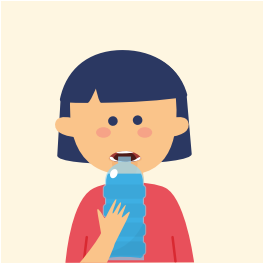
Mau Hálito



Tonturas

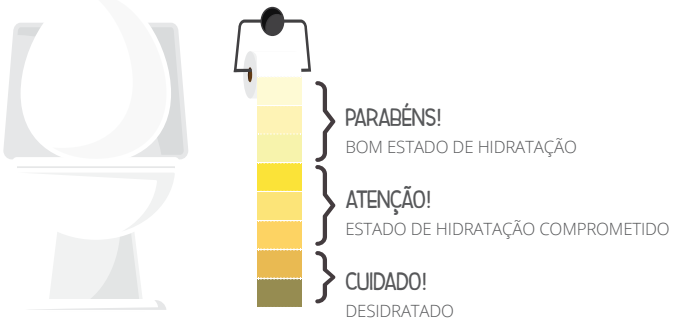
Palpitações

Diminuição da atenção e concentração



Sede extrema

Verifique o seu estado de hidratação controlando a cor da urina

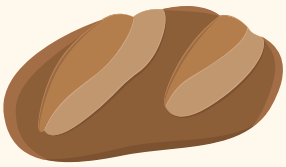


REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde · Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável · REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO · direção-geral educação

NEM TUDO O QUE PARECE É...

Pão de leite não é pão!

O pão de leite é uma opção muito escolhida para colocar nas lancheiras das crianças. Apesar do pão constituir um alimento recomendado, as escolhas deverão ser sempre por pães sem adição de açúcar e de gordura. As diferenças entre a quantidade de açúcar e de gordura entre o pão de mistura e o pão de leite são bem visíveis:



Pão de mistura

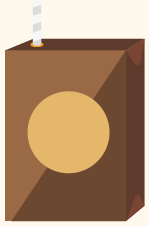
135 kcal
0,7 g gordura
1 g açúcares

Pão de leite

206 kcal
7,8 g gordura
4 g açúcares

Não é adequado comparar refrigerantes com leite ou iogurtes!

Por vezes fazem-se comparações "grosseiras" entre a composição nutricional dos refrigerantes e dos leites aromatizados (leite com chocolate) ou dos iogurtes, tendo por base o seu teor em açúcares. Esta comparação direta é errada. Em primeiro lugar porque nos laticínios, como o leite e os iogurtes, cerca de 5g de açúcar por 100g de produto diz respeito à lactose, um açúcar simples presente naturalmente no leite. Em segundo lugar, porque os laticínios fornecem outros nutrientes essenciais, como, por exemplo, proteína e cálcio. Por último, destaca-se também o facto de muitos iogurtes apresentarem uma quantidade de açúcar superior à do leite com chocolate, pelo que a leitura de rótulos é essencial em qualquer alimento, mesmo daqueles que nos parecem "saudáveis". Tal como referido anteriormente, os alimentos do grupo dos laticínios devem fazer parte dos lanches das crianças e jovens, preferindo os sem adição de açúcar/baixo teor de açúcar. já os refrigerantes, fazem parte dos alimentos a evitar.



Leite com chocolate

118 kcal
3 g gordura
16,4 g açúcares

Iogurte líquido

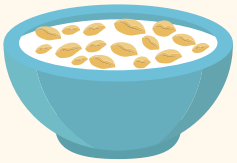
129 kcal
2,6 g gordura
22,1 g açúcares

Refrigerantes

138,6 kcal
0 g gordura
34,9 g açúcares

As barras de cereais e as bolachas não são geralmente uma boa opção!

As barras de cereais e as bolachas são geralmente piores opções comparativamente aos flocos de cereais e pão. Apresentam geralmente um teor mais elevado de açúcares e de gordura.



Cereais Flocos de Milho

113 kcal
0,3 g gordura
2,1 g açúcares

1 barra de cereais (21,5 g)

85 kcal
2 g gordura
6 g açúcares

Bolachas

190 kcal
5,8 g gordura
8 g açúcares

Os sumos de fruta não são equivalentes à fruta em natureza!

O sumo de fruta não substitui a fruta. Quando se reduz a fruta ao seu sumo, obtém-se um produto com menor quantidade de fibra e com elevada concentração de açúcar.

COMO POSSO VERIFICAR SE UM LANCHE É SAUDÁVEL?

CHECKLIST "Como saber se o meu lanche é saudável?"

Preencha a *checklist* e verifique se os seus lanches cumprem os requisitos para um lanche saudável.

CHECKLIST

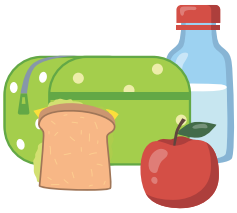
o Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa,...) nos lanches da tarde?	O	O
o Oferece fruta variada e da época nos lanches?	O	O
o Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?	O	O
o Inclui frutos gordos e oleaginosas (nozes, amêndoas,...) nos lanches?	O	O
o Opta por pão de mistura?	O	O
o Inclui lacticínios sem adição de açúcar nos lanches?	O	O
o Privilegia a água como bebida de eleição?	O	O
o Não inclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?	O	O
o Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?	O	O

O QUE FAZER PARA INCENTIVAR AS CRIANÇAS E JOVENS A VALORIZAREM/ APRECIAREM LANCHES SAUDÁVEIS?

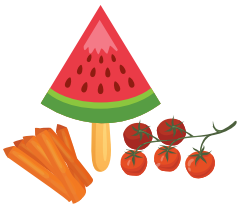
A evidência científica tem mostrado que o envolvimento das crianças na preparação dos alimentos é um fator-chave para a melhoria dos hábitos alimentares. Também é desejável que os mais jovens adquiram competências culinárias básicas. Neste aspeto, é importante que as atividades de culinária sejam utilizadas para ensinar a cozinhar os alimentos que habitualmente são rejeitados pelos mais jovens como é o caso dos hortícolas. Algumas destas atividades ajustam-se mais a crianças, enquanto as atividades ligadas à leitura dos rótulos nutricionais e à aquisição de competências culinárias se pode adequar mais aos adolescentes.

ESTRATÉGIAS PARA INCENTIVAR AS CRIANÇAS E JOVENS:

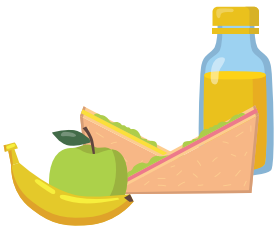
Inclua as crianças e adolescentes na compra, preparação e confeção das refeições. Convide-os a participar na elaboração dos lanches.



Seja criativo na apresentação dos lanches, apresente opções coloridas e opte por lancheiras ou outros meios de transporte que sejam atrativos.



Inclua produtos hortícolas e frutas de forma divertida, apelativa e fácil de consumir: palitos de cenoura, tomate cherry, maçã cortada em fatias com um elástico à volta para não oxidar...



Quando o seu filho recusa um alimento ou os equivalentes alimentares, tente camuflá-los, como, por exemplo, no interior do pão ou misturando com o iogurte.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS

Atividade 1. Vamos fazer a ementa semanal de lanches para a família

Com esta atividade pretende-se que as crianças consigam apresentar uma proposta de ementa de lanches para 1 semana. Para a elaboração da ementa de lanches saudável devem ser verificados os requisitos presentes na *checklist*.

A água deve estar sempre presente em todos os lanches. Quanto aos restantes grupos de alimentos distibua-os pelos 2 dos lanches.

Leite e derivados | Cereais e derivados | Fruta | Frutos oleaginosos | Água

2ª FEIRA	
lanche da manhã	lanche da tarde

3ª FEIRA	
lanche da manhã	lanche da tarde

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS

4ª FEIRA

lanche da manhã	lanche da tarde

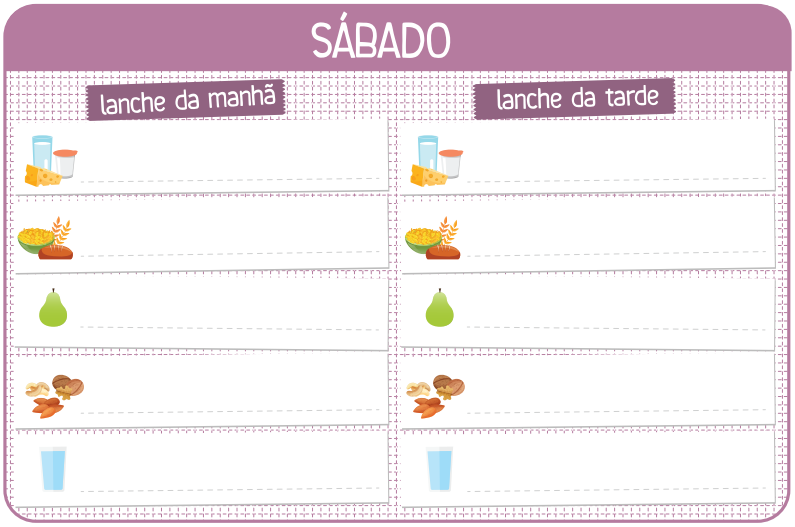
5ª FEIRA

lanche da manhã	lanche da tarde

6ª FEIRA

lanche da manhã	lanche da tarde

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS



SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS

Depois da ementa estar concluída, pedir às crianças para identificarem os alimentos que serão necessários comprar. Antes disso, deve verificar-se os alimentos que ainda estão disponíveis na despensa de casa e que por isso não será necessário comprar.

LISTA DE COMPRAS

FRUTA
- Maçãs
- Pêras
- Bananas
- Laranjas
- Tangerinas
- Clementinas
- Kiwi
- Ameixas
- Pêssegos
- Manga
- Ananás
- Romãs

HORTÍCOLAS
- Alface
- Couve
- Alho-Francês
- Cenouras
- Tomate
- Cogumelos

LATICÍNIOS
- Leite
- Iogurtes
- Queijo

MERCEARIA
- Flocos de aveia
- Pão de mistura
- Cereais pouco açucarados

LEGUMINOSAS
- Feijão
- Grão

FRUTOS OLEAGINOSOS
- Nozes
- Amêndoas
- Avelãs
- Amendoins

Atividade 2. Que alimentos vamos colocar no nosso carinho de compras para os lanches?

Nesta atividade, sugere-se que as crianças e jovens possam participar na escolha dos alimentos a incluir no carrinho de compras. A seleção dos alimentos a comprar deve ter em conta o seu valor nutricional, com ajuda do descodificador de rótulos. Neste período não é desejável que as crianças e jovens acompanhem os adultos na ida às compras, porém a análise dos rótulos dos alimentos pode ser feita através dos supermercados que têm vendas online. Por exemplo: peça às crianças e jovens para escolherem os seus cereais de pequeno-almoço e iogurtes online, utilizando o descodificador. No caso dos cereais de pequeno-almoço, deve ensinar-se a olhar essencialmente para a quantidade de açúcar, sal e gordura. Já no que diz respeito aos iogurtes, o importante será prestar atenção à quantidade de açúcar e gordura, optando por aqueles que têm uma menor quantidade destes nutrientes e preferindo a cor verde, sempre que possível.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS POR 100G

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS POR 100G

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcar	Sal
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,7g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Escolher cereais que tenham uma quantidade de açúcar e de sal inferior a:

Açúcar < 15g por 100g

Sal < 1g por 100g

Escolher iogurtes que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:

Açúcar < 10g por 100g

Gordura < 2,5g por 100g

Atividade 3. Prepare um lanche com feijão ou grão

O feijão, o grão e as ervilhas também não devem ficar de parte. O feijão, o grão e outras leguminosas são fonte de fibra, vitaminas e minerais e também de proteína de origem vegetal. Alimentos excecionais!

A pasta de grão é uma excelente opção. Pode ser um acompanhamento para colocar no pão e incluir num lanche saudável. É esta a sugestão que fazemos para esta atividade. Ensine as suas crianças a prepararem uma sandes de pasta de grão e hortícolas.

SANDES COM PASTA DE GRÃO E HORTÍCOLAS

4 PESSOAS 20mn

Chef Fabio Bernardino

INGREDIENTES

- 200g grão-de-bico
- 1 c. chá de açafrão (3g)
- 20g alho
- 1 c. sopa de azeite (10g)
- 100g beterraba
- 1 raspa e sumo de limão
- 100g mistura de alfaces
- 40g coentros
- 4 carcaças ou fatias de pão de mistura ou integral

MODO DE PREPARAÇÃO

Para a pasta de grão-de-bico, coloque num recipiente o grão-de-bico, o açafrão, o alho, o azeite, a beterraba, a raspa e sumo de limão e triture com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea.
Para a mistura de hortícolas, corte a mistura de alfaces e pique os coentros.
Para montar a sandes, corte o pão ao meio e coloque a pasta de grão-de-bico no centro, recheando com a mistura de hortícolas.

POR SANDES	307 kcal	11,7 g Prot	50,9 g HC	4,7 g Lip

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

Os lanches podem ser refeições criativas e as alternativas às habituais combinações para estas refeições podem ser muitas. De seguida, sugerimos um conjunto de receitas simples, saudáveis e saborosas que as crianças vão certamente gostar.

BRIGADEIRO DE MAÇÃ

Sem adição de açúcares

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

1 maçã riscadinha

100g sultanas

1 colher de chá de canela (3g)

1 raspa de limão

50g farinha de aveia/amêndoa

1 unidade de raspa e sumo de laranja

Mistura de sementes ou frutos oleaginosos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a maçã no forno com a raspa e sumo de laranja a 220ºC durante 15 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer e reduza a puré.
2. De seguida, pegue no molho do preparado da maçã e hidrate as sultanas. Triture tudo com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea. Adicione a farinha de aveia ou amêndoa, a raspa de limão, a colher de chá de canela e envolta tudo.
3. Com as mãos, faça pequenas bolas e passe na mistura de sementes ou frutos oleaginosos à escolha.

POR BRIGADEIRO	42 kcal	0,9 g Prot	7 g HC	1,2 g Lip

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

PANQUECA DE PERA

1 PESSOA 15mn

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

½ pera ralada

2 colheres de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 ovo

Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por ralar a pera, misture a farinha, o ovo e a canela em pó. Envolva tudo até obter um preparado homogéneo.
2. Numa frigideira antiaderente bem quente, coloque pequenas porções de massa. Quando a parte de cima da panqueca começar a ficar com pequenas bolas, pode virá-la com a ajuda de uma espátula.
3. Repita o processo até acabar a massa e coloque mais um pouco de canela em pó no final.

POR PANQUECA	214,2 kcal	9,8 g Prot	28,2 g HC	6,3 g Líp

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

MUFFIN DE REQUEIJÃO E ESPINAFRES

8 muffins 30mn

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

1 requeijão (200g)
200g grão-de-bico
200g farinha de aveia ou flocos
3 ovos
100g espinafres
1 colher de chá de fermento (5g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por misturar o requeijão com o grão e envolva bem. Junte os ovos batidos e a farinha e o fermento.
2. De seguida junte os espinafres e envolva bem até obter um preparado homogéneo.
3. Coloque a massa em pequenas formas de muffin e leve ao forno a 220ºC durante cerca de 20 minutos.

POR MUFFIN	197,9 kcal	10,9 g Prot	20,9 g HC	7,2 g Lip

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

BRIGADEIRO DE BATATA-DOCE E ATUM

4-5 brigadeiros 20mn

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

2 batatas–doces (300g)
1 lata de atum ao natural
100g espinafres
1 ramo de coentros
1 colher de café de açafrão
Pimenta q.b.
1 colher de sopa de azeite (10g)
30g pão ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar a batata-doce cozida. Misture a batata-doce o atum e os espinafres. Adicione os coentros picados, o açafrão e a pimenta e mistura tudo.
2. Molde pequenas bolinhas com a ajuda do pão ralado e está pronto a servir.

POR BRIGADEIRO 136,9 kcal 6,2 g Prot 21,4 g HC 2,3 g Líp

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

BOLACHAS DE BANANA E AVEIA

4-5 bolachas 25mn

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

1 banana madura

3 colheres de sopa de flocos de aveia

Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Esmague uma banana, junte 3 colheres de sopa de flocos de aveia e canela a gosto.
2. Misture tudo e coloque pequenas porções numa travessa com papel vegetal.
3. Leve ao forno a 180ºC durante 20 minutos.

POR BOLACHA	24,7 kcal	0,5 g Prot	4,7 g HC	0,2 g Lip

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES

BARRITA DE CEREAIS

8 barritas | 25mn

Chef Fábio Bernardino

INGREDIENTES

200g flocos de milho
20g amêndoas
100g puré de maçã
1 colher de sopa de mel
Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza a maçã com o pau de canela e no final triture até obter um puré.
2. Esmague os flocos de milho com as amêndoas e junte o puré de maçã e o mel.
3. Coloque o preparado numa travessa própria para forno com papel vegetal a 180ºC durante cerca de 25 minutos.
4. No final retire do forno, deixe arrefecer e corte em pequenos quadrados no formato de barrita.

POR BARRA	125,4 kcal	2,6 g Prot	24,1 g HC	1,7 g Lip

CUIDADOS A TER NA PREPARAÇÃO, TRANSPORTE E CONSUMO DOS LANCHES

Neste período em que necessitamos de reforçar as medidas de higiene, será muito importante ensinar às crianças e aos jovens as boas práticas de higiene e segurança na cozinha durante a preparação dos lanches, nomeadamente:

PREPARAÇÃO DO LANCHE. Cuidados a ter:

REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

Lavar muito bem as mãos antes de iniciar as atividades de culinária e lavar frequentemente durante todo o processo.

Usar avental e apanhar o cabelo, se for comprido.

Limpar as bancadas antes de iniciar a preparação e antes da confeção dos alimentos.

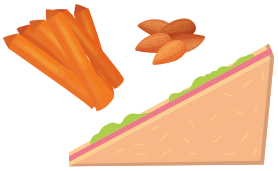
Evitar utilizar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes.

Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação dos alimentos.

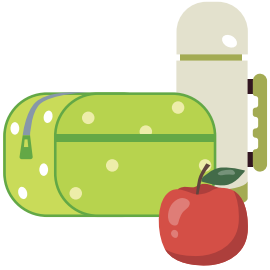
Lavar bem os vegetais e a fruta antes de utilizar.

CUIDADOS A TER NA PREPARAÇÃO, TRANSPORTE E CONSUMO DOS LANCHES

TRANSPORTE DO LANCHE. Cuidados a ter:

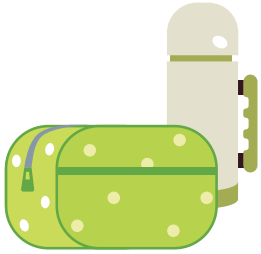


Prefira alimentos que não se alterem com o calor como o pão, frutos oleaginosos e algumas frutas e hortícolas previamente lavados.



Se optar por alimentos mais perecíveis (iogurtes, queijo, alguns tipos de frutas como melancia, melão, meloa, pêssego, cerejas...) deve acondicioná-los numa lancheira ou mala térmica colocando placas frias para manter a refrigeração.

Alimentos mais perecíveis como os iogurtes devem ser consumidos no lanche de manhã para evitar a exposição a diferenças de temperatura por um período de tempo prolongado.



Lave os alimentos frescos em casa e transporte-os numa caixa fechada ou lancheira.

CUIDADOS A TER NA PREPARAÇÃO, TRANSPORTE E CONSUMO DOS LANCHES

CONSUMO DO LANCHE. Cuidados a ter:

Lavar bem as mãos, com água e sabão, durante 20 segundos, antes de iniciar a refeição.

Não partilhar alimentos nem objetos com os colegas durante o período da refeição.

REGIME DE FRUTA E LEITE ESCOLAR

Nas escolas públicas portuguesas existe um programa que promove a distribuição gratuita de alimentos que devem constar nos lanches das crianças.

O que é o Regime Escolar?

O Regime Escolar visa promover o consumo de fruta, produtos hortícolas e bananas e de leite e produtos lácteos pelas crianças nos estabelecimentos de ensino.

Este regime aplica-se aos alunos que frequentam o 1.º ciclo do ensino básico (fruta e produtos hortícolas, leite e produtos lácteos) e ensino pré-escolar (leite e produtos lácteos), nos estabelecimentos de ensino público dos agrupamentos de escolas do continente e das regiões autónomas.

FRUTA E PRODUTOS HORTÍCOLAS

Maçã
Pera
Clementina
Tangerina
Laranja
Banana
Cereja
Uvas
Ameixa
Pêssego
Anona
Kiwi
Dióspiro
Cenoura
Tomate (incluindo a variedade cereja ou equivalente)

LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS

CUIDADOS A TER EM TEMPOS DE COVID-19 RELATIVAMENTE À "CONVIVÊNCIA" NOS ESPAÇOS COMUNS DA ESCOLA, NOMEADAMENTE O BUFETE E REFEITÓRIO

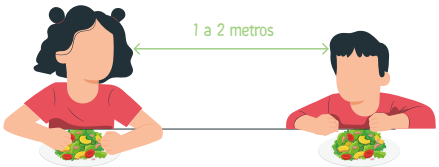
Os Serviços de Alimentação das escolas podem ter um papel importante no combate à COVID-19. Estes locais são espaços habituais de socialização e proximidade entre as crianças e funcionários que podem contribuir para momentos de maior risco, devendo-se cumprir um conjunto de orientações para que a contaminação seja evitada.

ORIENTAÇÕES HIGIENE E SEGURANÇA. Cuidados a ter em tempos de COVID-19

Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão, durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada, evitando a contaminação cruzada (por exemplo, fechando a torneira com uma toalha de papel).

Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.

Durante o consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.



Manter uma distância de, pelo menos, 1 metro, relativamente aos restantes alunos durante o momento da refeição, sempre que possível.

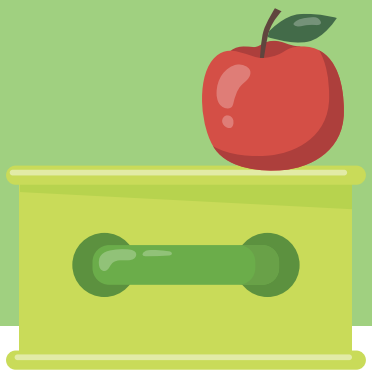
Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal
Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

Direção-Geral da Educação
Av. 24 de Julho, n.º 140 |
1399-025 Lisboa | Portugal
Tel.: 21 393 45 00 | Fax.: 21 393 46 95
E-mail: dge@dge.mec.pt

www.dge.mec.pt

JUNTOS POR UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável
REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
direção-geral educação