



Guia de Boa Alimentação na Escola

A Importância do Lanche Escolar

O lanche no período escolar é mais do que uma simples refeição: é um momento essencial para promover energia, concentração e aprendizado. Além disso, ele contribui para criar hábitos saudáveis que as crianças levarão para a vida toda. Pensando nisso, convidamos pais, alunos, profissionais e a escola a se unirem para formar uma geração mais saudável, capaz de escolher alimentos que nutrem o corpo e a mente de maneira equilibrada e prazerosa.

O Que Deve Estar Presente na Lancheira Escolar

Nosso foco é estimular escolhas nutritivas e equilibradas, baseadas em grupos alimentares que garantem energia, crescimento e proteção para os alunos:

1. Carboidratos de Boa Qualidade

Função: Fornecer energia para atividades físicas e mentais.

Sugestões:

- Bolos simples e caseiros.
- Biscoitos caseiros sem recheio.
- Pães de boa procedência (preferencialmente integrais, se aceitos pela criança).
- Pão de queijo.

2. Proteínas

Função: Auxiliar no crescimento e no desenvolvimento muscular.

Sugestões:

- Homus (pasta de grão-de-bico).
- Creme de ricota e queijos (preferir versões menos gordurosas).
- Iogurtes naturais ou com pouco açúcar.
- Ovos cozidos.
- Carne ou frango desfiado.
- Patês caseiros saudáveis.

3. Frutas

Função: Ricas em fibras, vitaminas e minerais, as frutas equilibram a glicemia e fortalecem o sistema imunológico.

Sugestões: Ofereça porções práticas e atrativas. Pequenos cortes e combinações podem estimular o consumo.



Alimentos que Devem ser Evitados na Lancheira Escolar

Itens que oferecem pouco ou nenhum benefício nutricional e que, em excesso, podem prejudicar a saúde. Seguindo as orientações da Lei nº 8681/2027 e do Guia Alimentar da OMS, destacamos:



- Refrigerantes e bebidas com baixo teor nutricional: bebidas adoçadas artificialmente, refrescos artificiais, chás industrializados, sucos de caixinha com alto teor de açúcar e bebidas isotônicas.
 - Produtos ricos em sódio, gordura saturada e aditivos químicos.
 - Fontes de açúcar e gorduras prejudiciais: biscoitos recheados, salgadinhos industrializados e outros alimentos ultra processados
 - Embutidos: salsichas, presunto, mortadela e salame.
 - Doces e guloseimas: Balas, pirulitos, caramelos, chocolates ultra processados e outros alimentos ricos em açúcar.
- Esses itens, além de serem pobres em nutrientes, podem atrapalhar o desempenho escolar, interferir no apetite das refeições principais e aumentar o risco de problemas de saúde.

Organização e Planejamento

Sabemos que a rotina dos pais pode ser corrida, mas o planejamento semanal da lancheira pode ser uma grande aliada. A escola oferece um cardápio mensal de inspiração, disponível no site da escola e enviado pela agenda eletrônica. Incentive a participação das crianças na montagem da lancheira – isso aumenta o engajamento e a autonomia.

Alerta sobre Alimentos com Potencial de Engasgo

Para garantir a segurança alimentar, orientamos que alimentos como uvas, ovos de codorna e tomates cereja sejam cortados longitudinalmente. Essa medida simples ajuda a prevenir acidentes e promove um momento de lanche mais tranquilo.

Juntos por uma Alimentação Melhor

Promover uma alimentação saudável é um esforço coletivo, onde todos ganham: pais, alunos e escola. Contamos com sua colaboração e empenho para criar hábitos alimentares positivos e duradouros. A escola está à disposição para ajudar no que for necessário. Para dúvidas ou mais orientações, entre em contato com nossa nutricionista:

Juntos, vamos transformar o lanche escolar em uma oportunidade de cuidar do futuro das nossas crianças!

Maira Holanda

Nutricionista

e-mail: mairamartins20@hotmail.com