VAMOS PREPARAR

Lanches saudáveis!



Projeto BaLanSa

Ebook integrado no Projeto BaLanSa - Bares e Lancheiras Saudáveis
Unidade de Saúde de Ilha de São Miguel
Equipa de Saúde Escolar & Serviço de Nutrição
Autores: Ana Raquel Marinho | Tânia Parece

Índice



04 LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

RÓTULOS & GUIAS DE COMPRAS 11





17 EMENTA

A ORGANIZAÇÃO É A CHAVE!

RECEITAS PARA OS LANCHES 20



Projeto BaLanSa

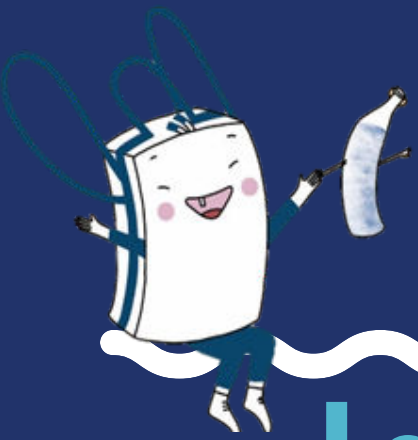


Introdução

Os **lanches escolares** têm um papel importante na alimentação diária das crianças e na construção de hábitos alimentares saudáveis, que tendem a manter-se ao longo da vida. Na Região Autónoma dos Açores, onde a prevalência de obesidade infantil é a mais elevada do país, torna-se ainda mais relevante **incentivar escolhas alimentares equilibradas desde a infância.**

Este guia, integrado no projeto BaLanSa – Bares e Lancheiras Saudáveis, foi pensado para apoiar a sua família nas escolhas diárias. Sabemos que nem sempre é fácil decidir o que colocar na lancheira, conciliar tempo, preferências e saúde e por isso, ao longo deste guia, encontrará orientações simples e práticas para **construir lanches saudáveis**, exemplos de **alimentos a privilegiar**, bem como **receitas**, e sugestão de **ementa** que ajudam a tornar estas decisões mais tranquilas.

A promoção de hábitos alimentares saudáveis é um **caminho que se faz em conjunto e por isso este guia foi pensado para pais e crianças**, incentivando a participação de ambos nas escolhas alimentares do dia-a-dia!



Lancheiras saudáveis! 1



Lancheiras Saudáveis

Preparar um lanche ou merenda saudável e apelativa para as crianças e jovens, comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostos, é um grande desafio para muitos pais.

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 a merenda da manhã deverá ser uma refeição mais ligeira.





Lancheiras Saudáveis

TOP DOS 4

GRUPOS ALIMENTARES PARA OS LANCHES



1 LEITE, DERIVADOS E ALTERNATIVAS VEGETAIS

O leite, derivados e alternativas vegetais fortificadas são boas fontes de cálcio e de outros nutrientes, por isso devem estar presentes diariamente nas lancheiras das crianças.



200 mL de leite ou alternativa vegetal sem aromas
(1 copo)



Iogurte natural 125 g
(1 unidade)



1 fatia de queijo fresco ou flamengo ou queijo fundido
(20-40 g)



2 FRUTA EM NATUREZA

Varia a fruta ao longo do dia, preferindo a fruta da época.
Lembre-se: os sumos de fruta não substituem a fruta!



100-150 g de fruta
1 peça de fruta média



3

CEREAIS E DERIVADOS

Prefira as versões integrais e pouco refinadas. Lembre-se que nem tudo o que diz “integral” nas embalagens é saudável:



Pão tradicional integral, de mistura ou de centeio- 50-60 g (1 pequeno ou 2 fatias)



Flocos de aveia ou cereais simples - milho, puffs, granola caseira - 30 g (4-6 colheres de sopa)



Bolachas sem açúcar 2-4 unidades

Mais à frente, ajudamos a escolher os cereais mais saudáveis do supermercado e sugerimos algumas receitas para se inspirar dentro deste grupo!



4

FRUTOS GORDOS E SEMENTES

Os frutos gordos e sementes são uma excelente fonte de gordura boa e devem ser consumidos pelos menos 4 vezes por semana. Podem ser consumidos ao natural (sem sal), em pastas ou ainda em farinhas para incluir nas receitas.



Frutos gordos e sementes ao natural/torrados 10-15 g (1 colher de sopa)



Pastas de amendoim, noz, amêndoa, caju 100% - 15 g (1 colher de sobremesa)



Farinha de linhaça, noz ou amêndoa (para receitas)

GRUPOS EXTRA!

EXPERIMENTE AINDA DIVERSIFICAR OS LANCHES COM ALIMENTOS DESTES GRUPOS:



5 HORTÍCOLAS

Os hortícolas também podem ir para a lancheira! Pode colocá-los no recheio do pão ou comer em tiras ou pedaços.



No recheio do pão



Cenoura ou pepino em palitos
ou tomate cherry inteiro

6 OUTROS



OVOS



Podem substituir os lácteos como fornecedor proteico: cozidos ou mexidos para rechear o pão!

LEGUMINOSAS



Em snack torradas ou em pastas (hummus)



Lancheiras Saudáveis

QUE ALIMENTOS DEVEMOS 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

Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções alimentares mais saudáveis. São geralmente alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

- Pão integral ou de mistura
- Iogurte natural não açucarado
- Fruta fresca
- Leite simples
- Queijo fresco ou flamengo
- Hortícolas
- Frutos oleaginosos, crus ou torrados, ao natural (amendoim, amêndoa, caju, avelã, noz, ...)
- Manteigas de frutos oleaginosos sem adição de sal e/ou açúcar
- Tostas integrais sem açúcar
- Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia)
- Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura
- Ovo
- Água





Lancheiras Saudáveis

QUE ALIMENTOS DEVEMOS INCLUIR NA LANCHEIRA?

A limitar

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 uma vez por semana.

- Néctar de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas água e sal
- Bolacha maria
- Pão de forma
- Bolos caseiros sem cremes
- Bolo lêvedo
- Massa sovada
- Manteiga
- Marmelada
- Compotas de fruta

A evitar

Os alimentos desta 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.

- Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, pasta chouriço...)
- Refrigerantes e sumos (com gás ou sem gás, incluindo iced tea)
- Bolos de pastelaria e comerciais
- Bolachas recheadas e açucaradas
- Chocolates
- Pão de leite
- Iogurtes gregos e/ou com pepitas
- Barras de cereais comerciais
- Sobremesas lácteas
- Chocolate de barrar
- Snacks salgados (tipo batatas fritas)
- Gomas e rebuçados



Rótulos & Guia de compras 2



Leitura de rótulos

POR ONDE COMEÇAR?

Sempre que opta por um alimento embalado, o rótulo é a principal ferramenta para perceber o que está realmente a comprar. A leitura da lista de ingredientes permite avaliar a qualidade do alimento e fazer escolhas mais informadas.

Ao ler um rótulo, dê prioridade a:

Lista de ingredientes curta
Quanto menor a lista, melhor. Idealmente, composta por ingredientes simples e reconhecíveis, semelhantes aos que usa na cozinha do dia a dia.

Ordem dos ingredientes
Os ingredientes surgem por ordem decrescente de quantidade. Se açúcar, xaropes, farinhas refinadas, óleos vegetais ou sal aparecem nos primeiros lugares, é um sinal de alerta, sobretudo em alimentos de consumo regular.

Se precisa de muito tempo para perceber o rótulo, provavelmente não é um alimento para consumo frequente!

Tenha atenção a nomes escondidos:

Açúcar

O açúcar pode aparecer com vários nomes, como açúcar, dextrose, frutose, glucose, mel, xaropes ou extratos de malte. A presença frequente destes termos indica um produto menos interessante do ponto de vista nutricional.

Gordura

Gorduras hidrogenadas, óleos vegetais (palma ou colza), cremes vegetais e margarinas devem ser consumidos com moderação, especialmente quando aparecem no início da lista de ingredientes.



Leitura de rótulos

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

A declaração nutricional mostra a quantidade de energia e de nutrientes presentes num alimento. Surge habitualmente em forma de tabela e a informação é apresentada por 100 g ou 100 ml, o que permite comparar produtos diferentes entre si.

Somatório da energia fornecida pelos macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e lípidos).

Os lípidos ou gorduras são os macronutrientes que fornecem maior valor energético ao alimento, pelo que devemos preferir os que tenham menores teores de gordura, sobretudo de gordura saturada.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100G DE PRODUTO	POR PORÇÃO (30G)	%DR
ENERGIA	1704KJ 402KCAL	511KJ 121KCAL	6
LÍPIDOS	3,4g	1,0g	1
DOS QUAIS SATURADOS	1,4g	0,4g	2
HIDRATOS DE CARBONO	83g	25g	10
DOS QUAIS AÇÚCARES	30g	0,4g	10
FIBRA	4,3g	1,3g	
PROTEÍNAS	7,8g	2,3g	5
SAL	0,40g	0,12g	2

Exemplo de declaração nutricional de cereais de pequeno almoço.

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do nosso organismo, Dê especial atenção à quantidade de açúcares simples presentes no alimento. Privilegie os que contenham <5g de açúcares/100g de alimento.

As fibras não fornecem valor energético ao alimento, mas ajudam a regular a saciedade e o trânsito intestinal. Prefira alimentos que tenham maior teor deste nutriente.



Leitura de rótulos

DECLARAÇÃO NUTRICIONL

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 de escolha alimentar (informação por 100 g)

CATEGORIAS	A PRIVILEGIAR	A LIMITAR	A EVITAR
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 saturados ≤ 1,3 g de sal	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG saturados ≤ 1,8 g de sal	> 20 g gordura > 13 g AG saturados > 1,8 g de sal
Alimentos de 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 e todos os restantes sumos de fruta



Guia de Compras

Este guia foi pensado para apoiar as famílias nas escolhas do dia-a-dia, com base nos produtos que encontra nos supermercados da Ilha de São Miguel. Em cada categoria, procurámos identificar as opções mais equilibradas, para tornar as decisões mais simples e seguras.

TOSTAS







BOLACHAS



















Guia de Compras

GRESSINOS









CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO



















Ementa

A organização é a chave!

3



Ementa

Organizar os lanches com antecedência ajuda a tornar o dia a dia mais simples e tranquilo. Quando existe planeamento, é mais fácil garantir variedade, equilíbrio nutricional e evitar escolhas feitas à pressa.

A ementa semanal permite distribuir melhor os diferentes alimentos ao longo da semana, facilitar as compras e envolver as crianças nas escolhas.

Para além disso, ajuda a criar rotinas, promove a autonomia e contribui para hábitos alimentares mais saudáveis e consistentes.

Mais do que ser perfeita, a organização deve ser prática e **adaptada à realidade de cada família.**

CHECKLIST

Sim	Não	
☐	☐	Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa, ...) nos lanches da tarde?
☐	☐	Oferece fruta variada e da época nos lanches?
☐	☐	Ao longo da semana, varia a fruta e os produtos hortícolas?
☐	☐	Inclui frutos gordos e oleaginosos (nozes, amêndoas, ...) pelos menos 4/semana nos lanches?
☐	☐	Opta por pão de mistura?
☐	☐	Inclui lacticínios sem adição de açúcar nos lanches?
☐	☐	Privilegia a água como bebida de eleição?
☐	☐	Evita bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?
☐	☐	Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?

PROPOSTA DE EMENTA



SEMANA 1

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
MANHÃ	Leite escolar *ou* Bebida vegetal simples	Mandarina + 2 nozes	2 tortitas de arroz e grão + Queijinho fundido	Iogurte líquido + Nectarina	Grão crocante *ver receita no final*
TARDE	Iogurte natural + Maçã + Granola caseira *ver receita no final*	Aveia adormecida com kiwi *ver receita no final*	Pêra + 1 pão de mistura pequeno com manteiga e amendoim 100%	1 fatia de pão de banana *ver receita no final* + Leite/bebida vegetal simples	Iogurte natural + Cereais puff + 1 colher de sopa de amendoim (torrado, sem sal)

SEMANA 2

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
MANHÃ	Barra de cereais caseira *ver receita no final*	Leite escolar *ou* Bebida vegetal simples	Palitos de cenoura + hummus *ver receita no final*	Uvas + Amêndoa torrada ao natural	Leite escolar *ou* Bebida vegetal simples
TARDE	2 fatias de pão de sementes com queijo fundido e tomate + Laranja	Panquecas caseiras + pasta de amêndoa 100% + banana *ver receita no final*	Leite ou Bebida vegetal simples + Corn flakes sem açúcar	Batido caseiro (leite/bebida vegetal + frutos vermelhos congelados + aveia + manteiga de amendoim 100%)	Muffins de maçã *ver receita no final* + Infusão de maçã e canela

Inspire-se nestas ideias para fazer o exercício que lhe propomos!



Receitas para os lanches! 4

Quase todas as receitas podem ser preparadas com antecedência e as doses individuais podem ser congeladas

(p.ex: as panquecas, as bolas energéticas, os bolos em fatia e as muffins podem ser congelados em sacos de congelação ou marmitas colocando papel vegetal entres elas)

PANQUECAS DE AVEIA E IOGURTE



Ingredientes

- 125g de farinha de aveia
- 1 ovo
- 100mL de leite magro
- 1c de sopa de mel ou agave
- 1 iogurte grego natural
- 1/2 c de sobremesa de fermento
- Banana para acompanhar
- Manteiga de amendoim 100%

Modo de preparação

1. Misture os ingredientes líquidos e bata com uma vara de arames ou batedeira. Junte a farinha e o fermento e envolva;
2. Coloque uma frigideira anti-aderente a aquecer. Suje a frigideira com azeite e coloque 1 concha pequena de massa, quando começar a borbulhar vire a panqueca;
3. Sirva com banana às rodelas e um pouco de manteiga de amendoim.

GRANOLA CASEIRA



Ingredientes

- 50g de flocos de aveia
- 25g de amendoim torrado sem sal
- 15g de sementes de chia
- 15g de coco ralado
- 2c de sopa de manteiga de amendoim 100%
- 1c de sopa de mel

Modo de preparação

1. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal;
2. Misture todos os ingredientes secos;
3. Misture o mel e a manteiga de amendoim e adicione à mistura de secos;
4. Envolva todo o preparado e disponha no tabuleiro;
5. Leve ao forno a 180º para tostar;
6. Adicione 1 a 2 colheres de sopa de granola ao iogurte natural.

HUMMUS



Ingredientes

- 100g de grão-de-bico cozido
- 10 ml de água de cozer o grão-de-bico*
- 15 g de azeite virgem extra
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Cominhos q.b.

* apenas no caso de utilizar grão-de-bico demolhado e cozido sem sal. Caso utilize grão-de-bico de lata ou de frasco, substitua este ingrediente por água.

Modo de preparação

1. Coloque todos os ingredientes num processador e triture até obter uma pasta cremosa.

Sugestão: Acompanhe com palitos de vegetais (cenoura, pepino, pimento, aipo, etc.).

GRÃO-DE-BICO CROCANTE



Ingredientes

- 200 g de grão-de-bico cozido, bem escorrido e seco (≈ 1½ chávena)
- 10–15 g de azeite (≈ 1 colher de sopa)
- 1–2 g de sal iodado (a gosto)
- Especiarias a gosto (mix):
  - paprica fumada
  - caril em pó
  - alho em pó
  - gengibre em pó
  - cúrcuma em pó

Modo de preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C;
2. Seque muito bem o grão-de-bico com papel de cozinha ou um pano limpo (este passo é essencial para ficar crocante);
3. Coloque o grão-de-bico num tabuleiro forrado com papel vegetal, adiciona o azeite e o sal e envolva bem;
4. Leve ao forno durante 20–30 minutos, mexendo a meio, até ficar dourado e crocante;
5. Retire do forno e adicione as especiarias escolhidas, envolvendo bem.

BOLO DE CURGETE E NOZ



Ingredientes

- 3 ovos
- 2/3 copo de açúcar mascavado
- 1/2 copo de azeite
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 copos de curgete raspada
- 2 copos de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal fino
- 2 colheres de chá de canela
- 100 gr de nozes raladas
- Raspa de um limão

Modo de preparação

1. Bata os ovos com o açúcar mascavado até ficar homogéneo.
2. De seguida, junte o azeite e misture bem.
3. Raspe a curgete para um recipiente e adicione à mistura anterior;
4. À parte, misture a farinha com o fermento em pó e a canela e junte à mistura liquida, peneirando a farinha.
5. Junte as nozes e as raspas do limão.
6. Mexa bem até ligar a massa.
7. Coloque numa forma, untada e passada por farinha.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus durante cerca de 30 minutos, deixe arrefecer e desenforme.

MUFFINS DE MAÇÃ



Ingredientes

- 2 ovos
- 200 mL de leite meio-gordo ou bebida vegetal
- 60 g de farinha de aveia integral
- 70 g de farinha de espelta
- 15 g de farinha de linhaça
- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de mel
- Pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparação

1. Num processador de alimentos adicionar uma maçã e um pouco da bebida vegetal ou leite, para facilitar a trituração. Triture tudo muito bem e reserve;
2. Num recipiente adicionar os ovos, restante bebida vegetal/leite, mel e pitada de sal, e envolva tudo muito bem;
3. Adicione o primeiro preparado, de maçã e bebida vegetal ao preparado anterior e envolva;
4. Adicione a farinha de aveia e farinha de espelta aos poucos, enquanto se envolve.
5. Adicione a farinha de linhaça e mistura;
6. Adicione o fermento em pó e envolva;
7. Pré-aqueça o forno a 185º, coloque a massa em forma de muffins e verta o preparado anterior nas mesmas, até ⅔ da altura.
8. Por cima dos muffins, adicione 3 fatias de maçã laminada e leve ao forno por 20-35 minutos.

BOLINHAS ENERGÉTICAS DE CACAU & MANTEIGA DE AMENDOIM



Ingredientes

- 6 tâmaras grandes sem caroço (aproximadamente 100 g)
- 25 g de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim 100%
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 45 de amendoim torrado

Modo de preparação

1. Coloque as tâmaras num processador de alimentos e triture até obter uma pasta homogénea.
2. Junte a aveia, a manteiga de amendoim, o cacau em pó e os amendoins e volte a triturar até ficar tudo muito bem misturado.
3. Retire uma colher de sopa da mistura e enrole em forma de bola. Repita com a restante mistura.
4. Coloque as bolinhas no frigorífico durante cerca de uma hora. Guarde num recipiente hermético até uma semana.

BARRA DE CEREAIS



Ingredientes

- 2 chávenas de aveia
- 1/2 chávena de manteiga de amendoim 100%
- 2 bananas
- Leite meio-gordo ou alternativa vegetal
- 4 quadrados de chocolate >70% cacau
- 1 maçã
- 2 colheres de mel ou açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de mix sementes

Modo de preparação

1. Triture a maçã e as bananas. Reserve.
2. Misture a aveia, o açúcar ou mel, a mistura de sementes e a manteiga de amendoim. De seguida, junte a fruta triturada.
3. Unte numa forma retangular com um pouco de manteiga/ óleo de coco e coloque a mistura anterior.
4. Leve ao forno durante 15 min.
5. Derreta o chocolate negro, acrescentando um pouco de leite/bebida vegetal, e coloque por cima das barras já cozinhadas
6. Leve ao frigorífico até que fique firme. Corte em formato de barra.

PÃO DE BANANA



Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 80 ml de óleo de coco ou azeite
- 120 ml de iogurte natural
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 180 g de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de cháde bicarbonato de sódio
- 1 colher chá de canela em pó
- 1 pitada de sal

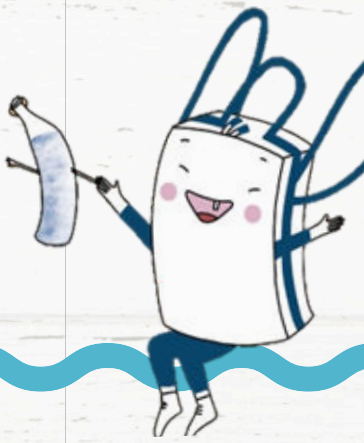
Modo de preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo inglês com um pouco de manteiga;
2. Numa tigela grande, esmague bem as bananas com um garfo até obter um puré;
3. Adicione os ovos, o óleo, o iogurte e a essência de baunilha. Misture bem até ficar homogêneo;
4. Noutra tigela, misture a farinha de aveia, o fermento, o bicarbonato, a canela e o sal;
5. Adicione a mistura seca à mistura líquida, envolvendo suavemente com uma espátula até incorporar todos os ingredientes, sem misturar em excesso;
6. Verta a massa na forma preparada e alise a superfície com uma espátula;
7. Leve ao forno por cerca de 40-45 minutos, ou até que o pão esteja dourado.









Escolher bem também pode ser fácil e divertido.

Não te esqueças:

A água também deve ir sempre contigo!