

Características III dos lanches saudáveis

1.- Proteína

Carne (presunto, fiambre - peito de peru e de frango, ...) e peixe (atum, ...),

Ovo (cozido, ...),

Leite (cru, ...), queijo (fresco, ...) e iogurte (tendencialmente natural).

2.- Gordura insaturada

Frutos secos: nozes, amêndoas, pistachos, avelã, ...

Sementes: girassol, linhaça (moída), chia, abóbora, ...

3.- Hidratos de carbono complexos

Pão escuro: integral e/ou mistura, ...

Bolachas e biscoitos: tendencialmente integrais, ...

Cereais: flocos de aveia, trigo, cevada, ...

4, 5 e 6.- Vitaminas, minerais e fibra

Fruta: maçã, laranja, pêra, banana, kiwi, uva, morangos, melão, melancia, pêsego, ananás, ameixa, ...

Vegetais: alface, tomate, pepino, cebola, cenoura, aipo, ...

7.- Bebida

Água: Monchique, Carvalhelhos, Evian, Cruzeiro, S. Silvestre, Vimeiro original, Serra Estrela, Caramulo, ...

Sumos: tendencialmente naturais (...) ou com pouco açúcar.

Embalagens I para os lanches

- Caixas tipo *tupperware*;
- Garrafa para a bebida;
- Lancheira térmica.

Embalagens II para os lanches

Ou simplesmente, papel de alumínio ou saco de plástico, ou saco de papel, ou guardanapo de papel para acondicionar os alimentos e uma garrafa para a bebida. Colocar tudo dentro da mochila.

Vantagens em trazer os lanches de casa

Mais saudável!

Mais económico!

Mais tempo para ingerir os lanches!

Mais tempo disponível nos intervalos!

e, principalmente,

não é preciso ir para as filas do bar e/ou sair da escola!

Só Vantagens!...

Lanches desportivos

Os lanches saudáveis propostos, anteriormente, são, também, uma boa solução para levar quando vão treinar e/ou competir nas mais variadas atividades do Desporto Escolar!

Bom Apetite!



Desporto Escolar

Ano Letivo 2016-17

Projeto
NutreBem Desportivamente

**LANCHES
SAUDÁVEIS**



1º Período
Sala A109
16:00- 16:30h

Quais são características dos lanches que os jovens, habitualmente, ingerem?

Todos os estudos de investigação chegaram à mesma conclusão:

Os lanches são ricos (excesso) em:

- Calorias;
- Gordura (saturada);
- Hidratos de carbono simples;
- Açúcar;
- Sal.

Os lanches são pobres (carência) em:

- Vitaminas;
- Minerais;
- Fibra;
- (Proteína).

Quais são os alimentos, mais comuns, que os jovens ingerem aos lanches?

- Pão branco com acompanhamentos ricos em gordura e/ou açúcar;
- Batatas fritas (...);
- Bolachas (...);
- Biscoitos (...);
- Bolos (...);
- Chocolates (...);
- Gomas (...);
- Bombons (...);
- Salgadinhos (...);
- Refrigerantes (...);
- Gelados (...).

Quais são as principais consequências na saúde e no bem-estar dos jovens que ingerem lanches pouco saudáveis?

1.- A curto prazo (imediatas), no dia-a-dia, nas aulas, sobretudo se ingerem alimentos ricos em açúcar:

- 1ª fase: Hiperglicémia

Hiperatividade: jovens impacientes, inquietos, desatentos, ...

- 2ª fase: Hipoglicémia

Hipoatividade: jovens sem energia, não reativos, apáticos, ...

Capacidades cognitivas afetadas!

2.- A médio/longo prazo na saúde e na qualidade de vida, sobretudo se ingerem alimentos ricos em açúcar, gordura e sal:

- Cáries dentárias;
- Obesidade;
- Diabetes tipo II;
 - Pé diabético
 - Insuficiência renal
 - Retinopatia
- Enfarto agudo do miocárdio;
- Acidente vascular cerebral;
- Hipertensão arterial;
- ...



Propostas de lanches saudáveis!

Tudo começa no Pequeno-Almoço! O final desta refeição é o momento ideal para fazer o(s) lanche(s) e colocá-lo(s) na mochila

Características I dos lanches saudáveis

Consumo alimentar equilibrado ao longo do dia

- **Peq.-Almoço:** 25% das calorias totais diárias
- **Meio da manhã: 10%** das calorias totais diárias
- **Almoço: 30%** das calorias totais diárias
- **Meio da tarde: 10%** das calorias totais diárias
- **Jantar: 25%** das calorias totais diárias

Características II dos lanches saudáveis

Completo; Equilibrado; Variado

Elementos essenciais:

- 1.- Proteína;
- 2.- Gordura (de preferência, insaturada);
- 3.- Hidratos de Carbono complexos;
- 4.- Vitaminas;
- 5.- Minerais;
- 6.- Fibra;
- 7.- Bebida.

