Guia para lanches escolares saudáveis

Idioma
Undefined



A Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação publicam hoje um guia sobre lanches escolares saudáveis, assinalando o regresso ao ensino presencial de muitas crianças e jovens. Neste guia apresentam-se algumas regras simples para a constituição de um lanche saudável, descrevem-se os alimentos que devem fazer parte das lancheiras escolares, nomeadamente os alimentos “a privilegiar”, a consumir “de vez em quando” e “a evitar”, bem como as suas características nutricionais.

A Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação publicam hoje um guia sobre lanches escolares saudáveis [1], assinalando o regresso ao ensino presencial de muitas crianças e jovens.

Neste guia apresentam-se algumas regras simples para a constituição de um lanche saudável, descrevem-se os alimentos que devem fazer parte das lancheiras escolares, nomeadamente os alimentos “a privilegiar”, a consumir “de vez em quando” e “a evitar”, bem como as suas características nutricionais.

Este manual contém também diversas receitas simples, saudáveis e saborosas e uma sugestão de uma ementa que mostra que é possível garantir variedade, utilizando na sua grande maioria (mais de 90%) alimentos que se enquadram no grupo dos “a privilegiar”. A par destas informações é apresentada uma checklist de verificação de um lanche saudável e diferentes estratégias para incentivar as crianças a valorizarem e a apreciarem lanches saudáveis.

São várias as razões para prestarmos atenção ao que colocamos nas lancheiras das crianças. Primeiro, porque estas refeições apresentam um importante contributo para a ingestão energética (calorias) diária. Segundo, porque é nestas refeições que habitualmente são consumidos alimentos com pouco valor nutricional, hipercalóricos e com elevado teor de sal, açúcar e gordura.

Por último, porque sabemos que é necessária alguma imaginação e criatividade para preparar um lanche saudável e ao mesmo tempo apelativo para as crianças.

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 e a necessidade de uma permanência prolongada em casa, têm alterado a rotina de milhares de crianças e jovens. Menos atividade física e alterações no comportamento alimentar podem 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.

Este documento destina-se aos encarregados de educação, mas também a professores e a educadores, bem como a todos aqueles que trabalham e lidam diariamente com crianças e jovens e que participam ativamente na preparação das suas refeições.

A par das diferentes medidas que estão a ser implementadas para tornar mais saudáveis os ambientes alimentares escolares onde as crianças e jovens crescem, a educação alimentar em casa e o desenvolvimento de ambientes alimentares familiares saudáveis são fundamentais. A melhoria dos hábitos alimentares só será possível se formos todos agentes promotores da alimentação saudável nas muitas escolhas alimentares que fazemos ao longo do dia.

Pode consultar o manual aqui [1].

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 23/06/2021 - 12:00): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-lanches-saud%C3%A1veis-p%C3%BAblico-escolar/guia-para-lanches-escolares-saud%C3%A1veis

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf