

Conselhos para uma refeição a meio da manhã e um lanche saudáveis

Portugiesisch

Queridos Pais

Pausas são intervalos importantes na rotina diária, as quais o seu filho deverá aproveitar para satisfazer a sua necessidade de movimento e carregar nova energia. Com uma refeição a meio da manhã equilibrada, que reabastece nutrientes e líquidos, podem ser evitadas dificuldades de concentração e sintomas de cansaço. Descubra com o seu filho a multiplicidade de frutas e legumes e providencie que ele beba a quantidade de líquidos suficiente.

Ideias para uma refeição a meio da manhã – lanche saudáveis

Poderá assinalar no verso com o seu filho, aquilo que ele gostaria de levar na sua caixa de refeição ligeira. ☒

Nada de guloseimas e snacks

Bebidas adoçadas, guloseimas e snacks com muita gordura para as pausas devem ser evitados. As afirmações da publicidade enganam: estes snacks não saciam devidamente, fornecem demasiada gordura e poucos ingredientes nutritivos. Além disso podem provocar cáries e excesso de peso.

Os seguintes produtos não são aconselháveis: bebidas doces como Coca-Cola, Ice Tea ou sumos de fruta com açúcar, bebidas energéticas, bebidas lácteas com açúcar, guloseimas como chocolate, doces com creme (Milchschnitten), gomas, bolachas ou barras de cereais, bem como batatas fritas, frutos secos com sal ou croissants.

De vez em quando também é bom

Estas sugestões para uma refeição ligeira a meio da manhã também podem ser levadas de vez em quando para variar, mas são menos adequadas do que aquelas indicadas no verso.

- Sumo de frutas misturado com água
- Pão branco ou semibranco
- Bananas
- Fruta seca

Porque estes produtos contêm açúcar e ficam colados nos dentes, sendo aconselhável depois a lavagem dos dentes ou no mínimo a lavagem da boca com água.

Conselho

A refeição ligeira para o meio da manhã deve ser transportada de preferência na caixa fechável para este fim. Se a fruta cortada for salpicada com um pouco de sumo de limão, isto evitará que a fruta fique acastanhada. Assim a fruta fica mais apetitosa.



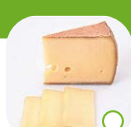
Uma refeição ligeira ao meio da manhã sabe bem e desperta



sem açúcar



sem açúcar



Não são adequados para crianças entre os 0-4 anos, porque há perigo de asfixia.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni