

GUIA DE LANCHES SAUDÁVEIS

ALIMENTA
SÃ



O Projeto Alimenta Sã da responsabilidade da ADER-AL (Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo), da Leadersor (Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sor) e da CIMAA (Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo) tem como áreas de intervenção a Alimentação Sustentável, a Dieta Mediterrânica, e o Combate ao Desperdício Alimentar junto das comunidades escolares do 1º ciclo do distrito de Portalegre e da sua envolvente familiar.

“Os alimentos saudáveis também são saborosos, coloridos e divertidos”

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Alimentação Saudável

EDIÇÃO

ADER-AL, Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo
Telefone: 245 366 723
www.ader-al.pt

REDAÇÃO E COORDENAÇÃO DE CONTEÚDOS

Terrius Food & Tourism Lda.
<https://terrius.pt>

DESIGN E PAGINAÇÃO

Leadermaze, Unipessoal Lda.
<https://margaridacardosodesigner.com>

IMAGENS

UpSideUp CCDTI, Lda.

TIRAGEM

200 exemplares

Este livro poderá ser descarregado gratuitamente através do site:

<https://alimentasa.pt/>

É autorizada a sua cópia e/ou impressão de forma a permitir a realização das actividades.

DATA DE IMPRESSÃO

Novembro 2024

Importância da Alimentação

- . Fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.
- . Contribuir para a manutenção do estado de saúde físico e mental.
- . Contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e dos adolescentes.
- . Desempenhar um papel importante na prevenção de doenças.



<https://www.agros.pt/wp-content/uploads/2021/06/roda-alimentacao.png>

A alimentação saudável deve ser:

- . **COMPLETA** - incluir todos os alimentos da Roda dos Alimentos.
- . **EQILIBRADA** - incluir os alimentos na proporção adequada segundo os grupos a que pertencem.
- . **VARIADA** - alternar os alimentos de cada grupo.

Recomendações para uma Alimentação Saudável



1. Fazer sempre um pequeno-almoço que inclua:

- . Uma fonte de proteína: leite (meio gordo ou magro), queijo fresco, requeijão, queijo, ovos, entre outros
- . Uma fonte de cereais: pão escuro ou de mistura sem açúcares
- . Fruta fresca.

2. Durante o dia, evitar estar mais de 3 horas e meia sem comer. Fazer pequenas merendas entre as refeições com:

- . Fruta fresca e/ou leite ou derivados (meio-gordo ou magro)
- . Pequenas porções de pão escuro, de mistura, de frutos secos ou de sementes
- . Ovo cozido
- . Vegetais frescos.

3. Reduzir o consumo de gorduras:

- . Usar menos gordura para cozinhar ou temperar, preferindo o azeite
- . Evitar fritar os alimentos
- . Evitar comer salgados, folhados, carnes gordas, peles, gorduras e molhos.

4. Aumentar o consumo de fruta, hortaliças e legumes (mínimo 400g/dia):

- . Iniciar sempre o almoço e o jantar com uma sopa de legumes
- . Acompanhar sempre o prato com legumes ou hortaliças
- . Fazer da fruta a sobremesa da refeição.

5. Preferir os cereais menos refinados: o pão de mistura ou integral tem mais fibras, vitaminas e minerais.

6. Reduzir o consumo de açúcares simples: evitar adoçar as bebidas com açúcar, sumos ou refrigerantes açucarados, produtos de pastelaria e/ou confeitaria, frutos em calda, chocolates, gomas, rebuçados e gelados.

7. Reduzir o consumo de sal (para uma quantidade máxima de 5 g/dia)

- . Cozinhar com pouco sal, usando especiarias e ervas aromáticas
- . Evitar alimentos ricos em sal, como produtos de salsicharia e charcutaria, alguns queijos, alimentos de *fast food*, caldos concentrados, molhos pré-preparados e águas minerais gaseificadas.

8. Fazer uma ingestão adequada de leite e derivados. Preferir os que têm menor teor de gordura (meio-gordo, magro).

9. Fazer da água a sua bebida de eleição. Beber água em abundância ao longo do dia e não apenas quando tem sede.



O que levar na lancheira?

Ver os alimentos que deve **privilegiar**, os que **deve levar de vez em quando** e os que **deve evitar**!*

A privilegiar

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

De vez em quando

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 de vez em quando.

A evitar

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e, geralmente, não fornecem nutrientes essenciais. Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras.

A privilegiar	De vez em quando	A evitar
<ul style="list-style-type: none">• Pão de mistura• Iogurte natural não açucarado• Fruta fresca• Leite meio gordo simples• Queijo flamengo ou fresco• Hortícolas (ex.: palitos de cenoura; tomate cherry, rodelas de pepino,...)• Água (simples ou aromatizada com rodelas de limão, por ex.)• Frutos gordos ao natural• Manteiga de frutos gordos sem adição de açúcar• Bebidas vegetais sem adição de açúcar• Tostas integrais sem açúcar• Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex.: flocos de aveia, corn flakes)• Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura• Ovo (ex.: cozido)• Panquecas (adoçadas com fruta)• Muffins de fruta (sem adição de açúcar)• Bolachas de aveia ou amêndoa (sem adição de açúcar)	<ul style="list-style-type: none">• Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)• Bolachas cream-craker• Manteiga• Marmelada/compota sem adição de açúcar• Pão de forma integral• Leite aromatizado (ex.: chocolate) e iogurtes de aromas (com $\leq 10\text{g}$ de açúcar)• Bebidas vegetais aromatizadas	<ul style="list-style-type: none">• Charcutaria (paio, chouriço,...)• Refrigerantes e néctares• Bolos de pastelaria e comerciais• Bolachas recheadas• Chocolates• Pão-de-leite• Iogurtes com pepitas• Barras de cereais comerciais• Guloseimas lácteas• Chocolate de barrar

Nota: as panquecas, muffins e bolachas deverão ser confeccionadas em casa com a receita abaixo indicada

* Adaptado de Guia para Lanches Escolares |DGS|DGE

Lanches Práticos e Saudáveis

As várias sugestões de lanches que se apresentam de seguida têm em conta as quantidades aproximadas para uma criança, podendo fazer-se a devida adaptação.



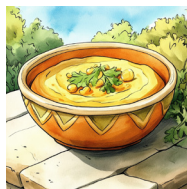
Esta recomendação é baseada nas receitas apresentadas neste guia, lembrando mais uma vez a importância de cozinhar os próprios alimentos e evitar os pré-confeccionados. Deve escolher um alimento para a merenda a meio da manhã, e dois alimentos se se tratar do pequeno almoço ou lanche da tarde.

Escolher 1 Opção (meio da manhã) ou
2 Opções (peq. almoço ou lanche)

Sugestão 1



Fruta
(1 peça)



Húmus
(1 colher de sopa)



Tremoços
(1 mão cheia)



Queques de fruta
(1 unidade)



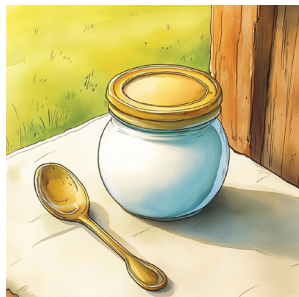
Bolachas de aveia
ou de amêndoa
(2 unidades)



Queijo fresco
(2 fatias finas)

Escolher 1 Opção (meio da manhã) ou
2 Opções (peq. almoço ou lanche)

Sugestão 2



Iogurte
(1 unidade)



Fruta
(1 peça)



Oleaginosas
(1 chávena de chá)



Queques de fruta
(1 unidade)



Bolachas de aveia
ou de amêndoa
(2 unidades)



Panquecas de aveia,
banana ou espinafres
(2 unidades)



Granola
(2 colheres de sopa)

Escolher 1 Opção (meio da manhã) ou
2 Opções (peq. almoço ou lanche)

Sugestão 3



Tortilhas de arroz
(2 unidades)



Húmus
(1 colher de sopa)



Ovo cozido
(1 unidade)



Guacamole
(1 colher de sopa)



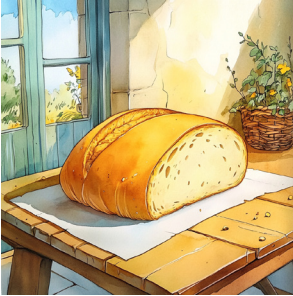
Manteiga de Oleaginosas
(1 colher de sobremesa)



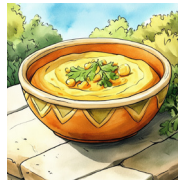
Queijo fresco
(2 fatias finas)

Escolher 1 Opção (meio da manhã) ou
2 Opções (peq. almoço ou lanche)

Sugestão 4



Pão
(1 fatia ou 1 pão pequeno)



Húmus
(1 colher de sopa)



Ovo mexido
(1 unidade)



Pasta de abacate
(1 colher de sopa)



Manteiga de Oleaginosas
(1 colher de sobremesa)



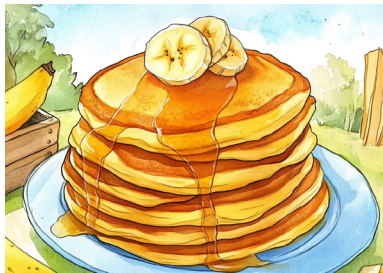
Queijo fresco
(2 fatias finas)

Receitas

Panquecas de Banana

Ingredientes (8 unidades)

- . 1 banana pequena
- . 180g leite magro
- . 1 ovo
- . 100g farinha de aveia
- . 100g farinha de espelta
- . 1 colher de chá de fermento para bolos



Preparação

- . Esmagar a banana com um garfo.
- . Adicionar o leite e o ovo e mexer bem.
- . Adicionar as farinhas e o fermento, misturando bem.
- . Deixar aquecer a crepeira/frigideira.
- . Adicionar 2 colheres de sopa da massa e deixar cozinhar, aproximadamente 1 minuto em cada lado (até aparecerem bolhas na superfície).

Panquecas de aveia

Ingredientes (8 unidades)

- . 1 chávena de farinha de espelta
- . 1 chávena de flocos de aveia
- . 2 embalagens de iogurte natural
- . 1 ovo
- . 1 colher mel (opcional)
- . Azeite q.b.
- . Leite ou bebida vegetal (se necessário)



Preparação

- . Triturar os flocos de aveia.
- . Juntar a farinha e o mel (se desejar), e ligar até os ingredientes secos estarem bem misturados.
- . Por fim, adicionar os iogurtes e o ovo e mexer bem. Se achar que a massa está muito espessa, pode juntar um pouco de leite ou bebida vegetal.
- . Numa frigideira anti-aderente, pré-aquecida e untada com azeite, colocar colheradas de massa e deixar cozinhar dos dois lados, sempre em lume brando para não queimar.

Panquecas de espinafres

Ingredientes (8 unidades)

- . 100g de farinha de aveia (ou flocos de aveia triturados até obter farinha) ou espelta
- . 150ml de leite ou bebida vegetal, sem adição de açúcar
- . 2 ovos
- . 1 colher de sobremesa de mel
- . 2 mãos cheias de espinafres frescos
- . 1 colher de chá de fermento em pó
- . 1 pitada de sal
- . Azeite q.b.



Preparação

- . Numa tigela, misturar bem a farinha de aveia e o fermento em pó. Reservar.
- . Num processador de alimentos, misturar os restantes ingredientes até obter uma mistura uniforme.
- . Juntar a farinha e o fermento reservados e misturar bem, até obter uma massa homogénea.
- . Aquecer em lume médio uma frigideira, untada com azeite.
- . Deitar uma parte da massa (cerca de 3 colheres de sopa) e cozinhar de cada lado até que as pancakes fiquem no ponto. Repetir até terminar a massa.

Papas de aveia e cacau

Ingredientes (1 porção)

- . 30g de flocos de aveia
- . 200ml de água
- . 2 colheres de sopa de leite magro
- . 1 colher de sopa de mel (opcional)
- . 1 colher de chá de cacau magro em pó
- . 1 pitada de sal



Preparação

- . Colocar num tacho a aveia, a água e temperar com sal.
- . Mexer e cozinhar por 5 a 10 minutos, até a aveia estar cozida.
- . Misturar o leite, o cacau em pó e o mel.
- . Adicionar 2 colheres de sopa de massa e deixar cozinhar (até aparecerem bolhas na superfície), aproximadamente 1 minuto de cada lado.

Queques de Maçã

Ingredientes (10 unidades)

- . 200g de farinha de aveia
- . 200ml de leite magro ou bebida vegetal
- . 2 ovos
- . 2 maçãs
- . 1 colher de chá de fermento para bolos
- . 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- . Canela a gosto (opcional)



NOTA: Pode utilizar outra variedade de fruta, de preferência bem madura.

Preparação

- . Numa liquidificadora, adicionar a farinha, 1,5 maçãs e os ovos. Triturar durante 30 segundos.
- . Adicionar o leite/bebida vegetal, o fermento, a canela e a essência de baunilha e voltar a triturar durante 1 minuto.
- . Cortar a metade da maçã que sobrou em meias luas finas.
- . Dispor a massa em formas para queques e distribuir as meias luas de maçã por cima.
- . Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante, aproximadamente, 15 minutos (fazer o teste do palito).

Iogurte com Fruta

Ingredientes (1 porção)

- . 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- . 3 colheres de sopa de puré de maçã com canela ou 1 peça de fruta fresca a gosto cortada em cubos
- . 1 colher de sopa de sementes de chia
- . 1 iogurte natural



Preparação

- . Colocar num frasco ou numa taça metade de todos os ingredientes em camadas: iogurte, depois a chia, a fruta e finalmente a aveia.
- . Repetir novamente as camadas com a outra metade dos ingredientes.
- . Tapar e deixar repousar durante a noite no frigorífico.

Bolachas de Amêndoa

Ingredientes (20 unidades)

- . 180g de farinha de amêndoa
- . 1 colher de chá de sal
- . 1 ovo
- . 50g de amêndoa picada

Preparação

- . Começar por pré-aquecer o forno a 180°C.
- . Misturar a farinha de amêndoa e o sal.
- . Juntar o ovo e mexer bem até formar uma bola.
- . Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e espalmar com a ajuda de um rolo.
- . Cortar as bolachas com uma forma ou com a ajuda de uma faca e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- . Levar ao forno cerca de 10 minutos. Ir controlando o forno até que as bolachas fiquem com um tom dourado.



Bolachas de Aveia

Ingredientes (10 unidades)

- . 2 bananas
- . 100g de flocos de aveia
- . 1 colher de sopa de canela em pó

Preparação

- . Aquecer a banana no forno, micro-ondas ou fogão.
- . Quando estiver aquecida, retirar e esmagar com um garfo, até obter um puré.
- . Juntar a aveia e a canela e misturar.
- . Levar ao forno pré-aquecido durante 10 minutos, a 180°C.



Pasta de abacate

Ingredientes (10 unidades)

- . 500g abacate maduro, cortado em pedaços
- . 200g tomate cortado em quartos
- . 90g cebola
- . 1 pimento vermelho ou verde sem sementes
- . 20g sumo de lima
- . 10g azeite
- . ½ - 1 colher de chá de sal
- . 2 - 3 pés de coentros, só as folhas



Preparação

- . Picar a cebola e os coentros.
- . Juntar o sumo de lima, o sal e o azeite e voltar a picar.
- . Adicionar o tomate cortado em quartos e envolver.
- . Adicionar o abacate cortado em pequenos pedaços e voltar a envolver.
- . Está pronto a servir em tostas integrais, pão ou bolachas de arroz ou milho.

Húmus

Ingredientes (10 porções)

- . 400g de grão cozido
- . 3 colheres de sopa azeite
- . 1 colher de sopa de sementes sésamo
- . 3 dentes de alho
- . 1 colher sobremesa de sumo de limão
- . 1 colher sobremesa de cominhos (opcional)
- . Sal e pimenta q.b.



Preparação

- . Triturar as sementes de sésamo, os alhos e o grão.
- . Num processador, adicionar o azeite e o sumo de limão. Adicionar os temperos e envolver tudo até obter uma massa homogénea.

Dica: Pode acompanhar com legumes cortados às tiras (pepino, cenoura, beterraba, aipo, pimento).

Granola

Ingredientes (20 porções)

- . 70g mistura de frutos secos (miolo de noz, amêndoa com pele, pistácios, avelãs)
- . 450g mistura de flocos de cereais (aveia, cevada, farelo, trigo)
- . 70g mistura de sementes (sésamo, linhaça, abóbora)
- . 50g mel
- . 40 g azeite
- . 1 colher sopa de canela em pó



Preparação

- . Pré-aquecer forno a 160°C.
- . Forrar um tabuleiro de forno com papel vegetal.
- . Picar os frutos secos grosseiramente, adicionar os flocos de cereais e as sementes, e envolver com a ajuda da espátula. Reservar.
- . Aquecer num tacho o mel, o azeite e a canela.
- . Juntar a mistura reservada e envolver bem com a ajuda da espátula.
- . Colocar no tabuleiro e levar ao forno durante cerca de 20 minutos, mexendo 2 ou 3 vezes.
- . Retirar do forno, deixar arrefecer e guardar num recipiente fechado.

