

PROJETO

"LANCHE SAUDÁVEL"

Objetivos

- Promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.
- Incentivar o consumo de alimentos naturais e pouco processados.
- Desenvolver uma relação positiva com os alimentos.
- Sensibilizar as famílias para escolhas alimentares equilibradas.
- Contribuir para a prevenção da obesidade infantil e de outras doenças relacionadas com a alimentação.

Regras do "Lanche Saudável"

1. Os lanches devem privilegiar alimentos simples e naturais.

São incentivados alimentos como:

- Fruta fresca da época;
- Legumes cortados em palitos (quando adequado à idade da criança);
- Pão simples ou de mistura;
- Queijo fresco ou requeijão;
- Iogurte natural sem açúcar adicionado.

2. Não são permitidos alimentos ricos em açúcar.

Evita-se o envio de:

- Bolachas recheadas;
- Chocolates;
- Guloseimas;
- Gomas;
- Rebuçados;
- Pastilhas elásticas;
- Sobremesas açucaradas.

3. Não são permitidas bebidas açucaradas.

Não deverão ser enviadas:

- Refrigerantes;
- Néctares;
- Sumos açucarados;

- Bebidas energéticas.

A bebida de eleição é sempre a água ou sumo natural.

4. Proibidos alimentos ultraprocessados.

Não deverão integrar o lanche:

- Batatas fritas de pacote;
- Snacks salgados;
- Bolos industriais;
- Cereais açucarados;
- Barras de chocolate ou semelhantes.

5. Respeito pelas alergias alimentares.

Não deverão ser enviados alimentos que possam colocar em risco crianças com alergias ou intolerâncias alimentares, sempre que tal seja comunicado pela creche.

6. Promoção da autonomia.

Sempre que possível, os alimentos deverão vir preparados para que a criança consiga comer de forma autónoma, respeitando naturalmente a sua idade e desenvolvimento.

7. Quantidades adequadas.

Os lanches deverão ser ajustados à idade e ao apetite da criança, evitando excessos e desperdício alimentar.

8. Educação alimentar.

A equipa educativa aproveitará momentos do quotidiano para conversar com as crianças sobre os alimentos, a sua origem, as cores, os sabores e a importância de uma alimentação variada.

10. Colaboração das famílias.

O sucesso deste projeto depende da colaboração entre a creche e as famílias. Todas as escolhas alimentares realizadas em casa contribuem para consolidar hábitos saudáveis que acompanharão a criança ao longo da vida.