

PROJETO NUTRINDO

Aracaju, 30 de janeiro de 2019.

Prezados pais ou responsáveis,

A alimentação na escola é de grande importância, pois, além de ser uma grande aliada na formação dos hábitos alimentares saudáveis, é capaz de garantir à criança energia e nutrientes para o período de aula, proporcionando-lhe maior capacidade de concentração e memória e ajudar no alcance das necessidades ao longo do dia.

O lanche na escola deve ser simples, pois representa uma refeição intermediária, é preciso tentar unir praticidade e qualidade e pensar em alimentos que possam ser consumidos, de forma segura, certo tempo após seu preparo ou que podem permanecer sem refrigeração por algum tempo. A utilização de vasilhas e garrafinhas térmicas é uma ótima ajuda na escolha destes lanches, já que aumentam as opções.

Para aqueles pais que tem dúvidas do que enviar como opção de lanche para seus filhos, sugerimos, no quadro abaixo, alimentos ou preparações que **podem** e os que **não devem** ser enviados à escola:

Tipos de alimentos	Lanches que devem ser enviados à escola:	Lanches que não deverão ser enviados à escola:
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Suco da fruta natural. Água de coco. Iogurte de frutas. Leite fermentado. 	<ul style="list-style-type: none"> Refrigerantes de qualquer marca ou sabor. Achocolatados industrializados. Danette ou Chande de chocolate.
Frutas e derivados	<ul style="list-style-type: none"> Frutas <i>in natura</i>, salada de frutas. Frutas seca (desidratadas). Oleaginosas (castanhas, amendoim..) 	<ul style="list-style-type: none"> Sucos ou néctar da fruta industrializados de caixa.
Alimentos sólidos	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito sem recheio: integral, de polvilho, cookies integrais, biscoitos de aveia e mel, biscoitos de arroz, torradas. Bolos contendo frutas ou verduras como ingredientes. Sanduíches de queijo, frango, atum, sardinha ou legumes. Barrinha de cereais, flocos de arroz ou milho ou granola. Ovo de codorna ou omelete de legumes. Tapioca recheada (queijo, frango); Pipoca natural. Salgados de forno (pão de queijo, pão de batata) 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoitos recheados em geral (Teens, Waffer, tortaletes); Torta ou bolo com cobertura e recheio de chocolate em excesso; Batata-frita, salgados fritos (pastel, coxinha, risoles, croquetes, canudinhos...); Salgadinhos industrializados (cheetos, doritos, rufles); Balas, doces, chicletes, bombons e chocolates (barra, palitos); Pipoca de micro-ondas com sabor; Pizza (calabresa, presunto, mortadela); Cachorro quente.

É importante sempre colocar uma fruta no lanche, facilitando sempre que possível a ingestão por parte da criança. Ficar atentas também à hidratação das crianças colocando sempre uma garrafinha de água na mochila e avisar a professora para lembrar o seu filho de tomar a água.

Cabe destacar também que usar a criatividade na montagem do lanche, contribui muito para estimular a criança a consumi-lo adequadamente. Envolvê-la na decisão e até mesmo no preparo de seu próprio lanche, com auxílio dos pais ou responsáveis, além de estimulá-la, por conferir certa independência à mesma, promove a educação alimentar.

Sugerimos que seja enviado **um modelo de kit lanche** para a criança com bebida + alimento sólido + fruta, de acordo com a capacidade de ingestão de cada criança.

Assim, contamos com o apoio e a compreensão dos senhores.



Atenciosamente,

**Setor de Nutrição do Colégio Módulo
Candice Mattos – Nutricionista**