

Conselhos para um “snack” saudável, de manhã ou à tarde

Um “snack” saudável, de manhã ou à tarde

- ✓ contém sempre água ou infusões de ervas e de frutos sem açúcar
- ✓ é composto por uma peça de fruta ou um legume
- ✓ é altamente colorido e não tem adição de açúcar
- ✓ dependendo da atividade física e da fome, pode ser completado com um produto láteo, oleaginoso ou à base de cereais

Um “snack” razoável

- ✓ completa perfeitamente as refeições principais na escola ou em casa
- ✓ acalma os acessos de fome entre duas refeições
- ✓ deve ser constituído por produtos regionais e da época
- ✓ deve ser preferencialmente acondicionado numa lancheira prática que permita conservar os alimentos frescos e economizar no material de embalagem

O prazer deriva da diversidade e dos sortidos

- ✓ os alimentos na primeira página podem ser combinados com fantasia, como por exemplo:



Não regularmente, mas de vez em quando

- ✓ frutos exóticos, como banana, manga, ananás, papaia (ao adquirir frutos exóticos, optar preferencialmente pelas ofertas bio ou sustentáveis)
- ✓ frutos secos
- ✓ carne e produtos à base de carne
- ✓ sumos de frutos com adição de água

Não são recomendados

- > barritas achocolatadas, à base de leite ou de cereais
- > croissants
- > cereais de pequeno-almoço, com açúcar
- > bolachas
- > bebidas com açúcar, como “ice tea”, batidos, bebidas energéticas adoçadas de forma artificial (“light”/“zero”), etc.
- > bebidas aromatizadas e adoçadas à base de leite
- > gorduras e produtos fortemente salgados, como sticks salgados, batatas fritas, frutos oleaginosos salgados

Informação em “Bouger au quotidien”:
www.promotionsante.ch/recommandations

Ideias para “snacks” equilibrados



água



infusão



maçãs



peras



uvas



cerejas

BEBIDAS



ameixas/
ameixas
secas



nectarinas/
pêssegos



mandarinas



laranjas



kiwis



damascos



figos



frutos
vermelhos



melão



tomate



cenouras



cenouras

LEGUMES



pimento



rabanetes



funcho



nabo



aipo



pão integral



pão saloio



flocos de cereais
sem açúcar



tostas



bolachas
de arroz



queijo seco



queijo fresco

PÃO E CEREAIS



coalhada
natural



iogurte natural



leite



nozes



avelãs



amêndoas

FRUTOS OLEAGINOSOS

Risco de engasgo em crianças pequenas