



Materiais de apoio

SEMÁFORO DE CLASSIFICAÇÃO DE LANCHES

O lanche ideal para cada um dos seus alunos só pode ser definido por um profissional habilitado tendo em conta todas as necessidades e ingestão diária do mesmo. No entanto, poderá fazer uma avaliação qualitativa das escolhas alimentares dos seus alunos, promovendo a aplicação dos hábitos de alimentação saudável lecionados.

Neste sentido, a **equipa Vitamimos propõe-lhe um método de implementação de um mapa de avaliação da qualidade dos lanches com base nas cores de um semáforo.**

Todos os dias, o lanche que o aluno trouxe para a escola deve ser classificado, em verde, amarelo ou vermelho, de acordo com as seguintes regras:

- **Verde:** todos os alimentos estão na categoria verde;
- **Amarelo:** existem alimentos da categoria verde e amarela OU todos os alimentos estão na categoria amarela;
- **Vermelho:** existe pelo menos um alimento da categoria vermelha.

Todas as semanas, a semana de lanches do aluno deve ser classificado, em verde, amarelo ou vermelho, de acordo com as seguintes regras:

- **Verde:** todas as avaliações da semana são verdes OU tem 1 ou 2 avaliações amarelas e o resto verde;
- **Amarelo:** tem mais de duas avaliações amarelas e o resto das avaliações verdes OU tem uma avaliação vermelha e o resto das avaliações verdes;
- **Vermelho:** tem mais de uma avaliação vermelha OU tem uma avaliação vermelho e, pelo menos, mais uma avaliação vermelha.

Para um bom trabalho de equipa os alunos devem contar com a ajuda dos cuidadores, assim, este material pode ser disponibilizado aos mesmos.

A PRIVILEGIAR

Alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

A incluir todos os dias.

- Pão de mistura
- Iogurte natural
- Fruta fresca
- Leite simples
- Queijo
- Hortícolas
- Água
- Frutos gordos ao natural
- Manteigas 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)
- Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura
- Ovo (ex. cozido)

A MODERAR

Alimentos com nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

A incluir esporadicamente
(≤2x/semana).

- Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas cream-craker/Maria/torrada/água e sal
- Manteiga
- Bolo caseiro à fatia
- Marmelada/compotas sem adição de açúcar
- Pão de forma integral
- Leite aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com ≤ 10g de açúcar)
- Bebidas vegetais aromatizadas

A EVITAR

Alimentos com elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais.

A não incluir (<1x/semana).

- Charcutaria (paio, chouriço,...)
- Refrigerantes e néctares
- Bolos de pastelaria e comerciais
- Folhados
- Salgados (croquetes, rissois, empadas)
- Bolachas recheadas/de chocolate/infantis
- Chocolates
- Pão de leite
- Iogurtes com pepitas
- Barras de cereais comerciais
- Sobremesas lácteas
- Chocolate de barrar
- Batatas fritas
- Aperitivos (tiras de milho, pipocas doces/salgadas)
- Hambúrguer/pizza/cachorro quente
- Sushi