

# ALIMENTAÇÃO EM IDADE ESCOLAR



GUIA PRÁTICO PARA EDUCADORES



**FICHA TÉCNICA:**

**Título:** Guia para educadores – Alimentação em idade escolar

**Edição:** Direção-Geral do Consumidor  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Revisão:** Direção-Geral do Consumidor  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Disponível em:** [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt) / [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)  
outubro 2013

### ÍNDICE

1. Introdução
2. Especificidades do desenvolvimento e estado nutricional
3. Necessidades alimentares e nutricionais
4. Comportamento e determinantes da ingestão alimentar
5. Papel do ambiente escolar e familiar
6. Sugestões de merendas saudáveis
7. Preparação e transporte de merendas

### PREFÁCIO

Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral. Um padrão alimentar saudável deve ser equilibrado, completo, variado e, já agora, agradável ao gosto de cada um, ao paladar e à vista.

### “Somos aquilo que comemos”

Esta frase foi proferida por Hipócrates (o pai da medicina), há mais de 2500 anos, e continua atual.

**N**a idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde, prevenindo por outro lado, doenças associadas à má alimentação, das quais a mais conhecida e difundida é a obesidade.

Assim, o consumo de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação deverá ir ao encontro das necessidades diárias das crianças e incluir necessariamente os diferentes alimentos dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, nas porções indicadas.

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores em geral desempenham um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer” porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

Neste contexto, a **Direção-Geral do Consumidor** e a **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** disponibilizam este guia com orientações sobre o modo como a escola, através dos educadores de infância, dos professores, dos responsáveis por estabelecimentos de ensino e de todo o pessoal que neles trabalha, deve complementar o papel dos pais na educação alimentar.

O guia que agora se disponibiliza assume maior relevância tendo em conta que a escola é hoje o local onde muitas crianças recebem grande parte da alimentação diária.



### 1.INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida da criança são ideais para transmitir conhecimentos importantes, nomeadamente ao nível da alimentação, havendo assim a grande possibilidade de se criarem hábitos alimentares saudáveis que poderão perdurar pela vida fora.

O momento de preparação dos alimentos, seja para as refeições principais e/ou merendas, representa uma oportunidade de praticar e fortalecer os conhecimentos alimentares e nutricionais das crianças desenvolvendo uma aprendizagem sobre alimentação e enraizando nela hábitos alimentares saudáveis.

### 2.ESPECIFICIDADES DO DESENVOLVIMENTO E ESTADO NUTRICIONAL

Entre os 6 e os 9 anos as crianças estão sujeitas a mudanças consideráveis, sendo uma fase de crescimento social, intelectual, cognitivo e emocional muito importante.

O crescimento é caracterizado por ser pouco linear, onde se verificam fases de lentidão e aumento abrupto que correspondem a momentos de alterações de apetite e de ingestão alimentar.

Nesta idade verificam-se também modificações ao nível da composição corporal das crianças, em proporção de massa magra e massa gorda, diferente nos meninos e nas meninas, acompanhadas de um aumento da estatura.

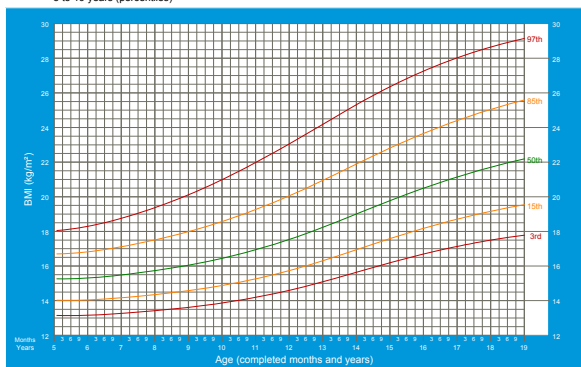
É importante enfatizar a necessidade de monitorização periódica do crescimento para verificar se o aumento do peso é adequado para o aumento da estatura. Para esta avaliação, deve consultar as curvas de crescimento que foram desenvolvidas pela Organização Mundial da Saúde (Fig. 1).

### BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)



World Health Organization



### BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



World Health Organization



ver em: <http://www.who.int/growthref/en/>

Uma monitorização frequente da criança permite identificar de forma mais precoce um excesso de peso, tornando possível intervir e educar atempadamente sem comprometer o correto crescimento da criança.

Estima-se que cerca de um terço das crianças portuguesas entre os 7 e os 9 anos tenham peso excessivo para a sua estatura. Assim, a prevenção é fundamental porque uma criança obesa tem uma elevada probabilidade de se tornar obesa na idade adulta.

### 3.NECESSIDADES ALIMENTARES E NUTRICIONAIS

A alimentação deste grupo etário deve proporcionar um adequado crescimento e desenvolvimento e, ao mesmo tempo, permitir uma atividade física importante e ser adequada para desenvolver as atividades escolares de forma satisfatória.

O risco de desnutrição pode surgir quando as crianças têm pouco apetite durante um longo período de tempo, quando comem um número limitado de alimentos ou quando diluem a sua alimentação de forma significativa com alimentos de baixo valor nutricional.

A **nova Roda dos Alimentos** representa um bom guia alimentar para a escolha alimentar diária. Trata-se de uma imagem em forma de círculo que se divide em setores de diferentes tamanhos que se designam por grupos e reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A **nova Roda dos Alimentos** é composta por sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária e cujas porções diárias recomendadas estão ilustradas no cartaz da nova Roda.



A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

De uma forma simples, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma **Alimentação Saudável**, isto é, uma alimentação **completa**

- comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente - **equilibrada**

- comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado - **variada** -

- comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

No caso das crianças, as doses a consumir diariamente de cada grupo de alimentos devem estar próximas dos limites inferiores recomendados.



## Grupo dos cereais, seus derivados e tubérculos - 4 a 11 porções

É o maior grupo de alimentos da nova Roda, o que indica que devem ser consumidos em maior quantidade face aos restantes alimentos de outros grupos.



Os cereais como o arroz, trigo, milho, centeio, aveia e cevada, e seus derivados, como a farinha, pão, massa, cereais de pequeno-almoço e os tubérculos, mais propriamente a batata e ainda a castanha, são alimentos que fazem parte deste grupo.

Estes alimentos caracterizam-se por serem a principal fonte de hidratos de carbono e, consequentemente, os mais importantes fornecedores de energia para o nosso organismo para as atividades diárias como correr, saltar e estudar.

Quando se consome um 1 pão (50 g) ou 1 fatia fina de broa (70 g) ou 1 e 1/2 batata (125 g) ou 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-

-almoço não açucarados (35 g) ou 6 bolachas tipo Maria (35 g) ou 6 bolachas tipo água e sal (35 g) ou 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (120 g) (o que equivale a 2 colheres de sopa crus – 35 g), ingerem-se 28 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

Assim, estes alimentos devem aparecer ao longo de todas as refeições do dia, como por exemplo o pão, que poderá estar presente ao pequeno-almoço e nas merendas.



### Grupo dos hortícolas - 3 a 5 porções

Deste grupo fazem parte as hortaliças (ramas, folhas e flores) e os alimentos a que chamamos “legumes”: raízes (cenoura, rabanete, beterraba), bolbos (cebolas, alhos) e frutos (abóbora, pepino e tomate).



Os hortícolas são excelentes fornecedores de vitaminas, minerais e fibras, imprescindíveis a um crescimento e desenvolvimento saudáveis. Existem mais de 40 vitaminas e minerais, pelo que o consumo de hortícolas deve ser o mais variado possível, de forma a conseguir aceder ao maior número destes nutrientes.

Quando se consomem 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) ou 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g), ingerem-se 6 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

A sopa é um bom exemplo de como se consegue ingerir um conjunto vasto de hortícolas de forma simples, conseguindo-se assim um bom aporte de vitaminas e minerais. Recomenda-se por isso, o consumo de sopa de legumes e/ou hortaliças ao almoço e ao jantar. As saladas e os legumes cozidos, assim como os salteados, são outros excelentes complementos.

As crianças, por vezes, são avessas ao consumo de sopa, pelo que é importante diversificar o tipo de sopa, experimentando diferentes sabores e cores e insistir no seu consumo, cabendo aos pais e educadores dar o exemplo, consumindo sempre sopa com as crianças no início de cada refeição.

Uma boa estratégia de fazer com que as crianças gostem de sopa é envolvê-las na sua preparação!



## Grupo da fruta - 3 a 5 porções



Deste grupo faz parte a fruta fresca que inclui a maçã, a pera, o morango, a ameixa, o pêssego, os citrinos (limão, laranja), o melão, a melancia, os frutos tropicais (kiwi, manga, papaia) e outros.

Tal como os hortícolas, a fruta é uma boa fornecedora de vitaminas, minerais, fibra e água, pelo que é importante variar o consumo de fruta para conseguir uma maior diversidade de nutrientes. Alguns frutos destacam-se pela quantidade de água que fornecem, tais como a melancia, o melão, os morangos e os citrinos.

Quando se consome 1 peça de fruta de tamanho médio (160g) ingerem-se 14 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.



A fruta pode estar presente ao pequeno-almoço, como complemento de uma merenda e como sobremesa preferencial. É importante promover o consumo de vários tipos de fruta para que as crianças aprendam a gostar de diferentes sabores e texturas e percebam quais as frutas de que mais gostam. Deve dar preferência à fruta da época e mais uma vez o exemplo dos pais e educadores é fundamental para incentivar o seu consumo.

**Atenção:** os frutos secos (figos secos, passas de uvas) e os frutos gordos (pinhões, amendoins, azeitonas, coco, pera-abacate) não pertencem a este grupo, pois têm características nutricionais muito diferentes.



## Grupo dos laticínios (não inclui a manteiga e a nata) - 2 a 3 porções



Deste grupo fazem parte o leite, o iogurte e outros leites fermentados, queijos e requeijão. O leite, os iogurtes e o queijo devem integrar a alimentação diária, nomeadamente no pequeno-almoço e nas merendas.

Os laticínios são excelentes fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas e minerais, como é o caso do cálcio, tão importante para os ossos e dentes nesta fase de crescimento das crianças. Para além do cálcio, o leite fornece também vitamina D, fundamental para a absorção do cálcio e mineralização óssea.

Quando se bebe 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml), 1 iogurte líquido ou se come 1 e  $\frac{1}{2}$  iogurte sólido (200 g), 2 fatias finas de queijo (40 g),  $\frac{1}{4}$  de queijo fresco de tamanho médio (50 g) ou  $\frac{1}{2}$  requeijão de tamanho médio (100 g), ingerem-se 8 g de proteínas e 300 mg de cálcio, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

**As crianças devem consumir leite meio gordo.**

## Grupo das carnes, pescado e ovos - 1,5 a 4,5 porções

Deste grupo fazem parte as carnes, o pescado e os ovos, fornecedores por excelência de proteínas, de elevado valor biológico. Contêm uma quantidade de gordura variável, cuja qualidade é diferente entre os alimentos do grupo, e possuem vitaminas do complexo B e alguns minerais (ferro, fósforo e iodo).



O pescado nem sempre é bem aceite pelas crianças, todavia é fundamental que seja consumido com frequência visto ser uma excelente fonte de ácidos gordos ômega 3, uma gordura imprescindível ao bom funcionamento do cérebro e do coração para além de outros benefícios para o organismo. Além disso, os peixes gordos (sardinha, cavala, arenque, salmão, atum) fornecem, também, vitamina D, importante para o processo de mineralização dos ossos e dentes. O pescado pode, ainda, fornecer zinco, mineral fundamental pois a sua falta provoca atraso no crescimento, redução do apetite, diminuição do paladar, e dificuldades de cicatrização. Pode, igualmente, fornecer ferro, outro mineral fundamental para o corpo de uma criança em crescimento.

Muitas vezes a falta de gosto das crianças pelo pescado prende-se com a forma como é cozinhado. É importante recorrer a confeções culinárias saudáveis mas saborosas, onde as especiarias e as ervas aromáticas desempenham um papel fundamental na melhoria do paladar.

Neste grupo insere-se a carne, o pescado e os ovos, fornecedores por excelência de proteínas, de elevado valor biológico, normalmente inseridos nas refeições principais como o almoço e o jantar.



Deve dar preferência ao consumo de carnes brancas como a carne de peru, frango e coelho (sem peles e gorduras visíveis), pois têm menos gordura. As carnes vermelhas, como a carne de vaca e porco, são fontes de gordura saturada, que deve ser minimizada na alimentação diária.

Quando se consomem 25 g de carnes/pescado cozinhados (o que equivale a 30 g crus), ou um ovo médio (55 g), ingerem-se 6 g de proteínas, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

### Grupo das leguminosas - 1 a 2 porções

Deste grupo fazem parte as leguminosas frescas (ervilhas, favas) e as secas (grão de bico, feijão e lentilhas), uma vez que as secas depois de serem demolhadas têm um valor nutricional muito semelhante ao das frescas.

As leguminosas são alimentos muito ricos em termos nutricionais, sobretudo em vitaminas, minerais (ex: cálcio e ferro) e fibra, sendo também fornecedores de proteínas, o que faz com que possam complementar ou substituir a carne, pescado ou ovos numa refeição.

As leguminosas nem sempre são inseridas na alimentação diária das crianças, o que deve ser corrigido, visto haver muitas formas de as consumir, como por exemplo na sopa.



O ferro é outro mineral que se pode encontrar nestes alimentos. A deficiência em ferro afeta o crescimento, o humor, a atenção, a concentração e a capacidade de aprendizagem.



Quando se consomem 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g) [o que equivale a 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas - grão de bico ou feijão ou lentilhas (25g) ou 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas – ervilhas ou favas (80 g)], ingerem-se 6 g de proteínas, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

## Grupo das gorduras e óleos - 1 a 3 porções

Deste grupo fazem parte o azeite, os óleos comestíveis, a banha de porco, a nata, a manteiga e as margarinas/cremes para barrar. Este é um dos grupos de alimentos da Roda mais pequenos, o que significa que estes alimentos não devem ser consumidos em elevada quantidade.

Fornecem, essencialmente lípidos/gorduras e algumas vitaminas, ambas fundamentais ao bom funcionamento do organismo, mas se consumidos em excesso podem contribuir para um aumento de peso.



Deve privilegiar-se a utilização de gorduras de origem vegetal, como o azeite, pois possuem teores mais elevados de ácidos gordos insaturados (mono e poli) o que as torna mais saudáveis. As gorduras de origem animal apresentam maior percentagem de ácidos gordos saturados e níveis elevados de colesterol.

Quando se consome 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g) ou 1 colher de chá de banha (10g) ou 4 colheres de sopa de nata (30ml) ou 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g), ingerem-se 10 g de lípidos, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

### Água

No centro da nova da Roda dos Alimentos está presente a água, visto ser imprescindível ao nosso organismo para inúmeras funções, como o transporte e a absorção dos nutrientes, as reacções que acontecem dentro do organismo, para o bom funcionamento do cérebro, dos intestinos e dos rins entre muitas outras.

Na fase de crescimento a ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições.

A água deve ser considerada a bebida de eleição, sendo importante reforçar a não disponibilização de refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, *ice tea*, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas.



### As refeições

A ingestão de alimentos deve ser distribuída por 5 a 6 refeições por dia, sem que o intervalo entre elas seja superior a 3,5h. É importante que as crianças comecem desde cedo a perceber a necessidade de fazerem várias refeições por dia, não saltando nenhuma.

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e uma das mais importantes, pois garante que o dia comece com toda a energia necessária ao bom funcionamento do organismo. A carência de ingestão alimentar, especialmente no pequeno-almoço, associa-se à falta de atenção e concentração das crianças na escola por falta de energia (glicose) a ser utilizada pelo cérebro.

Outro aspeto fundamental a ter em conta deve ser a forma como os alimentos são cozinhados e apresentados no prato.



Confeccionar os alimentos de forma saudável é imprescindível, pois só assim se conseguirá preservar ao máximo o seu valor nutritivo.

Assim, deve dar preferência a grelhados, salteados, cozidos ou assados e estufados com pouca gordura.

### **É importante:**

- Utilizar pouco ou nenhum sal para cozinhar;
- Moderar o uso de gorduras de adição, dando preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite;
- Remover as gorduras visíveis das carnes antes de cozinhar;
- Recorrer ao uso de especiarias e ervas aromáticas para aromatizar e aumentar o sabor dos cozinhados.

Reforça-se que aliar a escolha de ingredientes saudáveis a técnicas culinárias saudáveis estará na base de uma alimentação equilibrada.

### A atividade física

Aliada a uma alimentação saudável deve existir sempre uma prática regular de atividade física.

As crianças cada vez têm acesso a mais atividades sedentárias (e menos tempos letivos para atividade física) o que para além de não favorecer o crescimento pode ser uma das causas do desenvolvimento de excesso de peso ou obesidade.

As crianças devem fazer 60 minutos diários de atividade física moderada.



## RECOMENDAÇÕES EM 10 PONTOS-CHAVE!

1. Começar sempre o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
2. Fazer cerca de 5 a 6 refeições por dia;
3. Não fazer intervalos entre as refeições superiores a 3h30;
4. Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
5. Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças;
6. Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo;
7. Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;
8. Utilizar uma baixa quantidade de sal nas confeções culinárias e privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias para o tempero;
10. Beber diariamente pelo menos 1,5 l de água;  
Aliar uma alimentação saudável a uma prática diária de atividade física moderada.

**Siga os princípios orientadores da nova Roda dos Alimentos!**

## 4.COMPORTAMENTO E DETERMINANTES DA INGESTÃO ALIMENTAR

As crianças começam a expressar as suas “escolhas” ou “rejeições” alimentares desde muito cedo, por volta dos 4 anos, como forma de controlo sobre o ambiente que os rodeia. Existem fatores condicionantes da ingestão alimentar das crianças, comprometendo as suas escolhas e comportamentos alimentares até à idade adulta. Especialmente em idade escolar, o exemplo dos pais e dos professores é um dos principais fatores modeladores das preferências e hábitos alimentares das crianças, pelo que a responsabilidade dos mesmos por este papel deve ser notória.

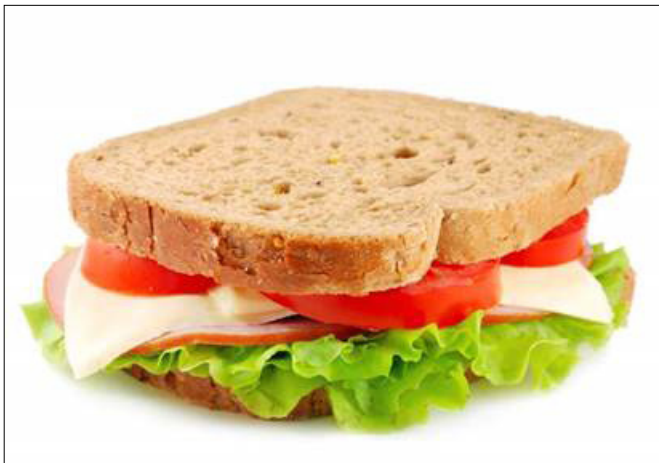


É importante ter consciência de que refeições formais, em família, favorecem a adoção de hábitos saudáveis, bem como um ambiente calmo, leve, sem pressões, “discussões” e exigências.

Atualmente existem fatores que condicionam a alimentação das crianças, nomeadamente o estilo de vida atarefado dos pais, as famílias monoparentais ou as famílias com dificuldades financeiras contribuindo para o aumento da insegurança alimentar do lar.

Os meios de comunicação social também têm um papel importante no que respeita às escolhas e hábitos alimentares das crianças.

Os programas televisivos estimulam o consumo de alimentos de elevado valor calórico e baixa densidade nutricional. Os eventos sociais, festas (aniversários) e reuniões apresentam sempre os mesmos tipos de alimentos hipercalóricos, pelo que a este nível é também necessário ter em conta a importância de se manter uma alimentação saudável.



Acresce a influência dos pares, que condiciona o abandono de alguns alimentos e a seleção de outros mais populares, pelo que a educação alimentar em grupo ou a modelação do ambiente será de considerar.

Por fim, as doenças podem também condicionar a alimentação das crianças, aumentando ou diminuindo o apetite, como é o caso das constipações e gripes que normalmente se associam a uma diminuição do apetite e da ingestão alimentar, apesar de nesta situação haver um aumento das necessidades energéticas, proteicas e hídricas.

## 5. PAPEL DO AMBIENTE ESCOLAR E FAMILIAR

A escola é o local onde as crianças passam mais tempo durante o dia, pelo que a educação alimentar tem que ser constante, não só ao nível dos ensinamentos teóricos que possam ser transmitidos, mas também ao nível do ambiente em si que deve ser saudável, no que respeita sobretudo à disponibilidade alimentar para as crianças ensinamentos teóricos que possam ser transmitidos.



Recentemente a Direção-Geral de Educação reviu a Circular n.º 11/DGIDC/2007, reformulando as listas de alimentos a promover, a limitar e a não disponibilizar.

Assim, poder-se-á modelar a disponibilidade alimentar na escola de forma a promover merendas mais saudáveis para as crianças, professores e restantes funcionários para que todos tenham os meios necessários a uma alimentação saudável. Os colegas, os professores e os pais são os principais modelos para as crianças, pelo que o exemplo que transmitem ao nível alimentar é imprescindível para uma boa alimentação.

Em casa, com os pais ou educadores, as crianças devem sentir que existem regras para serem cumpridas, nomeadamente ao nível das refeições, não devendo haver permissividade para o não cumprimento das regras de alimentação saudável.

## 6.SUGESTÕES DE MERENDAS SAUDÁVEIS

As merendas das crianças também podem ser preparadas em casa e levadas para a escola, pelo que uma escolha alimentar saudável é fundamental. Incluir as crianças na escolha é, também, importante para que elas se sintam envolvidas na tomada de decisão.

As merendas não devem ser monótonas, mas sim variadas e criativas, existindo muitas possibilidades a explorar, sem grande consumo de tempo na sua preparação.



Uma merenda saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono, como o pão ou os seus equivalentes (bolachas ou cereais). O pão deve ser a solução preferencial, devendo optar-se, sempre que possível, pelo pão de mistura ou o pão elaborado com farinhas escuras.

O pão poderá ainda ser recheado, sendo importante escolher bem o recheio e usá-lo nas quantidades certas, uma vez que poderemos aqui desequilibrar a merenda. Assim, aconselha-se a preferência por

queijo (curado ou fresco) com um teor de gordura não superior a 45% (1 fatia fina) ou fiambre de aves (1 fatia fina) ou margarina (1 colher de chá) ou compota (1 colher de chá), podendo ainda enriquecer com hortícolas ou outros géneros alimentícios (alface, cenoura, tomate, rúcula, milho, pepino, beterraba, couve roxa, couve-branca, aipo, ervas aromáticas, ...). Deve evitar recheios ricos em chocolate ou fumados, como chouriço, mortadela ou linguiça.

Os lacticínios são também importantes complementos numa merenda saudável, como o leite ou os iogurtes (líquidos ou sólidos). O leite deve ser simples, meio gordo “branco” e os iogurtes naturais ou de aromas (líquidos ou sólidos), sem adição de edulcorantes.

As frutas são outro bom complemento para uma merenda saudável. Deve utilizar preferencialmente a fruta da época, sendo importante variar o tipo de fruta para se aumentar o aporte de vitaminas e minerais (maçã, pera, banana, laranja, tangerina, ameixa, kiwi, uvas, morangos, ananás, melão, melancia, ...).

Em alternativa à fruta ao natural pode utilizar sumos de fruta “100%” (e não bebidas que contenham menos de 50% de fruta e/ou vegetais), cuja quantidade seja no máximo 250 ml ou as monodoses de fruta líquida (dose de referência de 110 ml), com um teor de fruta igual ou superior a 70%, sem adição de edulcorantes ou açúcares e sem corantes, conservantes ou outros aditivos artificiais.



**Apresentam-se algumas sugestões de merendas saudáveis para crianças:**

- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) +  $\frac{1}{2}$  pão de centeio + 1 fatia de queijo magro +  $\frac{1}{2}$  maçã (1 maçã pequena);
- 1 iogurte líquido +  $\frac{1}{2}$  pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 pêssago;
- 1 iogurte líquido +  $\frac{1}{2}$  pão integral + 1 fatia de queijo fresco +  $\frac{1}{2}$  pera (ou 1 pera pequena);
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + 3 bolachas maria + 1 laranja;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) +  $\frac{1}{2}$  pão de mistura + 1 clementina;
- 1 iogurte sólido +  $\frac{1}{2}$  pão de mistura + 1 fatia de fiambre de aves + 1 banana pequena;
- 1 sumo “100%” fruta +  $\frac{1}{2}$  pão de cereais + 1 fatia de queijo magro;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) + 3 bolachas torradas + 1 fatia de queijo magro + 100 g de ananás fresco;
- 200 ml de leite meio-gordo simples (1pacotinho) +  $\frac{1}{2}$  pão de centeio + 3 folhas de alface + 5 morangos;
- 1 iogurte líquido + 1 fatia de pão de forma integral + 1 fatia de fiambre de aves + 1 maçã;
- 1 monodose de fruta líquida +  $\frac{1}{2}$  pão de cereais + 1 fatia de queijo magro.

## 7.PREPARAÇÃO E TRANSPORTE DE MERENDAS

**Será imprescindível seguir ainda algumas recomendações para uma boa preparação e transporte das merendas:**

- Lavar bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, cortá-la em pequenos pedaços e colocá-la numa caixa de transporte;
- Embalar os alimentos separadamente;
- Colocar as bolachas numa pequena caixa para se manterem crocantes;
- Preferir lancheiras ou marmitas térmicas para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo, nomeadamente os iogurtes;
- Colocar junto com a merenda guardanapos, colher para o iogurte e garfo para a fruta, quando aplicável;
- Juntar sempre à merenda da criança uma garrafa de água;
- Ter em atenção que as merendas das crianças fazem parte do plano diário de refeições, pelo que não basta que estas refeições sejam saudáveis, sendo que as restantes como o pequeno-almoço, almoço e jantar também o devem ser.

### Referências bibliográficas:

- Paul M. Insel, R. Elaine Turner, Don Ross, Nutrition, American Dietetic Association, 2007, 3ª edição
- Escott-Stump S, Kathleen Mahan L. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, Saunders Elsevier, 2008, 12ª edição
- Organização Mundial da Saúde - [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)
- Instituto de Hidratação e Saúde - [www.ihs.pt](http://www.ihs.pt)
- Direção-Geral do Consumidor - [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt)
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas - [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)
- Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV, A New Food Guide for the Portuguese Population, Journal of Nutrition Education and Behavior 2006, 38: 189 -195
- Ministério da Educação e Ciência - Direção-Geral da Educação, Bufetes Escolares – Orientações, 2012



## CONTACTOS

### **DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR**

Praça Duque de Saldanha, n.º 31  
1069-013-Lisboa

Telefone: 21 356 46 00 | Telecópia: 21 356 47 19

endereço eletrónico: [dgc@dg.consumidor.pt](mailto:dgc@dg.consumidor.pt)

[www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt) | <https://www.facebook.com/dgconsumidor>

### **ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS**

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telefone: 22 2085981 | Telecópia: 22 2085145

endereço eletrónico: [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | <https://www.facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas>