

Lista de Merendas a Assinalar ✓

Merendas Saudáveis Que o Seu Filho Pode Levar Para a Escola!

Frutas & Verduras

- ✓ Qualquer fruta inteira
Tente: Maçã, laranja, pera, banana
- ✓ Fruta enlatada, no seu próprio sumo (1/2 chávena)
Tente marcas como *Dole, Del Monte, Motts*
- ✓ Fruta seca 1/4 chávena
Tente: passas, alperces, mango e papaia
- ✓ Verduras cortadas (pelo menos 1/2 chávena)
Tente: Pimentos, cenouras, tomates cherry, rodela de pepino
- ✓ Molho mexicano (*Salsa*) (1/2 chávena)
- ✓ Guacamole (2 colh. de sopa)



Derivados do Leite

- ✓ Baixos em Gordura (ou em parte magros) em fatias, em cubos, ou queijo desfiado
(1 onça = 1 fatia, 1 tubo desfiado)
Tente marcas como: *Laughing Cow, Alpine Lace e Cabot's*
- ✓ Iogurte baixo em gordura (1 cháv. ou tubo)
- ✓ Queijo *Cottage* baixo em gordura (1/2 chávena)

Caso o seu filho seja alérgico a algum alimento, fale, por favor, com o seu médico sobre as opções de merendas.



Grão Integral

- ✓ Bolachas de trigo integral
Tente marcas como: *Kashi TLC* (16 bolachas), *Triscuits e Woven Bolachas de Trigo* (marca de loja) (6 bolachas)
- ✓ Bolachas de arroz (*rice cakes*) (1-2)
- ✓ Pipocas com pouca gordura (2-3 cháv.)
Tente marcas como: *Jolly Time Low fat* ou *Boston Light popcorn*



- ✓ Trigo integral/pães e bagels á base de grão (1 fatia de pão, 1 bagel mini)
- ✓ Tortilha de trigo integral (1 tortilha)
Tente marcas como: *Joseph's*
- ✓ Cereal de grão integral (1 cháv.)
Tente marcas como: *Cheerios, Kashi, Raisin Bran, Multigrain Chex*
- ✓ Pretzels (20 roscas pequeninas)
- ✓ Barra de Granola (1 cada)
Tente marcas sem chocolate e cobertura de bolo como: *Nature Valley e Kashi*
- ✓ Tiras de milho (8-12 tiras)
Tente marcas como: *Snyder's, Garden of Eatin' Blue organic chips e Green Mountain Gringo*
- ✓ Peixinhos dourados de trigo integral (55 peixes)



Pergunte ao Professor do seu filho se alguém é alérgico a alimentos antes de trazer merendas

Procure Produtos de Trigo Integral com pelo menos 2 gr de fibra por porção

Alimentos com Proteína

- ✓ Humus e outros patés de feijão (2 colh. de sopa)
Pode-se encontrar no frigorífico perto das carnes frias
- ✓ Nozes com pouco sal e sementes (1/4 chávena)
- ✓ Mistura de Nozes e frutas - Misture nozes, sementes e frutas secas (1/3 chávena)
- ✓ Manteigas de nozes, amendoim, amêndoa, soja (2 colh. de sopa)
Tente marcas como: *Teddy* ou *Trader Joes natural peanut butter*
- ✓ Ovo bem cozido (1 cada)

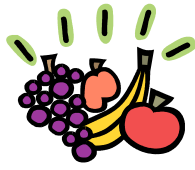
Nota: Diminua o tamanho das porções para servir as necessidades do seu filho!

**Não se esqueça da Segurança Alimentar!
Junte um pacote congelado ou bebida congelada às merendas para que não se estraguem.**

Preste Atenção Nestas Sugestões para Melhorar a Saúde do seu Filho!

- ✓ **5-2-1** (5 porções de frutas e verduras ao dia. Deve passar 2 horas ou menos em frente ao écran por dia. 1 hora de actividade física por dia.
- ✓ Uma alimentação saudável é constituída de baixa gordura e sem gordura hidrogenada (gordura trans), grãos integrais, derivados do leite com gordura baixa, e proteínas magras (frango, peixe, peru, lentilhas, feijões *Kidney*, grão de bico).
- ✓ A gordura-trans não faz bem ao nosso coração e não faz parte de uma alimentação saudável. Verifique a gordura-trans no rótulo da comida, deve ser **0 gramas** por porção.

| Nutrition Facts | |
|---------------------------------|----------------------|
| Serving Size 6 Crackers (28g) | |
| Servings Per Container About 10 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 120 | Calories from Fat 40 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 4.5g | 7% |
| Saturated Fat 0.5g | 4% |
| Trans Fat 0g | 0% |
| Polyunsaturated Fat 2.5g | |
| Monounsaturated Fat 1g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |



- ✓ Se um alimento for constituído de grão integral, o primeiro ingrediente no rótulo deve ser grão integral ou farinha de trigo integral! (e não farinha de trigo enriquecida) procure estes selos nos pacotes de alimentos para o ajudar a encontrar um alimento com trigo integral genuíno!



**Se não derem água ao seu filho na classe de aula, por favor mande água para tomar com a merenda e durante o resto do dia.
A água é melhor do que o sumo!**

Envie Juntos 2 Grupos Alimentares e Faça uma Merenda Mais Saudável / +

- ✓ Combine fruta com manteiga de amendoim, queijo *cottage*, queijo e bolachas de água e sal
- ✓ Molhe vegetais em humus, molho mexicano (*salsa*), guacamole e manteiga de amendoim
- ✓ Combine o queijo com bolachas/pão de grão integral.
- ✓ Combine fruta seca com cereal de grão integral
- ✓ Combine nozes/sementes com vegetais cortados
- ✓ Combine mistura de nozes com passas (*trail mix*) com uma peça de fruta

Promova uma aprendizagem excelente nas aulas! Faça o favor de NÃO mandar merendas QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS como refrigerantes, rebuçados, batatas de pacote, biscoitos tufados de queijo, pipocas com manteiga, bolachas Ritz, bolachas de manteiga de amendoim pré-embaladas, donuts, bolos e bolachas.

