

Nosso lanche é saudável!

Este documento foi elaborado especialmente para os Responsáveis dos alunos que trazem lanche de casa! São orientações do Setor de Alimentação e Nutrição da Trilhas, que se preocupa com a promoção da saúde de todos os nossos alunos. Aqui na escola, nossos alunos são orientados desde a Educação Infantil a evitar o consumo de produtos industrializados, ler rótulos e produzir o que vão consumir!



Por que evitar? Os produtos industrializados contêm mais açúcar, sal e gordura do que o produto natural. Além disso, a grande maioria possui aditivo químico, que são os corantes, aromatizantes, edulcorantes, conservantes, estabilizantes, etc. A produção de lixo também deve ser considerada, já que esses produtos são apresentados em embalagens individuais.

Lanches permitidos na Trilhas

Os itens abaixo são aprovados pelo Setor de Alimentação e Nutrição:

- aveia, granola, sucrilhos sem açúcar;
- bolachas simples caseiras;
- bolo simples (cenoura, banana, coco, laranja, fubá, beterraba, cenoura com cacau, limão, cuque, etc.);
- castanhas, frutas *in natura* e secas;
- legumes e verduras (palitos de cenoura, cenoura baby, palitos de pepino, etc.);
- pães e sanduíches;
- pipoca natural, não industrializada (**exceto para o Infantil I, Grupo I e II**);
- suco e água de coco naturais, chá (erva doce, camomila, hortelã, mate, etc.), iogurte natural;
- salgados assados (esfiha, pastel, quibe), torta de legumes, etc.



Lanches não recomendados *Leiam os rótulos, por favor!*

Embora não sejam proibidos de serem consumidos na escola, o Setor de Alimentação e Nutrição não recomenda o consumo dos seguintes itens:

- todos os industrializados (suco, pipoca, gelatina, bolos etc.);
- achocolatado;
- alimentos com mais de 160mg de sódio e/ou 3g de gordura em 100 kcal do produto.
- alimentos que contenham aditivos químicos, adoçante artificial (ciclamarato, sacarina, aspartame).
- salgados folhados, empadas;
- bolo recheado;
- recheios: nutella, doce de leite cremoso;
- preparações com chocolate (pão de mel, bolos, bolachas, cookies).



Lanches proibidos na Trilhas

Alguns lanches não podem ser consumidos na Trilhas.

Caso o (a) aluno (a) traga para a escola algum dos itens citados abaixo, este será devolvido. Pedimos que os responsáveis por prepararem as lancheiras sejam orientados sobre essas restrições:

- bolacha recheada e wafer;
- doce (chocolate, bomba, brigadeiro, cajuzinho, doce de leite, doce de amendoim, churros, alfajor, suspiro);
- goma de mascar (chicletes), pirulito, bala;
- frituras (coxinha, pastel, rissoles, chiquenitos, cueca virada, churros);
- refrigerante;
- salgadinhos industrializados;
- salsicha e preparações com salsicha (doguinho, cachorro quente).



Frutas

Turmas da Educação Infantil e 1º ano

Todos os dias, nos fins da tarde da Trilhas, acontece a “Hora da Fruta”, quando são oferecidos diversos tipos de frutas às crianças. O intuito é promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de alimentar sem comprometer o jantar. Os alunos que trazem lanche de casa devem trazer DIARIAMENTE uma fruta para compartilhar com os amigos.

Turmas do 2º ao 5º ano

Dando continuidade ao trabalho de formação dos hábitos alimentares saudáveis, os alunos continuam sendo estimulados a consumir frutas, mas nestes níveis, consomem junto com o lanche da tarde. Os alunos que trazem lanche de casa devem trazer DIARIAMENTE uma fruta para consumir. Essas frutas terão que ser previamente HIGIENIZADAS e cortadas caso tenham que ser consumidas em pedaços (manga, mamão, melão, melancia, etc.).



Lei nº. 14855

Documento elaborado com base na Lei nº. 14855, que “dispõe sobre padrões técnicos de qualidade nutricional a serem seguidos pelas lanchonetes e similares, instaladas nas escolas de ensino fundamental e médio, particulares e da rede pública”.

Graziela Magistralli Carrão (CRN-8 1799)
Gestora do Setor de Alimentação e Nutrição

