

# FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

## SNACKS SAUDÁVEIS

Cuidados e conselhos práticos



Os **Snacks** são pequenos lanches importantes para fornecer a energia e os nutrientes que precisamos ao longo do dia.

Para as crianças, que estão ativas e em crescimento, estes lanches também fornecem a energia de que necessitam para crescer e brincar.

Da lancheira de uma criança devem fazer parte alimentos saudáveis:

- fruta fresca à peça, fruta laminada, papa de fruta 100% ou sumo de fruta 100%;
- iogurtes sólidos ou líquidos ou pacotes de leite simples (preferencialmente) ou achocolatado (mais raramente);
- pão (variar de dias para dia o tipo de pão) com queijo, manteiga, fiambre ou mais raramente doce ou marmelada;
- cenouras aos palitos ou tomates cherry.

A **água** deve ser sempre a bebida de eleição!

*Informação elaborada por Maria João Campos Nutricionista*

NUNCA É TARDE  
PARA ADOTAR UM  
ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL!

