

## Cuidados com o meu lanchinho!



Caras famílias,

Juntamos algumas dicas e cuidados que devemos observar com os lanchinhos de nossos pequenos, afinal levar o lanchinho pronto de casa é uma opção mais saudável e econômica, porém requer maior atenção.

- 1) Cuidado com o preparo do sanduíche. O ideal é que seja preparado no mesmo dia de consumir. Não esqueça de embalá-lo em papel filme ou alumínio.
- 2) As frutas com casca devem ser lavadas e bem secas antes de embalar. Bananas, maçãs e peras são boas pedidas.

Se for mandá-las descascadas ou picadas; a dica é pingar gotas de limão ou laranja nos pedaços das frutas cortadas.

- 3) Opte por embalagens individuais para armazenar biscoitos ou doces.
- 4) Para os líquidos, opte por copos ou garrafas térmicas para manter a refrigeração. Sucos naturais não devem ser preparados jamais no dia anterior. Cuidado com garrafas que vazam nas lancheiras.
- 5) A limpeza da lancheira é essencial; além de manter o aspecto de novo, evita a proliferação de fungos e bactérias.

Lembrem-se de , diariamente, retirar os restos de comida e lavar a lancheira, evitando também o forte odor que pode surgir com o passar do tempo.

Dica : detergente neutro (diariamente) ou bicarbonato de sódio (1 x no mês).

Pensem nas opções de lanche, combinando itens variados, o que faz toda a diferença e colabora para o bom hábito alimentar.

### Sugestões:

- Evitem alimentos industrializados;
- Vale qualquer fruta: uvas, pêssegos, mamão, melão, morango, maçã, banana ...
- Mix de castanhas e cereais são uma boa pedida.

- Guloseimas podem, mas com moderação.

E ainda, para facilitar, sugerimos às famílias que têm as crianças no período integral que organizem os lanches separados para manhã (identificados com M) e tarde (identificado com T)

Quaisquer sugestões, colocamo-nos à disposição das famílias.

Atenciosamente,  
Coordenação Pedagógica.