



## Alimentação em Tempos de pandemia

Cuidar da alimentação é essencial!

- Consumir todos os tipos de alimentos, especialmente frutas, verduras e legumes, auxiliam no bom funcionamento do corpo.
- Alimentos fontes de vitamina C, aumentam a produção de glóbulos brancos que combatem microorganismos. Frutas como laranja, limão, kiwi, morango, goiaba e manga são excelentes fontes dessa vitamina. As crianças de modo geral aceitam bem as frutas que podem ser oferecidas em todas as refeições.
- Vegetais de cor verde escura e alaranjados, como brócolis, couve, cenoura, abóbora, espinafre, rúcula e agrião, são uma ótima fonte de ácido fólico e betacaroteno.
- Alimentos ricos em zinco como oleaginosas, ovos, leite e frutos do mar
- Alimentos ricos em fibras como as hortaliças, grãos integrais e em probióticos como os iogurtes ajudam a manter um intestino saudável para absorver todas as vitaminas e minerais consumidos durante o dia.

Nesse período, de retomada o lanche deve ser trazido de casa e não deve ser compartilhado. Enfatizamos a importância de um lanche colorido, nutritivo e variado. Para a hidratação águas saborizadas, chás e sucos naturais.

**O que deve ficar fora da lancheira:** Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, bebidas isotônicas, frituras, balas e achocolatados prontos.

Sugestão - FRUTA + BEBIDA + CARBOIDRATO + PROTEÍNA

Opção 1	Opção 2	Opção 3	Opção 4	Opção 5
Maçã Sanduíche de pão com cream cheese iogurte	Tomatinho com queijo branco Bolo caseiro integral Água de coco	Banana Biscoito de polvilho integral Suco de uva	Mexerica Biscoitos integrais Água de coco	Morangos Milho cozido iogurte

Opção 6	Opção 7	Opção 8	Opção 9	Opção 10
Ovinho de codorna Suco de laranja Banana	Morango Biscoito integral suco tangerina	Melão Suco de limão Palitinho de queijo	Laranja àgua Pão francês com manteiga	Melancia Suco de limão Pão com requeijão

Os bebedouros estão lacrados podendo ser utilizado somente para o uso de copos, canecas ou squeeze. Cada estudante deverá trazer uma dessas opções para o consumo de água.