



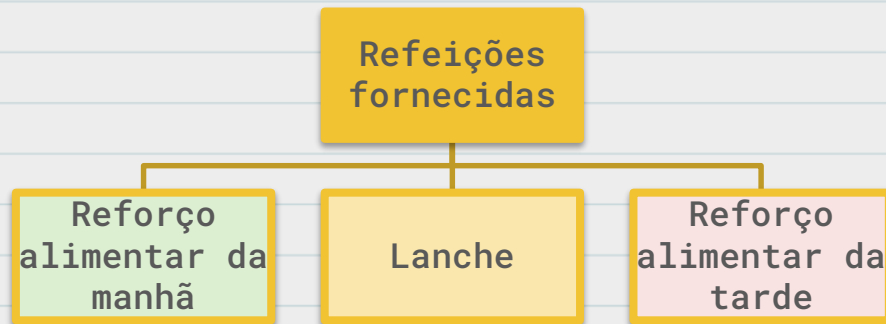
MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES

— Refeições — intermédias



Introdução

As refeições intermédias estão integradas na oferta alimentar disponibilizada nos refeitórios dos estabelecimentos de educação e ensino do pré-escolar e 1ºciclo, com o objetivo de uniformizar uma oferta saudável, evitando a entrada de alimentos externos menos equilibrados do ponto de vista nutricional.



Introdução

No entanto, algumas crianças continuam a transportar para a escola alimentos processados ricos em açúcares e gorduras:



Bolos



Pães-de-leite



Bolachas



Leite com chocolate



Barras de cereais



Sumos

Alimentos processados

Levam ao desenvolvimento de:



Excesso de peso e
obesidade



Diabetes



Mineralização
óssea inadequada



Doença
cardiovascular



01

Reforço Alimentar (manhã)

Oferecido na escola:

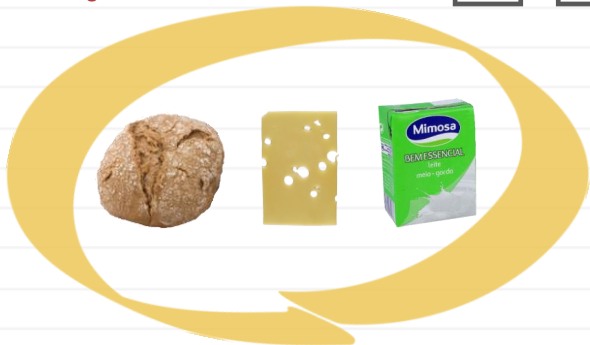


Recheado com um destes:

- Queijo curado
- Fiambre de peru
- Fiambre de frango
- Manteiga



Comparando...



241 kcal

Gordura
7g



≈ 2,5 pacotes de açúcar
[10,6g]



197 kcal

Gordura
6g



≈ 11 pacotes de açúcar
[43g]

Comparando...

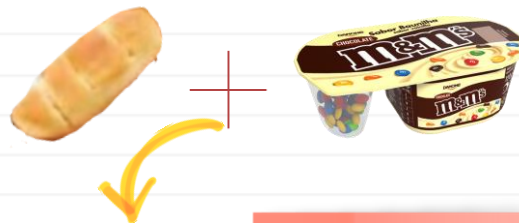


231 kcal

Gordura
4,1g



≈ 2 e 3/4 pacotes de açúcar
[11g]

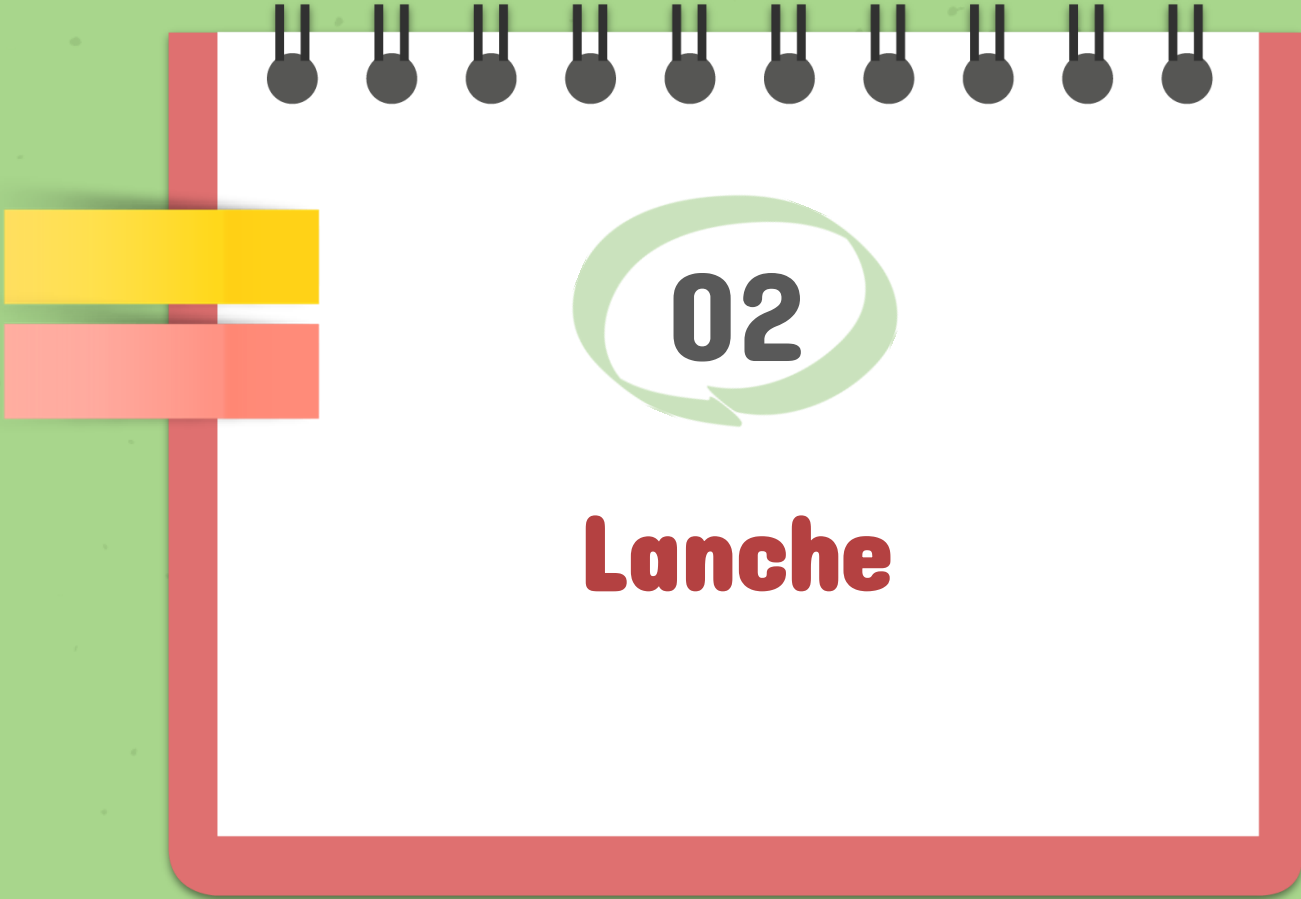


265 kcal

Gordura
9g



≈ 7 pacotes de açúcar
[27g]



02

Lanche

Oferecido na escola:



Recheado com um destes:

- Queijo curado
- Fiambre de peru
- Fiambre de frango
- Manteiga
- Compota
- Marmelada

Oferecido na escola:

Acompanhado por um destes:

- Leite meio-gordo UHT
- Iogurte líquido ou sólido de aromas meio-gordo
- Fruta da época
- Sumos de fruta 100%
- Leite achocolatado

Os alimentos mais açucarados como o sumo e o leite achocolatado são fornecidos apenas quinzenalmente



Açúcares Naturais

Comparando...



241 kcal

Gordura
7g



≈ 2,5 pacotes de açúcar
(10,6g)



412 kcal

Gordura
13g



≈ 10 pacotes de açúcar
(40g)

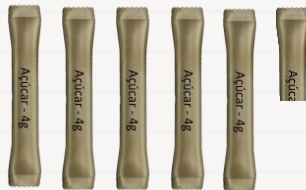
Comparando...



253 kcal



≈ 5,5 pacotes de açúcar
(21,7g)



396 kcal



≈ 9 pacotes de açúcar
(35g)



03

Reforço Alimentar (Tarde)

Oferecido na escola:



Laticínios

Iogurte líquido ou
sólido de aromas meio-
gordo



Bolachas/biscoitos

Bolacha Maria /torrada
/água e sal

Apenas 1 vez
na semana



Fruta

Preferencialmente da
época e distinta da
servida nas restantes
refeições do dia

Comparando...



Energia (kcal)	104
Gordura	1,8
Açúcar	14,4



Energia (kcal)	220
Gordura	13
Açúcar	19,4



Açúcares
Naturais

Comparando...



Energia (kcal)	55
Gordura	0,5
Açúcar	11

Açúcares
Adicionados

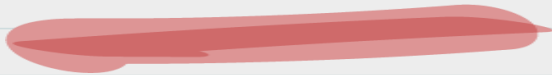


Energia (kcal)	102
Gordura	3,43
Açúcar	7





Conclusão



Oferta alimentar escolar



Alimentos

Opções mais saudáveis



Preço

São gratuitos



Disponibilidade

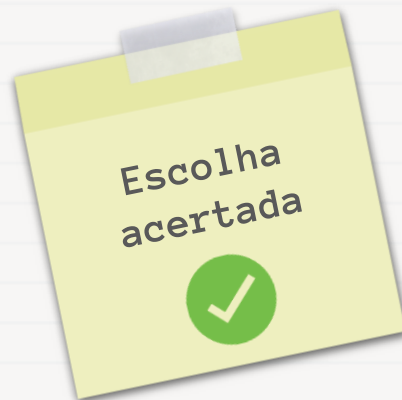
Dispensam tempo de preparação por parte dos encarregados de educação



Constituição



Suprime as necessidades nutricionais das crianças



Divisão de Educação



MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES