



S

2024

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO

## Lanches saudáveis para início do ano letivo

A nutrição adequada, durante a infância, desempenha um papel fundamental no crescimento físico, no desenvolvimento cognitivo e na saúde geral das crianças.

Destaca-se a importância de promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância, incluindo a educação alimentar e o estímulo à prática de escolhas alimentares adequadas. A criação de ambientes alimentares favoráveis, tanto em casa como na escola, desempenha um papel fundamental na promoção de uma alimentação saudável e na prevenção de doenças relacionadas com a nutrição, nomeadamente, a obesidade infantil.

Com o início do novo ano letivo, é crucial lembrar a importância de fornecer às crianças os nutrientes necessários para um dia escolar produtivo. Nesse sentido, é fundamental que estas levem para a escola lanches nutritivos e equilibrados.

Ao preparar os lanches para a escola, é importante priorizar alimentos ricos em nutrientes, como frutas frescas, laticínios com baixo teor de gordura, cereais integrais. Estes serão os três principais grupos a incluir, no entanto, hortícolas, frutos oleaginosos e até leguminosas sob a forma de húmus, podem também fazer parte da lancheira.

Evitar alimentos processados, ricos em açúcares, adicionados e gorduras saturadas. É imprescindível garantir a qualidade nutricional dos lanches.

Seguem algumas ideias de lanches saudáveis:

- 1 pão de cereais com queijo, tomate cherry e 1 iogurte sólido não açucarado.



- 200 mL de leite meio-gordo, 2 bolachas de milho com sementes e 1 pêra.
- Iogurte sólido não açucarado com puré de maçã e 2 colheres de sopa de flocos de aveia.
- 1 banana, 1 queijo redondo (20 g) e 2 nozes (10 g).
- Palitos de cenoura com húmus de grão-de-bico.

Outro ponto bastante importante, que não deve ser negligenciado, é a presença de água, o seu consumo é fundamental para promover uma alimentação saudável. A água, como principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo. A desidratação pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça e cansaço, afetando, também, a capacidade de concentração, atenção e memória, comprometendo, assim, o desempenho escolar.

Ao implementar essas práticas simples, podemos garantir que as crianças tenham acesso a lanches saudáveis e equilibrados durante o período escolar, promovendo não apenas o seu bem-estar físico, mas também o seu desempenho cognitivo e desenvolvimento geral.

### PROVÉRBIO

*Bom é o pão que com honra se come*

# Húmus de coentros

## Ingredientes

400g. de grão cozido e escorrido  
2 dentes de alho sem pele  
1 lima (sumo e raspa)  
2 colheres de sopa de azeite virgem extra  
1 ramo pequeno de coentros  
Sal, pimenta e cominhos a gosto  
1 colher de sopa de óleo de sésamo torrado (opcional)



## Confeção

*Demolhe o grão de um dia para o outro e coza em água com um dente de alho e uma folha de louro.*

*Ao arrefecer, descasque o grão descartando as peles, reserve um pouco da água da cozedura.*

*Num liquidificador, ou robot de cozinha, pique os alhos e os coentros, adicione o grão e o azeite e pique tudo até obter uma pasta homogénea, adicione o sumo e raspa da lima e misture bem, se necessário pode adicionar um pouco da água de cozer o grão para obter a consistência desejada.*

*Tempere com pimenta e cominhos a gosto e acerte o sal.*

*Se desejar um sabor mais tradicional substitua uma das colheres de azeite por óleo de sésamo torrado.*

*Barre a sua sandes com este húmus ou coma com palitos de pão torrado, ou mesmo palitos de legumes.*

# Gressinos de sementes sem fermento e sem glúten

## Ingredientes

200g. de farinha de trigo sarraceno  
80g. de amêndoas moídas (ou farinha de amêndoa)  
60g. de requeijão batido ou queijo fresco para barrar  
1 colher de sopa de sementes de linhaça  
1 colher de sopa de sementes de sésamo  
1 colher de sopa de sementes de papoila  
1 pitada de sal

## Confeção

*Misture as farinhas com o sal e o queijo até obter uma massa homogénea e deixe repousar por dois minutos.*

*Pré-aqueça o forno a 180°.*

*Divida a massa e molde pequenos palitos formando assim os gressinos.*

*Coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e cubra-os com a mistura de sementes.*

*Coza, no forno, a 180°, durante 10 minutos.*

*Sirva frios ou ainda mornos para "picar" com os húmus de coentros.*

ALIMENTOS DO MÊS

# SETEMBRO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.  
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

***O Padrão Alimentar Mediterrânico*** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira  
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA  
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista  
Laura Silvestre Martins  
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | [www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

**município**  
**tavira** | DIETA  **EDITERRANICA**



escola de  
**V.R. Sto. António**



**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



**ACES**  
**Sotavento**  
Associação de Centros de Saúde  
Município de Tavira

