

# Escolha lanches saudáveis

Lanches podem fazer parte de uma dieta saudável em qualquer idade. Ajudam a matar a fome e proporcionam combustível e nutrientes. Os lanches mais saudáveis possuem um alto teor de nutrientes e são baixos em gorduras e açúcares.

## DICAS PARA ESCOLHER LANCHES SAUDÁVEIS

### Rótulos de alimentos para escolher lanches saudáveis.

Verifique o tamanho e quantidade das porções no painel Fatos sobre Nutrição na embalagem. Procure a quantidade de calorias e nutrientes em cada porção. Evite lanches que tenham alto teor de calorias, gordura saturada, gordura trans, gordura total e sódio.

Verifique a lista de ingredientes. Escolha menos os lanches que possuem açúcares acrescentados como o primeiro ingrediente. Açúcares acrescentados incluem açúcar mascavo, açúcar de cana,

adoçante de milho, glucose de milho, dextrose, frutose, glucose, mel, açúcar invertido, lactose, xarope de malte, maltose, xarope de maple, melaço e sucrose.

Procure produtos que contenham nutrientes anunciados como *livres de gordura, com baixo teor de gordura, gordura reduzida, sem gordura trans, "light", baixo sódio, sódio reduzido, levemente salgado, ou calorias reduzidas* na embalagem.

### Lanches que tenham baixos teores de gordura e açúcares acrescentados.

<i>Ao invés de ....</i>	<i>Experimente....</i>
Sorvete.....	iogurte com sabor e de baixa caloria
Milkshake .....	Vitamina de fruta com leite desnatado
Biscoitos gordurosos.....	Biscoitos com gordura reduzida
Doce.....	Fruta fresca
Frutas enlatadas com calda .....	Frutas enlatadas em seu próprio suco

**Frutas frescas e vegetais no lanche.**

- Contém alto teor de nutrientes e gordura reduzida.
- Experimente comê-los com molho de salada de baixa caloria.

**Alimentos saudáveis de formas atraentes.**

- Misture iogurte de baixa caloria com pedaços de frutas frescas, congeladas ou enlatadas.
- Use leite desnatado com cereal. Acrescente frutas frescas ou congeladas.
- Faça uma vitamina: Misture leite desnatado, fruta, e extrato de baunilha no liquidificador.
- Derreta queijo "light" numa "tortilla" de farinha integral.
- Faça um molho com queijo cottage "light". Para cada copo de queijo cottage, acrescente 2 colheres de sopa de leite desnatado. Acrescente endro ou cebolinha. Sirva com bolacha de grãos integrais ou com vegetais crus macios fatiados.

**Lanches como forma de acrescentar fluídos extras.**

- Beba suco 100% de frutas, leite desnatado, chás descafeinados ou de ervas, água pura, ou água com limão.
- Experimente barras de frutas congeladas feitas com suco 100% de frutas.
- Sopas também são uma boa fonte de fluídos.

**Se necessário, escolha lanches que sejam macios e fáceis de mastigar ou engolir.**

- Coma frutas e vegetais macios com as cascas removidas.
- Coma frutas enlatadas com suco ou água.
- Coma iogurte e queijo cottage.

