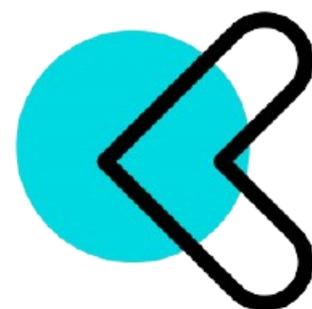
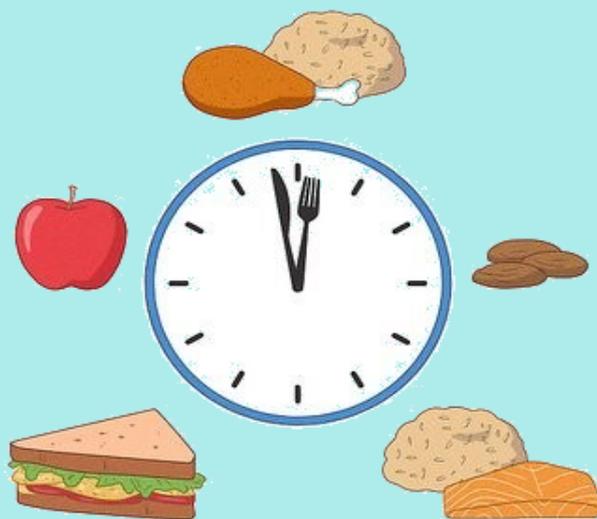


PEQUENAS

REFEIÇÕES





Além das grandes refeições (almoço e jantar), como vimos no **Informativo SETAN 06 – “Como montar um prato saudável?”** ([clique aqui](#)), também é importante a inclusão das pequenas refeições como o **café da manhã, lanche da manhã e da tarde e ceia**, pois dessa forma há uma melhor distribuição das refeições ao longo do dia e evita-se a concentração de calorias no almoço e jantar¹.

E assim como fizemos no informativo anterior, neste também vamos te auxiliar a compor lanches saudáveis, nutricionalmente equilibrados e, sobretudo, práticos¹.

Composição das pequenas refeições¹

A escolha dos alimentos para a composição das pequenas refeições, assim como o almoço e o jantar, deve ser baseada nas recomendações gerais do Guia alimentar para a população brasileira, quanto a privilegiar alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados. Para não errar, procure incluir, sempre que possível, esses 3 grupos alimentares:

CARBOIDRATOS

Milho, cuscuz amarelo, tapioca, aipim/mandioca/macaxeira, batata doce, inhame/cará, pão, aveia e etc.



PROTEÍNAS

Ovos
Queijo, iogurte, leite
Grão de bico (na forma de snack ou pasta)
Pasta de amendoim



FRUTAS FRESCAS/SECAS, OLEAGINOSAS OU VEGETAIS

Além de saborosos e práticos para transportar e consumir, possuem alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade.



Café da manhã e lanche da tarde^{1,2}

A variedade de combinações é imensa!

- Diversifique o café da manhã e lanche da tarde com preparações à base de **cereais** (bolo de milho, pão integral, cuscuz), **ovos** (ovo cozido ou mexido, ovos de codorna) e **tubérculos** (tapioca, pão de queijo, batata-doce);
- **Frutas** podem ser alternadas com sucos naturais, de preferência sem adição de açúcar;
- **Iogurte natural**: se preferir, adoce-o com frutas ou **mel** e incremente-o com **granolas caseiras**, feitas com castanhas ou nozes, farinhas ou farelos de cereais e frutas secas.
- **Leite com chocolate**: substitua o achocolatado, que é composto basicamente de açúcar e quase nada de chocolate, pelo **cacau em pó**.



Planejando as pequenas refeições

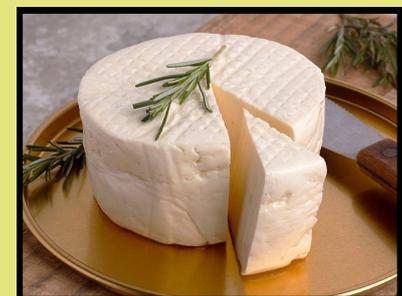
É muito importante planejar o que será consumido nas pequenas refeições, sobretudo quando se está fora de casa.

Para evitar que, por falta de opções, você tenha que consumir alimentos ultraprocessados, carregue na bolsa ou mochila os alimentos que irá consumir ao longo do dia quando estiver fora de casa e

evite comprar bolachas, biscoitos, guloseimas, salgadinhos de pacote.

Leite batido com frutas (*in natura* ou polpa), iogurte natural, frutas frescas ou secas, castanhas ou nozes, bolo caseiro (milho, mandioca, fubá...) são ótimas opções para comer nos intervalos entre café da manhã, almoço e jantar.

Para te ajudar a diversificar, veja algumas opções de pequenas refeições:



Veja também as possibilidades de combinações tendo como base um mesmo tipo de alimento:

Em flocos finos/grossos



Granola

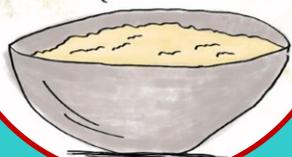


Com iogurte e frutas



Vitamina de fruta

AVEIA



Farinha



Mingau



Panqueca salgada



Panqueca doce

Farelo



Bolo



Farelo com frutas



Pão de iogurte e farelo

Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa e Priscila Maia
Contato: nutricao.prae@unirio.br

