

# Lanches Saudáveis



Programa de Alimentação Inteligente  
Beiras e Serra da Estrela

## Checklist de avaliação nutricional de lanches

☐

Inclui 1 porção de laticínios.

☐

Inclui 1 porção de fruta.

☐

Inclui 1 porção de cereais e derivados.

☐

Inclui 1 porção de legumes.

☐

Inclui 1 porção de frutos oleaginosos.

☐

Inclui 1 porção de leguminosas.

☐

Não inclui diariamente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “às vezes”.

☐

Não inclui semanalmente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “raramente”.

☐

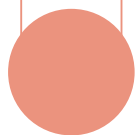
Sei avaliar os rótulos dos alimentos que incluo no meu lanche.

☐

Não incluo frequentemente no meu lanche alimentos com valores nutricionais a amarelo ou vermelho.

☐

Vario a oferta de cada grupo alimentar ao longo da semana.

☐

**Pontos**

### Classificação:

0-3 cruces: Lanche nada Nham Nham!

4-5 cruces: Lanche quase Nham Nham!

+6 cruces: Lanche Nham Nham!

Coordenador:

Parceiros:

Financiamento:

