



FICA A DICA

A Equipe do Período Integral apresenta algumas dicas para se montar uma **lancheira saudável**, durante toda a semana.

Seguem algumas receitas que, além de garantirem uma **boa alimentação**, também ajudarão na organização e otimização do tempo, principalmente para os pais que passam longo período do dia fora de casa. "Tente fazer dessa tarefa um momento de interação com o filho, mostrando a ele que suas vontades e opiniões também são importantes", sugerimos:

Lanche escolar para uma semana

Segunda-feira: prepare um sanduíche com pão integral, frango desfiado e patê de iogurte, acompanhado de água de coco em caixinha ou sucos naturais.

Terça-feira: para variar, prepare uma salada de frutas divertida, com três tipos de frutas da época e meio copo de suco de laranja.

Quarta-feira: aposte em um beirute do bem, preparado com uma colher (sobremesa) de cream *cheese*, uma fatia de peito de *blanquet* de peru, uma fatia de pão sírio integral, uma colher (sobremesa) de cenoura ralada, uma folha de alface e duas folhinhas de rúcula picada. Aproveite o dia para liberar um doce ou refrigerante à escolha da criança.

Quinta-feira: prepare o lanchinho de marguerita com uma fatia de pão de forma integral, uma fatia média de queijo branco, uma fatia de tomate picado e uma pitada de orégano e manjericão. Essa opção combina com água de coco, que pode ser natural ou de caixinha.

Sexta-feira: chame seu filho para ajudar na cozinha, ofereça a ele alimentos saudáveis e dê a liberdade para que ele monte o próprio sanduíche e escolha o sabor de seu suco de frutas.

Lembre-se de sempre colocar uma garrafinha de água na mochila. A higiene diária da lancheira e o armazenamento dos alimentos também são importantes.