

CHECKLIST

PEQUENOS-ALMOÇOS/LANCHES

SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

ESTAS REFEIÇÕES INCLUEM ALIMENTOS DOS GRUPOS DOS/DAS:

SIM

NÃO

...LACTICÍNIOS

...CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS MAIS INTEGRAIS E COM BAIXO TEOR EM AÇÚCARES (PÃO DE MISTURA, CEREAIS NÃO AÇUCARADOS...)?

...FRUTA?

...HORTÍCOLAS?

...LEGUMINOSAS?

INCLUEM AINDA...

...FRUTOS OLEAGINOSOS (NOZ, AMÊNDOA...)?

...ALIMENTOS LOCAIS E DA ÉPOCA?

E AINDA...

AO LONGO DA SEMANA O CONSUMO DE HORTOFRUTÍCOLAS VARIA?

AO LANCHE A ÁGUA É INCLUÍDA?