

Guia para Lanches Escolares Saudáveis



Uma alimentação saudável é um dos fatores que mais contribui para a saúde e bem-estar das populações e, no caso das crianças e jovens, mais influencia o desenvolvimento cognitivo e, deste modo, o rendimento escolar dos/as alunos/as.

Ciente da importância das refeições em contexto escolar, o Ministério da Educação tem vindo a desenvolver, ao longo do tempo, diferentes documentos que regulamentam a oferta alimentar em meio escolar. No entanto, e sobretudo dirigido aos/às alunos/as mais novos/as, havia uma lacuna no que respeita aos lanches e merendas que, frequentemente, as crianças trazem de casa para serem ingeridos nos intervalos das aulas.

Nesse sentido, a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde desenvolveram, em parceria, um [Guia para Lanches Escolares Saudáveis](#). Associaram-lhe uma [infografia](#) síntese, com o objetivo de ajudar pais, encarregados de educação e famílias a organizarem lanches e merendas saudáveis, complementares ao almoço.

Com este documento pretende-se que todas as crianças e alunos/as sejam mais saudáveis, mais felizes, e possuam um melhor desenvolvimento cognitivo e, conseqüentemente, melhores aprendizagens.