

CHECKLIST



Incluí produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve rouxa,...) nos lanches da tarde?

☐☐

Oferece fruta variada e da época nos lanches?

☐☐

Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?

☐☐

Incluí frutos gordos e oleaginosas (nozes, amêndoas,...) nos lanches?

☐☐

Opta por pão de mistura?

☐☐

Inclui laticínios sem adição de açúcares nos lanches?

☐☐

Privilégia a água como bebida de eleição?

☐☐

Não incluí bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?

☐☐

Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?

☐☐