

JANICE SILVA  
**PAIS & FILHOS**  
 3462-7021 janice.silva@gruposinos.com.br



**DICA** - A nutricionista Maria Cristina Furtado da Silva indica uma porção de cada grupo de alimentos no lanche. Carboidratos, leite e derivados e as frutas.



# Lanche saudável

## Cantinas escolares aderem ao conceito de comfort food

Haja criatividade para ajudar a criançada a ter uma alimentação mais saudável. Com a volta às aulas, os pais ficam em dúvida do que mandar no lanche. "O comportamento alimentar da criança envolve além da escola a participação efetiva dos pais, de maneira que as estratégias adotadas na hora da refeição desempenham papel importante no desenvolvimento alimentar", explica a nutricionista da Rede La Salle Maria Cristina Furtado da Silva.

Para ajudar na missão, os colégios La Salle Canoas e Niterói implantaram a Cantina Saudável. "Temos a certificação do Programa Alimento Seguro e fiscalizamos o processo desde o fornecedor até a elaboração. Aqui não tem refrigerante, nem salgadinho. A preferência é por salgadinhos assados, sucos naturais, produtos integrais e gelatina, além de picolés de frutas", comenta a empresária Içara Costa, da Elementos Saudáveis by Dona Inês.

A nutricionista Maria Cristina lembra que as escolhas inteligentes são determinantes para a saúde. "É o conceito do comfort food, da comida caseira da vovó." Ano passado, uma pesquisa revelou a insatisfação dos alunos com a cantina. "Após análises, mudamos. Nossa proposta educa para uma vida mais saudável", diz a diretora do La Salle Canoas, Elisa Medeiros.



**SEM REFRI:** suco natural e produtos integrais estão no cardápio



### APROVAÇÃO

Os hábitos desenvolvidos pelos estudantes acabam incorporando o dia a dia da família. A escolha deve ser pelos itens que têm menos açúcar, gordura e sal. A mudança da cantina no La Salle Canoas foi aprovada pela Maria Fernanda Lima, 10 anos. "Achei legal. Agora minha mãe não precisa mais se preocupar."

### NA LANCHEIRA

Veja algumas dicas da nutricionista:

- \* Evite produtos industrializados ricos em açúcar, gorduras trans, como biscoitos recheados. Troque por bolo caseiro de frutas (laranja, abacaxi, etc.)
- \* Substitua o refrigerante por sucos, leite ou derivados, água de coco e chás
- \* Evite frituras/salgadinhos. Prefira salgadinhos assados. Evite achocolatados prontos (contêm excesso de açúcar e gordura). Prefira o caseiro
- \* Substitua os biscoitos recheados por pães, biscoitos simples (massena, água e sal, aveia) e cereais em barra
- \* Frutas devem ser encaminhadas de preferência descascadas ou secas



As amigas Ana Rita Dornelles Mineiro e Mariana de Paiva Cruz, ambas 11 anos, aproveitando o intervalo do 6º ano



A faceirice do sapeca Henry da Silva Macário que completa 6 meses no domingo



Sorriso lindo da princesa Melissa Quintanilha Gregório, que fez 5 meses nesta semana

**Transcender**  
 Espaço Terapêutico  
**TERAPIA TRANSPESSOAL & COACH**  
**Guiliana Campos**  
 Confira nossas técnicas na fanpage:  
 f/terapiacoach  
 51 99222.6222

Venha provar o nosso Açai  
**Cafeteria & Gastronomia**  
**simples**  
 cafézinho expresso GRÁTIS  
 simples\_cafeteria  
 simples\_cafeteria e gastronomia  
**SERVIMOS ALMOÇO COM BUFFET**  
**3464.6095**  
 Rua Dr. Barcelos, 1081 • Centro • Canoas

**Feliz Aniversário**  
**24, 25 e 26 de Fevereiro**

<p><b>24/02</b></p> <p>Airton Bergmuller                  Andressa Bierhals Schaefer                  Antonio Paulo Pereira                  Betina de Oliveira Aita                  Carlos Eduardo da S. F. da Cruz                  Cleide do Canto                  Cristina Leiria Vasconcelos                  Denise Kaefer                  Edson Susa Cardoso                  Eduardo Henrique Krause                  Eurico Cezar Cardoso                  Everton Lanes F. dos Santos                  Franciele Gomes Dipp                  Haroldo Galvao da Silva                  Isabel Varriale Damian                  Jose Evanir da Silva                  Luiz Guilherme Vais Delazari                  Maria das Dores R. Wiegand                  Maria Luiza Tassinari                  Mario Jose Studzinski                  Neusa Stedile                  Noeli Maria Gonçalves Santos                  Odacir Malabarba                  Paulo Irineu da Silva                  Priscila Freitas dos Santos</p>	<p>Rafaela Dutra Feger                  Renata Lindemann Martini                  Rosa Kubbe                  Ruth Elisa Spieweck                  Vanilza Staggmeier</p> <p><b>25/02</b></p> <p>Adalberto B. Silva                  Adalberto Bertoldo da Silva                  Adriana Trautmann                  Alexia Petry                  Amanda da Silva Martins                  Ana Paula Andrade                  Bruno Langer                  Cristiano Dello do Amaral                  Jeferson Carlos Busse                  Jucara Mercedes Hanna Huffel                  Julia Mileski Silva                  Liliane Pinzon                  Luis Antonio Dello do Amaral                  Marcia Carina                  Marino Inacio de Bittencourt                  Martin Jansen                  Matheus B. Q. dos Santos                  Nelson Dos Santos                  Paulo Ricardo Schulz Pereira</p>	<p>Tais Caselani                  Valdecir Jose da Rocha</p> <p><b>26/02</b></p> <p>Aline Mendes Rosa Stein                  Arleti Nunes Freitas                  Arnoldo Besko                  Bardelirio Costa Sampaio                  Candida Maria Bregalda                  Carla Rosane Chaves Rodrigues                  Cleusa Premoler de Araujo                  Daniela Vieira                  Evanir Ramos                  Francisco Moraes Gobbi                  Gliseria B. Bordignon                  Igor Maciel Vila Grande                  Ivandre Antonio Merlin Junior                  Janete Carollo Bastos                  Joao Lourenzo Siqueira                  Mario Lenck                  Nathalia Alves Silveira                  Patricia Moraes                  Peterson Raul                  Rosane Calvi Beuren</p>
--	---	---

O Diário de Canoas parabeniza os aniversariantes deste dia!

**Há 35 anos oferecendo qualidade e bom atendimento.**

**KARBON**  
 VENDAS E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Av. Getúlio Vargas, 5637 - Canoas - RS | 3477.7029 / 3477.7034 | karbon@terra.com.br

na compra de qualquer batom ganhe **20%** de desconto nos lançamentos

quem disse berenice?

av. guilherme schell, 6750 | loja 78 | shopping canoas | centro de canoas