

## Piquenique saudável na escola: as melhores opções para satisfazer os miúdos.



Controlar o que os nossos miúdos comem durante o período escolar pode ser um desafio. Mas, quando a tentação é grande, precisamos de usar a imaginação. É aqui que as nossas deliciosas sugestões para um **piquenique saudável na escola** entram. Vamos descobrir algumas das opções?

## **Como preparar um piquenique saudável para a escola. Vamos às compras?**

As refeições feitas na escola permitem diminuir a timidez dos mais novos e ajuda-os a fazer novos amiguinhos. No entanto, por vezes são expostos a hábitos alimentares menos saudáveis e pode ser difícil dizer-lhes que não.

Já costuma preparar uma lancheira saudável infantil lá por casa? Ótimo. Então agora basta integrá-los na preparação. Para quem não esteja tão habituado, nós ajudamos. Comece por seguir estes passos.



### **Prepare o lanche com os mais novos.**

Inclua os mais pequenos na confeção e preparação das suas marmitas saudáveis. Se precisar de ideias, pode sempre visitar as receitas do Rodinhas. Envolvê-los no processo é essencial para que ganhem consciência sobre a sua importância, enquanto promovem a sua autonomia.

Deixe-os escolher entre algumas opções saudáveis pré-selecionadas. Por exemplo:

- Fruta cortada.
- Wraps de legumes.
- Frutos secos.
- Bolinhos caseiros.

### **Escolha os alimentos mais adequados.**

Sabia que uma alimentação equilibrada está associada ao bem-estar emocional? Por isso, evite alimentos ricos em açúcar ou ultraprocessados. Deixamos alguns exemplos a considerar:

- Frutas da época.
- Sanduíches em pão integral e com recheios simples.
- Palitos de cenoura ou de pepino.
- Água ou infusões naturais.
- As nossas barrinhas de aveia e amendoim.
- Muffins de aveia caseiros ou bolo de iogurte do Rodinhas.

### **Converse sobre o piquenique saudável na escola.**

Antes do piquenique na escola, explique aos mais pequenos o que vai acontecer e que, por norma, existe troca de comida. É importante que lhes diga que existem opções menos saudáveis e que devem evitá-las. Isto irá ajudá-los a diminuir a sua ansiedade e a aumentar o seu entusiasmo.

### **Depois do piquenique partilhem a experiência.**

Converse com os miúdos sobre o que aconteceu durante o piquenique saudável na escola. Que comidas mais gostaram? O que provaram? Houve joguinhos? É uma experiência importante para ensinar os mais novos a partilhar e a estimular a comunicação.

## **Vá a um piquenique saudável na escola com o Rodinhas.**

Um piquenique saudável na escola é uma oportunidade para estimular emoções positivas nos mais novos, promover a sua autonomia e fortalecer os laços entre coleguinhas. Tal como o Rodinhas.

Com os horários e rotas personalizadas das nossas carrinhas de transporte infantil, bem como um serviço de transporte particular - o Rodinhas Private - as famílias ganham mais paz de espírito e flexibilidade para as necessidades dos mais novos.

Saiba mais sobre os nossos serviços personalizados de transporte infantil e usufrua, ainda, da app exclusiva do Rodinhas, que lhe permite acompanhar em tempo-real a viagem dos mais novos.