

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Pequeno-almoço

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar os alunos sobre a importância de um pequeno-almoço saudável e equilibrado, que contribua para a energia e o bem-estar ao longo do dia.



O que é o Pequeno-Almoço?

O pequeno-almoço deverá ser a primeira refeição do dia. Depois de uma noite de sono, o corpo precisa de repor os níveis de energia, nutrientes e água. Um pequeno-almoço completo ajuda a equilibrar a ingestão alimentar ao longo do dia e a fornecer a energia necessária para o cérebro e o corpo funcionarem de forma eficaz.



Benefícios de um Pequeno-Almoço Completo:

- **Reposição de Energia:** Após o jejum noturno (período que ficamos sem comer), o pequeno-almoço fornece a energia necessária para iniciar o dia.
- **Melhora a Concentração:** Ajuda o cérebro a manter-se ativo, facilitando a concentração nas aulas e nas atividades.
- **Melhor Desempenho Físico e Mental:** Uma refeição completa pela manhã ajuda a melhorar a resposta aos desafios do dia, prevenindo a sonolência, dores de cabeça e irritabilidade.
- **Convívio Familiar:** Pode ser uma oportunidade para começar o dia em família, promovendo uma boa disposição.



Consequências de não tomar o Pequeno-Almoço:

- **Mal-estar e Indisposição:** Pode causar desconforto físico e dificuldades em manter o foco nas tarefas.
- **Diminuição da Concentração e dos Reflexos:** A falta de energia prejudica o desempenho escolar e a capacidade de resposta.
- **Impaciência e Agressividade:** O humor pode ser afetado negativamente, levando a maior irritabilidade.
- **Dores de Cabeça e Sonolência:** Sintomas comuns de quem não toma o pequeno-almoço.



A Importância do Pequeno-Almoço para as Crianças:

O pequeno-almoço é ainda mais importante para crianças e adolescentes, pois estão numa fase de crescimento e desenvolvimento. Um pequeno-almoço completo contribui para um melhor rendimento escolar, físico e mental.



A Composição de um Pequeno-Almoço Completo e Equilibrado:

O pequeno-almoço pode incluir os alimentos dos seguintes grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

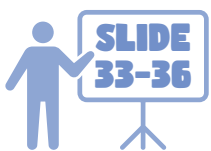
- 1. Laticínios:** Ex.: Leite, iogurte natural, queijo. Em alternativa, podem ser consumidas bebidas vegetais como as de arroz, soja ou aveia, de preferência sem adição de açúcar.
- 2. Cereais e Derivados:** Optar por cereais integrais, como por Ex.: Pão integral, pão de mistura, cereais integrais.
- 3. Fruta:** Optar por fruta fresca da época, sem adicionar açúcar ou mel.
- 4. Podem também ser incluídos:**
 - Hortícolas
 - Ovos (cozidos, escalfados, mexidos, etc.)
 - Frutos oleaginosos (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)

Estes alimentos são essenciais para fornecer os nutrientes necessários para começar bem o dia.



Exemplos de Um Pequeno-Almoço Completo:

- 1.** 1 copo pequeno de leite meio-gordo (200 mL) + 2 fatias de pão de alfarroba (60 g) + Pasta de noz: 2 nozes trituradas
- 2.** 100 g de requeijão + 1 pão integral (50 g) + 1 maçã
- 3.** 1 fatia de queijo flamengo baixo teor em gordura (20 g) + 1 fatia de pão integral (30 g) + 8 morangos
- 4.** 1 fatia e meia de ananás + 1 iogurte sólido natural magro (125 g) + 4 colheres de sopa de cereais de flocos de aveia integrais (20 g)



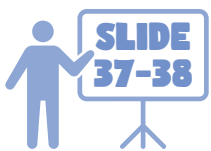
A Roda da Alimentação Mediterrânica no Pequeno-Almoço:

Assim como no resto do dia, o pequeno-almoço deve seguir as orientações da Roda da Alimentação Mediterrânica:

Completo: Incluir alimentos dos 3 grupos alimentares.

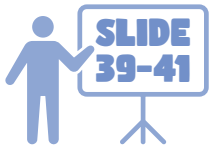
Equilibrado: Respeitar a proporção dos grupos representados na Roda da Alimentação Mediterrânica.

Variado: Variar os alimentos ao longo dos dias, das semanas e da época do ano.



Água: Essencial para a Hidratação

É importante beber água ao acordar e durante o pequeno-almoço, evitando bebidas açucaradas ou refrigerantes.



🤔 Sabias que?

🌾 Qual é a diferença entre cereais integrais e cereais refinados?

Os **cereais integrais** (ou completos) mantêm todas as partes do grão, o que significa que contêm mais fibra e podem conter mais vitaminas e minerais. Já os **cereais refinados** (como farinha branca e arroz branco) passam por um processo que remove partes do grão, deixando-os com menos nutrientes. **Estes nutrientes apresentam benefícios para a saúde.** Por isso, devemos optar mais vezes pelos cereais integrais.



Conclusão:

O pequeno-almoço é uma refeição fundamental para começar o dia com energia, boa disposição e concentração. Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, equilibrado e variado, seguindo as recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica.

Referências:

1. Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios. 2015. Disponível em: Ebook_DM_Alimenta\347\343o_low.pdf.
2. Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 