

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de

**UM DIA ALIMENTAR  
EQUILIBRADO**  

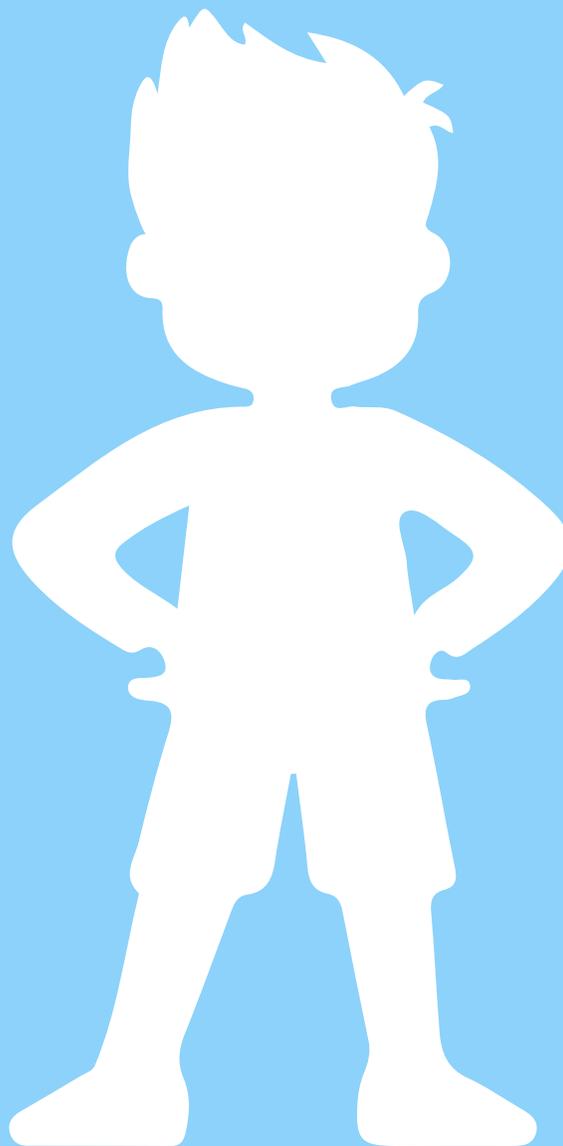
*Pequeno-almoço*

**O QUE É O  
PEQUENO-ALMOÇO?**

**O PEQUENO-ALMOÇO  
DEVERÁ SER A PRIMEIRA  
REFEIÇÃO DO DIA**

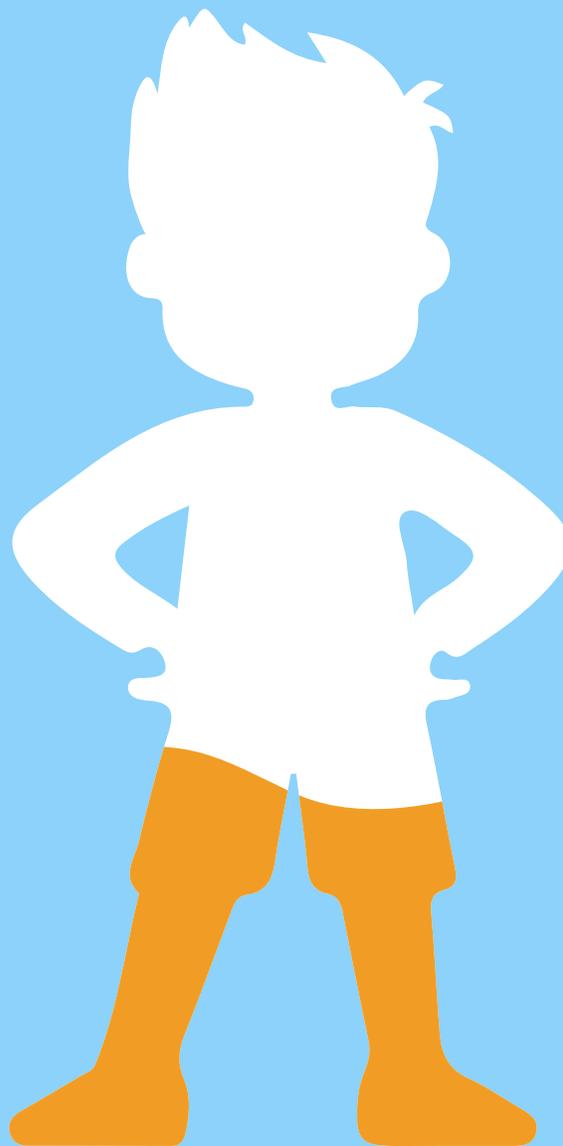
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**DEPOIS DE UMA  
NOITE DE SONO,  
O CORPO PRECISA  
DE REPOR OS  
NÍVEIS DE...**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**DEPOIS DE UMA  
NOITE DE SONO,  
O CORPO PRECISA  
DE REPOR OS  
NÍVEIS DE...**



**ENERGIA**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**DEPOIS DE UMA  
NOITE DE SONO,  
O CORPO PRECISA  
DE REPOR OS  
NÍVEIS DE...**

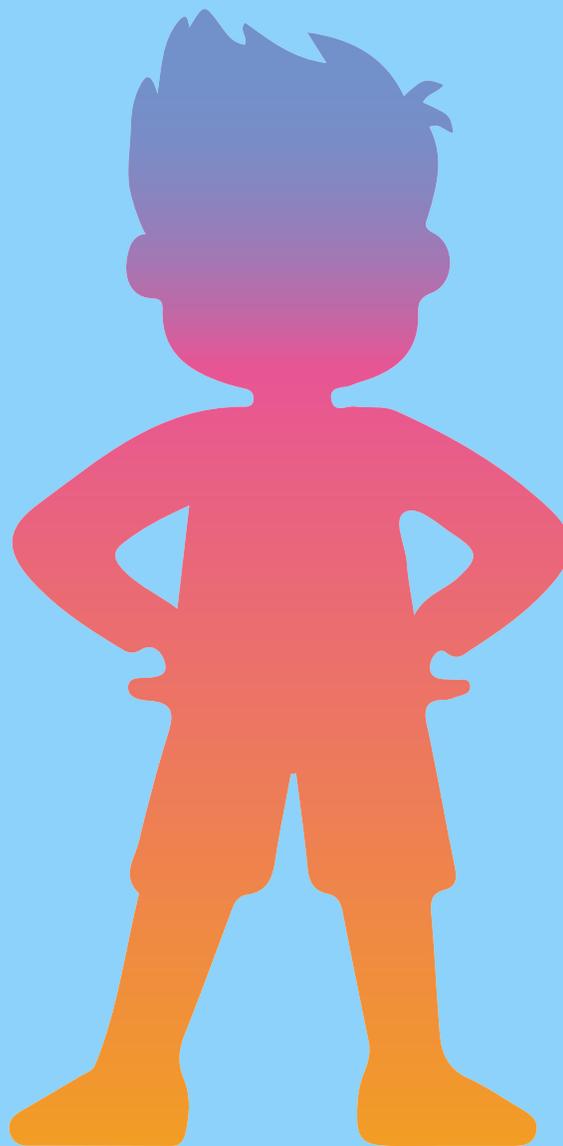


**NUTRIENTES**

**ENERGIA**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**DEPOIS DE UMA  
NOITE DE SONO,  
O CORPO PRECISA  
DE REPOR OS  
NÍVEIS DE...**



**ÁGUA**

**NUTRIENTES**

**ENERGIA**

**UM PEQUENO-ALMOÇO  
COMPLETO AJUDA A...**

- 1. EQUILIBRAR  
A INGESTÃO  
ALIMENTAR  
AO LONGO DO DIA**
- 2. FORNECER A ENERGIA  
NECESSÁRIA PARA  
O CÉREBRO E O CORPO**



- 1. EQUILIBRAR  
A INGESTÃO  
ALIMENTAR  
AO LONGO DO DIA**
- 2. FORNECER A ENERGIA  
NECESSÁRIA PARA  
O CÉREBRO E O CORPO**



# **BENEFÍCIOS DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO**

- 1. REPOSIÇÃO DE ENERGIA**
- 2. MELHORA A CONCENTRAÇÃO**
- 3. MELHOR DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL**
- 4. CONVÍVIO FAMILIAR**



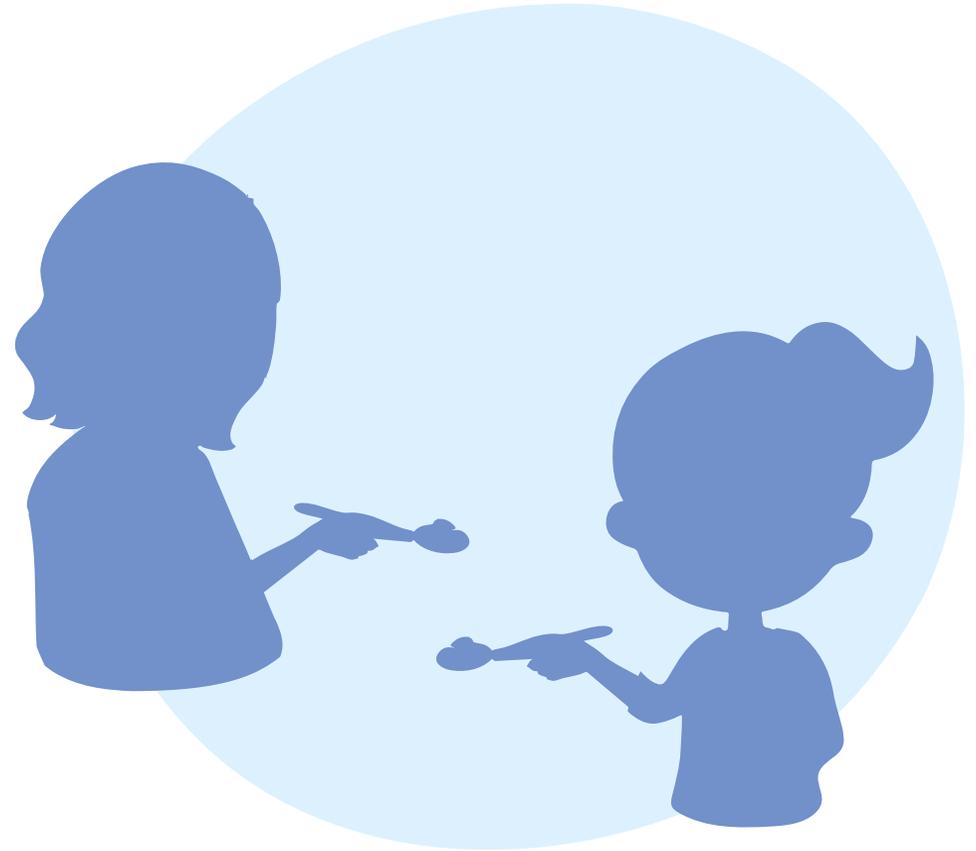
- 1. REPOSIÇÃO DE ENERGIA**
- 2. MELHORA A CONCENTRAÇÃO**
- 3. MELHOR DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL**
- 4. CONVÍVIO FAMILIAR**



- 1. REPOSIÇÃO DE ENERGIA**
- 2. MELHORA A CONCENTRAÇÃO**
- 3. MELHOR DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL**
- 4. CONVÍVIO FAMILIAR**



- 1. REPOSIÇÃO DE ENERGIA**
- 2. MELHORA A CONCENTRAÇÃO**
- 3. MELHOR DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL**
- 4. CONVÍVIO FAMILIAR**



**CONSEQUÊNCIAS  
DE NÃO TOMAR  
O PEQUENO-ALMOÇO**

- 1. MAL-ESTAR  
E INDISPOSIÇÃO**
- 2. DIMINUIÇÃO  
DA CONCENTRAÇÃO  
E DOS REFLEXOS**
- 3. IMPACIÊNCIA  
E AGRESSIVIDADE**
- 4. DORES DE CABEÇA  
E SONOLÊNCIA**



- 1. MAL-ESTAR  
E INDISPOSIÇÃO**
- 2. DIMINUIÇÃO  
DA CONCENTRAÇÃO  
E DOS REFLEXOS**
- 3. IMPACIÊNCIA  
E AGRESSIVIDADE**
- 4. DORES DE CABEÇA  
E SONOLÊNCIA**



- 1. MAL-ESTAR  
E INDISPOSIÇÃO**
- 2. DIMINUIÇÃO  
DA CONCENTRAÇÃO  
E DOS REFLEXOS**
- 3. IMPACIÊNCIA  
E AGRESSIVIDADE**
- 4. DORES DE CABEÇA  
E SONOLÊNCIA**

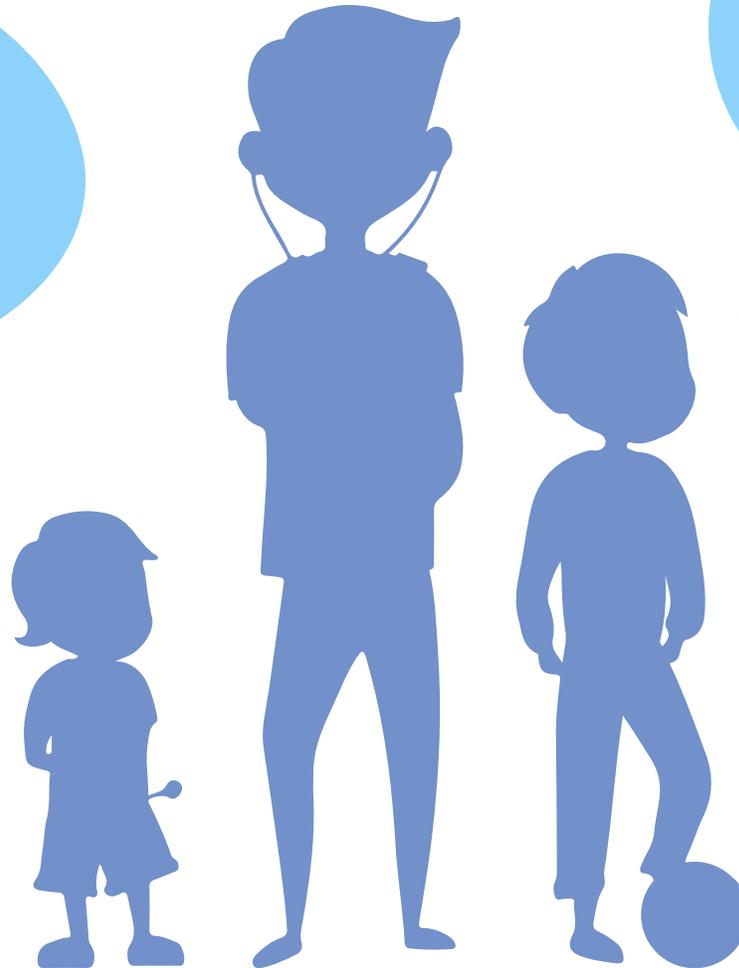


- 1. MAL-ESTAR  
E INDISPOSIÇÃO**
- 2. DIMINUIÇÃO  
DA CONCENTRAÇÃO  
E DOS REFLEXOS**
- 3. IMPACIÊNCIA  
E AGRESSIVIDADE**
- 4. DORES DE CABEÇA  
E SONOLÊNCIA**



# A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO PARA AS CRIANÇAS

**É AINDA MAIS  
IMPORTANTE  
PARA CRIANÇAS  
E ADOLESCENTES**



**CONTRIBUI PARA  
UM MELHOR  
RENDIMENTO  
ESCOLAR, FÍSICO  
E MENTAL**

# **A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO E EQUILIBRADO**

## LATICÍNIOS



**EM ALTERNATIVA,  
PODEM SER  
CONSUMIDAS BEBIDAS  
VEGETAIS COMO AS  
DE ARROZ, SOJA  
OU AVEIA**



## FRUTA

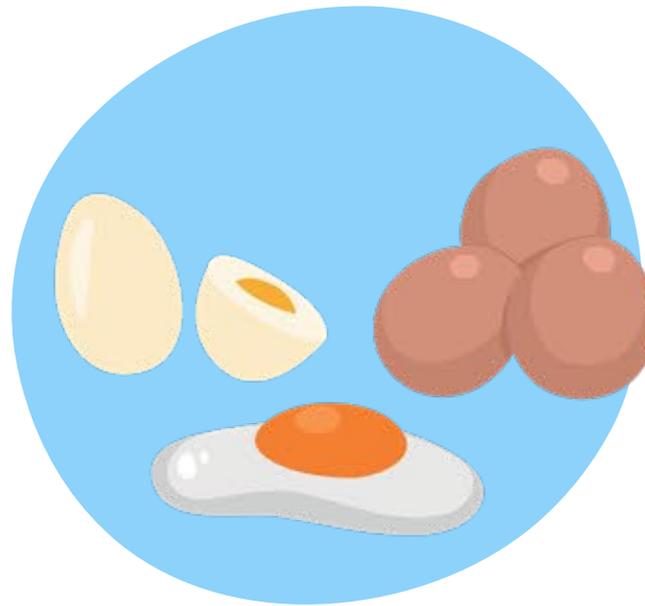


**OPTAR POR FRUTA  
FRESCA DA ÉPOCA,  
SEM ADICIONAR  
AÇÚCAR OU MEL**

## PODEM TAMBÉM SER INCLUÍDOS...



*Hortícolas*



*Ovos*



*Frutos oleaginosos*

# EXEMPLOS DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO

# EXEMPLO 1

**1 COPO  
PEQUENO  
DE LEITE  
MEIO-GORDO**  
(200mL)



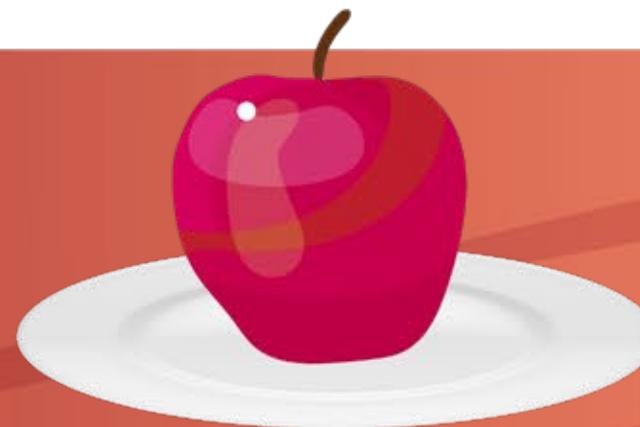
**2 FATIAS DE PÃO  
DE ALFARROBA (60g)**  
**+ PASTA DE NOZ**  
(2 nozes trituradas)



## EXEMPLO 2

**1 PÃO  
INTEGRAL  
(50g)  
+ REQUEIJÃO  
(100g)**

**1 MAÇÃ**



## EXEMPLO 3

**1 FATIA DE QUEIJO  
FLAMENGO BAIXO TEOR  
EM GORDURA (20g)  
+ 1 FATIA DE PÃO  
INTEGRAL (30g)**

**8 MORANGOS**



## EXEMPLO 4



**1 FATIA  
E MEIA DE  
ANANÁS**



**1 IOGURTE SÓLIDO  
NATURAL MAGRO (125g)  
+ 4 COLHERES DE SOPA  
DE CEREAIS DE FLOCOS  
DE AVEIA INTEGRAIS  
(20g)**

# A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA NO PEQUENO-ALMOÇO

**FRUTA**



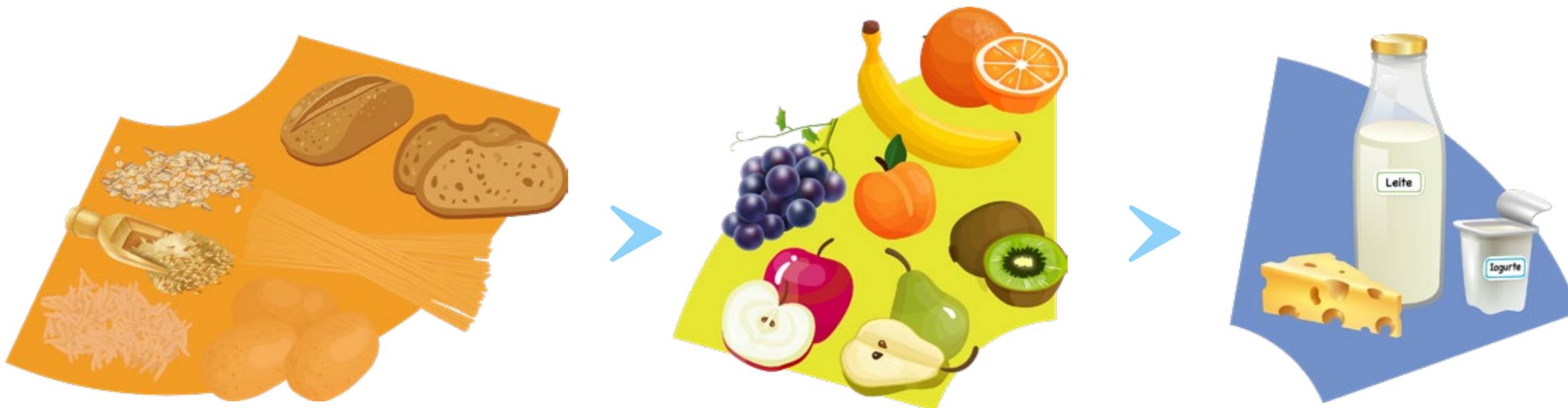
**LATICÍNIOS**



**COMPLETO  
INCLUIR ALIMENTOS  
DOS 3 GRUPOS  
ALIMENTARES**

**CEREAIS  
E DERIVADOS**





**EQUILIBRADO**  
**RESPEITAR A PROPORÇÃO**  
**DOS GRUPOS REPRESENTADOS**  
**NA RODA DOS ALIMENTOS**



## **VARIADO**

**VARIAR OS ALIMENTOS AO  
LONGO DOS DIAS, DAS SEMANAS  
E DA ÉPOCA DO ANO**

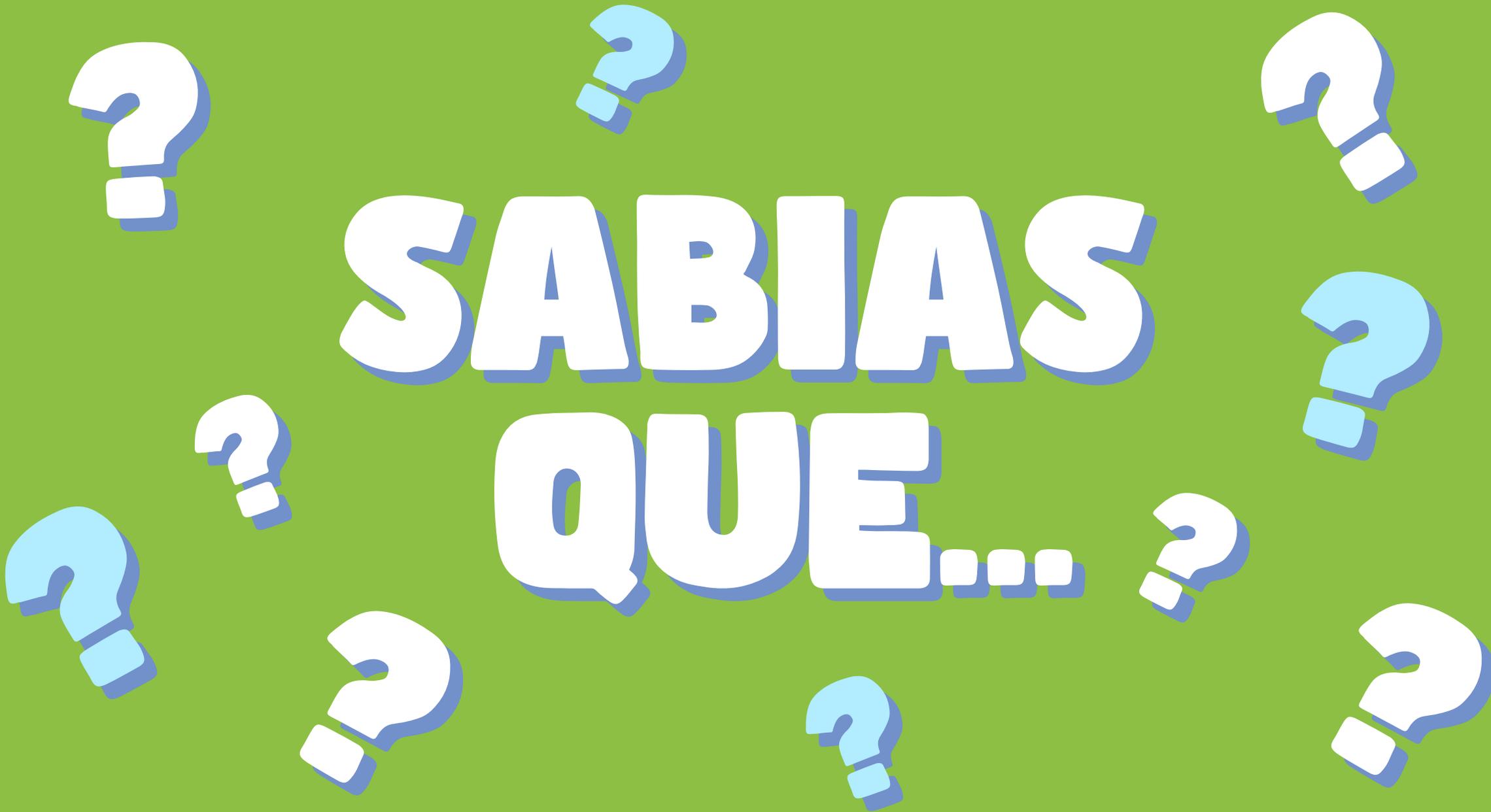
**ÁGUA: ESSENCIAL  
PARA A HIDRATAÇÃO**

**É IMPORTANTE  
BEBER ÁGUA AO  
ACORDAR E DURANTE  
O PEQUENO-ALMOÇO**



**EVITANDO BEBIDAS  
AÇUCARADAS OU  
REFRIGERANTES**

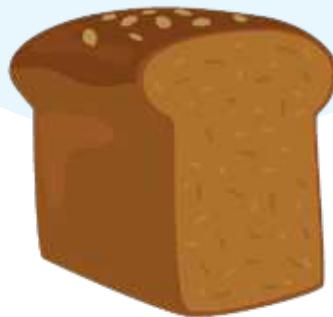
**SABIAS  
QUE...**



**QUAL É A DIFERENÇA  
ENTRE CEREAIS INTEGRAIS  
E CEREAIS REFINADOS?**

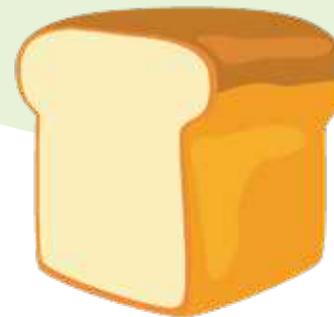
**CONTÊM MAIS FIBRA  
E PODEM CONTER  
MAIS VITAMINAS  
E MINERAIS**

**CEREAIS  
INTEGRAIS**  
*são completos*



**CONTÊM MENOS  
NUTRIENTES**

**CEREAIS  
REFINADOS**  
*são descascados*



**O PEQUENO-ALMOÇO É UMA  
REFEIÇÃO FUNDAMENTAL  
PARA COMEÇAR O DIA COM  
ENERGIA, BOA DISPOSIÇÃO  
E CONCENTRAÇÃO**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

*Opção A (pré-escolar)*

*Constrói um pequeno-almoço saudável*

1. *Mostrar cartões com imagens de alimentos, um de cada vez.*
2. *Pedir que escolham os alimentos para o pequeno-almoço e os coloquem no grupo correto.*
3. *Discutir as escolhas, questionando sobre a energia que cada alimento nos dá.*

**CONCLUSÃO:** *Juntar as escolhas e criar um pequeno-almoço saudável no quadro (1 laticínio, 1 cereal, 1 fruta)*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

*Opção B (1º Ciclo)*

*Análise dos pequenos-almoços*

**O QUE PODEMOS  
ALTERAR PARA TORNAR  
O PEQUENO-ALMOÇO  
MAIS SAUDÁVEL?**

*Soluções depois de cada slide  
da atividade*



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**1 COPO DE LEITE COM CHOCOLATE,  
1 CROISSANT SIMPLES**

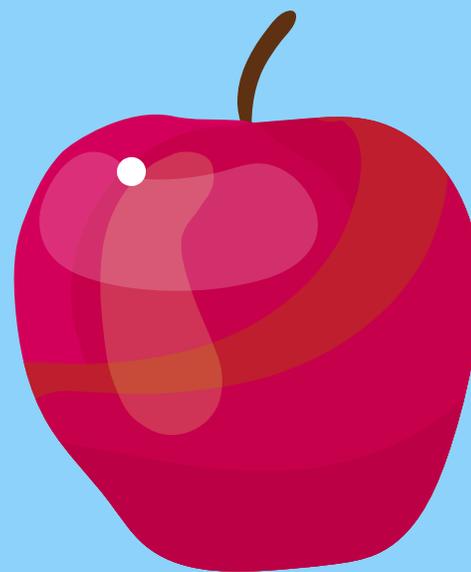
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SOLUÇÃO



**TROCAR POR PÃO DE MISTURA OU CENTEIO E ADICIONAR UMA PEÇA DE FRUTA, DEIXAR O CHOCOLATE DO LEITE PARA OCASIÕES ESPECIAIS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**1 TAÇA DE CEREAIS DE CHOCOLATE  
COM LEITE, 1 PEÇA DE FRUTA**

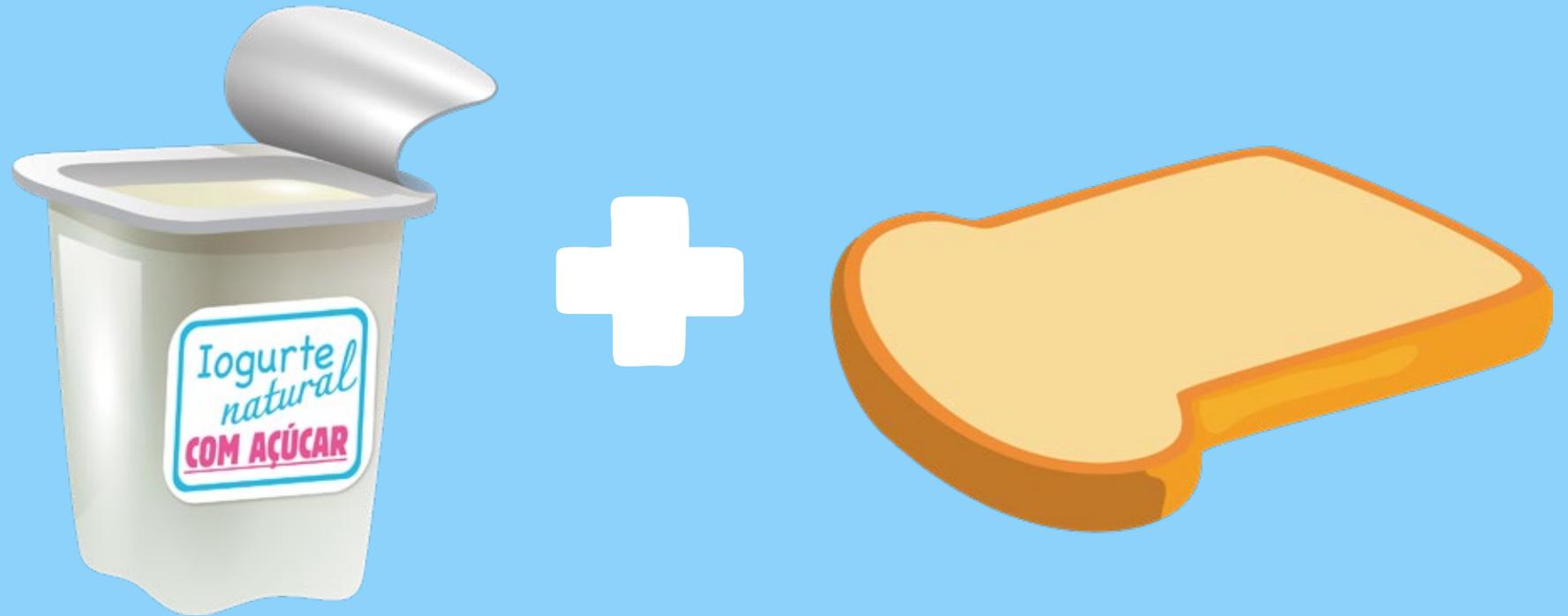
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SOLUÇÃO



**PREFERIR CEREAIS INTEGRAIS E OPÇÕES  
SEM AÇÚCAR OU COM POUCO AÇÚCAR**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**1 IOGURTE NATURAL COM AÇÚCAR, 1 FATIA  
DE PÃO DE FORMA BRANCO**

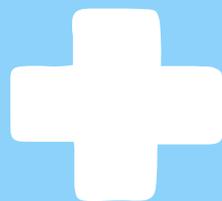
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SOLUÇÃO



**TROCAR POR PÃO INTEGRAL, OPTAR POR IOGURTE NÃO AÇUCARADO  
E ADICIONAR UMA PEÇA DE FRUTA**

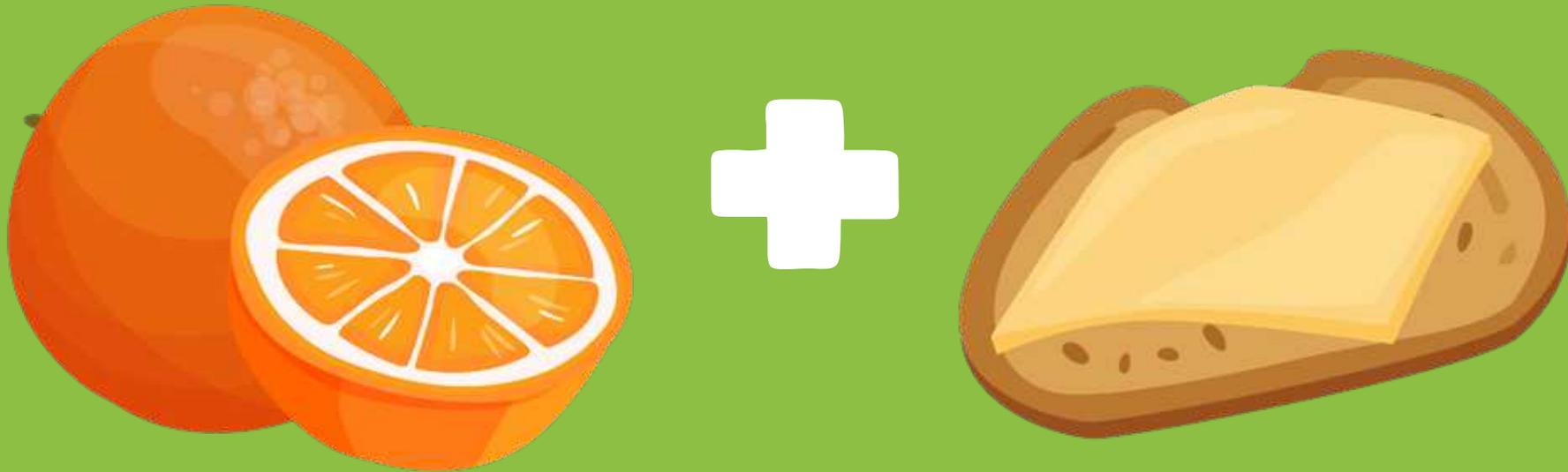
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**1 COPO DE SUMO DE LARANJA NATURAL,  
1 BARRA DE CEREAIS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SOLUÇÃO



**TROCAR POR PÃO INTEGRAL COM QUEIJO E TROCAR O SUMO DE LARANJA POR PEÇA DE FRUTA FRESCA**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**1 COPO DE LEITE, 1 FATIA DE PÃO INTEGRAL  
COM QUEIJO, SEM FRUTA**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SOLUÇÃO



**ADICIONAR UMA PEÇA DE FRUTA PARA UM PEQUENO-ALMOÇO  
MAIS EQUILIBRADO**

# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências bibliográficas:

*Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios. 2015.  
Disponível em: Ebook\_DM\_Alimenta\347\343e\_low.pdf.*

*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-aulas.pdf>.*