

SUGESTÃO PARA UMA SEMANA DE AULAS COM PEQUENOS-ALMOÇOS EQUILIBRADOS E SAUDÁVEIS

SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA SEXTA-FEIRA

PEQUENO-ALMOÇO

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 chávena (125ml) de leite • 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo • 1 fatia de queijo flamengo • 1 pêsegueo | <ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte líquido (200ml) • 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral • 1 maçã <p><i>Nota: misturar os alimentos numa taça</i></p> | <p>Papas de aveia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250ml de leite • 5 colheres de sopa de flocos de aveia • 1 pêra partida em pedaços <p><i>Nota: misturar todos os alimentos numa taça e adicionar canela a gosto</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte natural sólido • 4 tostas de trigo integral • 12 uvas pretas • 1 ovo cozido | <ul style="list-style-type: none"> • ¼ queijo fresco (50g) • 1 ovo mexido • 1 pão de centeio integral • 1 copo de sumo natural de ananás |
|--|---|--|--|--|

Dicas para tornar mais fácil não saltar o pequeno almoço:

O **Programa Nestlé por Crianças mais Saudáveis** tem algumas dicas para ajudar a garantir o pequeno-almoço: estabelecer um horário para ir dormir - facilita a que as crianças e adolescentes não sintam tanta dificuldade em acordar de manhã para tomar o pequeno-almoço; ou planear e preparar antecipadamente o pequeno-almoço de forma a economizar o tempo de manhã.

Se quiser obter mais informação sobre **Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis** e receber algumas sugestões para atividades e receitas para partilhar com as crianças, consulte o site do programa educativo **Nestlé por Crianças mais Saudáveis**.



Baseado nas recomendações da:
Direção-Geral da Saúde (DGS); Ministério da Educação e Ciência;
Associação Portuguesa de Nutrição (APN).

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

PEQUENO-ALMOÇO: UMA REFEIÇÃO PARA LEVAR A SÉRIO

Não é por acaso que o **pequeno-almoço é considerado a refeição mais importante do dia**. Depois de uma noite de sono o corpo precisa de repor os níveis de energia, nutrientes e água que foram diminuindo ao longo da noite.

O pequeno-almoço tem várias funções importantes para o organismo:

repõe os níveis de energia após o **JEJUM NOTURNO**

dá ao cérebro a **ENERGIA NECESSÁRIA** para se manter ativo

torna a ingestão de alimentos **MAIS EQUILIBRADA** ao longo do dia

contribui para um **PESO** mais saudável

O pequeno-almoço contribui ainda para o convívio familiar e para a boa disposição.

Vários estudos comprovam que **quem toma o pequeno-almoço concentra-se mais facilmente**, aprende e trabalha melhor, é mais saudável e... claro, começa dia mais bem-disposto!

PROMOTOR



PARCEIROS



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

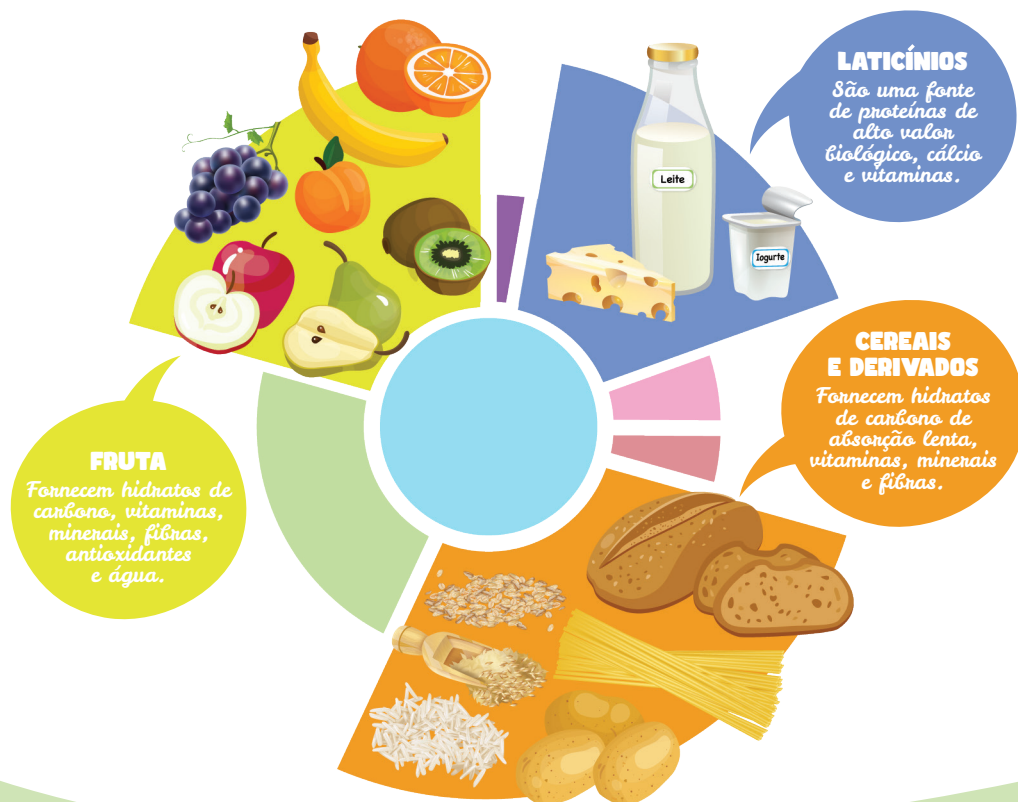


O QUE É UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO?

A primeira refeição do dia deve incluir todos os **nutrientes essenciais**:

Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
Vitaminas e minerais	Fibra Alimentar	Água

“O **pequeno-almoço** deve ser **completo, variado e equilibrado**, ser rico em hidratos de carbono de absorção lenta, em proteínas e com baixo teor de gorduras. Deverá incluir alimentos do grupo dos cereais e derivados, do grupo dos laticínios e do grupo da fruta.”



SÓ ME APETECE DORMIR... NÃO TENHO FOME... NÃO TENHO TEMPO...

Tomar o **pequeno-almoço** é visto como um **comportamento-chave para a manutenção de hábitos alimentares saudáveis**. No entanto é bastante comum, entre crianças e adolescentes, ‘saltar’ esta refeição por razões como a ausência de fome ao acordar ou mesmo a falta de tempo.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

