

# 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.

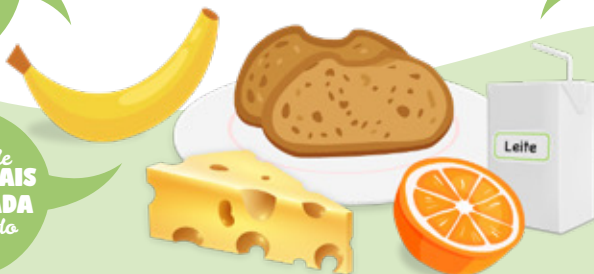
O pequeno-almoço tem várias funções importantes para o organismo:

re põe  
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!

# 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?

**MAL-ESTAR**  
*e indisposição*

*impaciência e*  
**AGRESSIVIDADE**

*diminuição*  
*da concentração,*  
*da capacidade de*  
**RESPOSTA E DOS**  
**REFLEXOS**

*Pode causar*  
**DORES DE CABEÇA,**  
**SONOLÊNCIA,**  
**HIPOGLICÉMIA,**  
*entre outros*



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

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

## PEQUENO-ALMOÇO

- 1/2 chávena (125ml) de leite
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo
- 1 fatia de queijo flamengo
- 1 pêssego

- 1 iogurte líquido (200ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral
- 1 maçã

Nota: misturar os alimentos numa taça

- Papas de aveia:
- 250ml de leite
  - 5 colheres de sopa de flocos de aveia
  - 1 pêra partida em pedaços

Nota: misturar todos os alimentos numa taça e adicionar canela a gosto

- 1 iogurte natural sólido
- 4 tostas de trigo integral
- 12 uvas pretas
- 1 ovo cozido

- 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).