

PEQUENO-ALMOÇO: UMA REFEIÇÃO PARA LEVAR A SÉRIO

Não é por acaso que se considera **fundamental tomar o pequeno-almoço todos os dias**. 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. Assim, nesta refeição, pode-se incluir os alimentos dos seguintes grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica. Como por exemplo:



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.

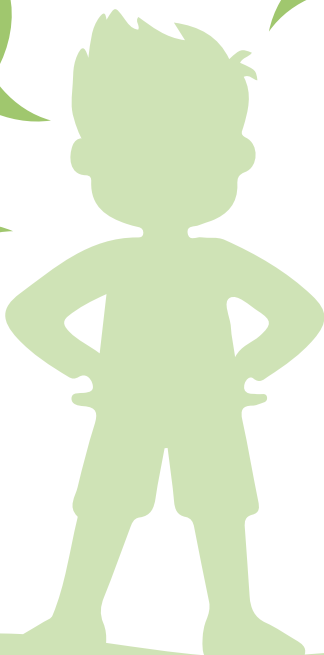
QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

MAL-ESTAR
e indisposição

impaciência e
AGRESSIVIDADE

diminuição da concentração, da capacidade de
RESPOSTA E DOS REFLEXOS

Pode causar
DORES DE CABEÇA, SONOLÊNCIA, HIPOGLICÊMIA,
entre outros



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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

PEQUENO-ALMOÇO

- 1 copo pequeno de leite meio-gordo (200ml)
- 2 fatias de pão de alfarroba (60g)
- Pasta de noz: 2 nozes trituradas

- Batido com:
 - 1 iogurte líquido (180ml)
 - Meia pera
 - Meia banana
 - 5 amêndoas torradas
 - 6 colheres de sopa de flocos de trigo integral (30g)

- 1 copo pequeno de leite meio-gordo (200 ml)
- 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10g)
- 1 pão de mistura (50g)
- 1 colher de chá de doce de morango sem adição de açúcar (10g)
- 1 damasco

- 1 fatia de queijo flamengo baixo teor em gordura (20g)
- 1 fatia de pão integral (30g)
- 8 morangos

- 100 g de requeijão
- 1 pão integral (50 g)
- 1 maçã

- 1 iogurte líquido (180ml)
- 6 colheres de sopa de flocos de milho (30g)
- 5 framboesas
- 10 mirtilos

Nota: mistura tudo numa taça

- 1 fatia e meia de ananás
- 1 iogurte sólido natural magro (125g)
- 4 colheres de sopa de cereais de flocos de aveia integrais (20g)

Nota: mistura tudo numa taça

Estratégias para ajudar a não saltar o pequeno-almoço:

O **Programa Nestlé por Crianças mais Saudáveis** tem algumas sugestões 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).