

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ05

PEQUENO-ALMOÇO

A primeira refeição do dia



É importante dedicar algum tempo à preparação da primeira refeição do dia para garantir a integridade nutricional do pequeno-almoço, principalmente quando pensamos em garantir o crescimento e desenvolvimento adequados.

Por que motivo se deve tomar o pequeno-almoço?

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e tem como função quebrar o jejum após várias horas de sono, durante as quais são utilizadas as reservas de glicogénio do fígado para manutenção das funções básicas do organismo. É nesta refeição que repomos as energias, preparando o corpo para enfrentar mais um dia de trabalho ou de aulas.

Quais são os benefícios de tomar o pequeno-almoço?

- Melhoria da capacidade de concentração, aprendizagem, memória e reflexos;

- Redução do impulso de comer em excesso nas refeições seguintes;
- Controlo do peso.

Quais são as consequências de evitar o pequeno-almoço?

- Aumento do apetite para a próxima refeição, levando à ingestão alimentar voraz;
- Aumento do risco de cair em tentações alimentares durante o dia, nomeadamente doces;
- Descidas dos níveis sanguíneos de glicose (hipoglicemia), cujos sintomas podem ser:

- Franqueza
- Sonolência
- Dores de cabeça
- Suores frios
- Letargia
- Falta de concentração
- Irritabilidade

- A longo prazo pode resultar em aumento de peso.

Como deve ser constituído o pequeno-almoço?

- O pequeno-almoço deve representar cerca de 20 a 25% da ingestão energética diária;
- Deve combinar fontes de hidratos de carbono complexos, proteínas de elevada qualidade e fontes de gordura saudável;
- Deve garantir um bom aporte de vitaminas, minerais e antioxidantes;
- Deve limitar a quantidade de sal e açúcar.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ05



Sugestões para pequenos-almoços mais saudáveis:

- Uma bolinha de mistura com queijo fresco e um pouco de compota de fruta (sem adição de açúcar) e um iogurte com morangos;
- Uma taça flocos de aveia integral com leite meio-gordo, uma banana, canela e mel (limitar a uma colher de chá);
- Dois ovos mexidos, uma maçã e um copo de leite-meio gordo/iogurte;
- Uma tigela de cereais integrais com mirtilos e leite meio-gordo/iogurte;
- Uma barrinha de cereais, uma pera e um copo de leite meio-gordo/iogurte;
- Batidos de frutas e/ou vegetais com leite meio-gordo e um punhado de cereais integrais.

E quando não existe tempo para tomar o pequeno-almoço sentado à mesa?

Sair de casa em jejum não é opção. Ficam algumas alternativas fáceis de transportar:

- Iogurte;
- Barrinha de cereais;
- Peça de fruta;
- Fruta desidratada;
- Ovo cozido.

Que alimentos e bebidas devem os jovens evitar ao pequeno-almoço?

- Café, bebidas cafeinadas e/ou açucaradas, refrigerantes;
- Produtos de pastelaria, bolachas e salgados.

Como passar à prática?

Ficam algumas dicas:

- Estabelecer horário de deitar: facilita que as crianças e adolescentes não sintam tanta dificuldade em acordar de manhã para tomar o pequeno-almoço;
- Tornar o pequeno-almoço uma prioridade em casa;
- Planear e preparar antecipadamente o pequeno-almoço, de forma a economizar tempo de manhã;
- Optar por alimentos práticos e que proporcionem prazer, para que não se sinta obrigação de comer. Caso contrário, pode ocorrer uma associação negativa ao pequeno-almoço (momento desagradável e penoso);
- Tomar o pequeno-almoço em família, para que as crianças e adolescentes sigam o exemplo dos pais e irmãos mais velhos no que respeita a comportamentos alimentares saudáveis. Esta será contudo uma opção pouco realista durante a semana, tornando-se mais viável ao fim de semana.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/5_passos_pequeno_almoco.html

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/Presentation-Layer/textos01.aspx?cttextoid=954&menuid=251&exmenuid=-1>

