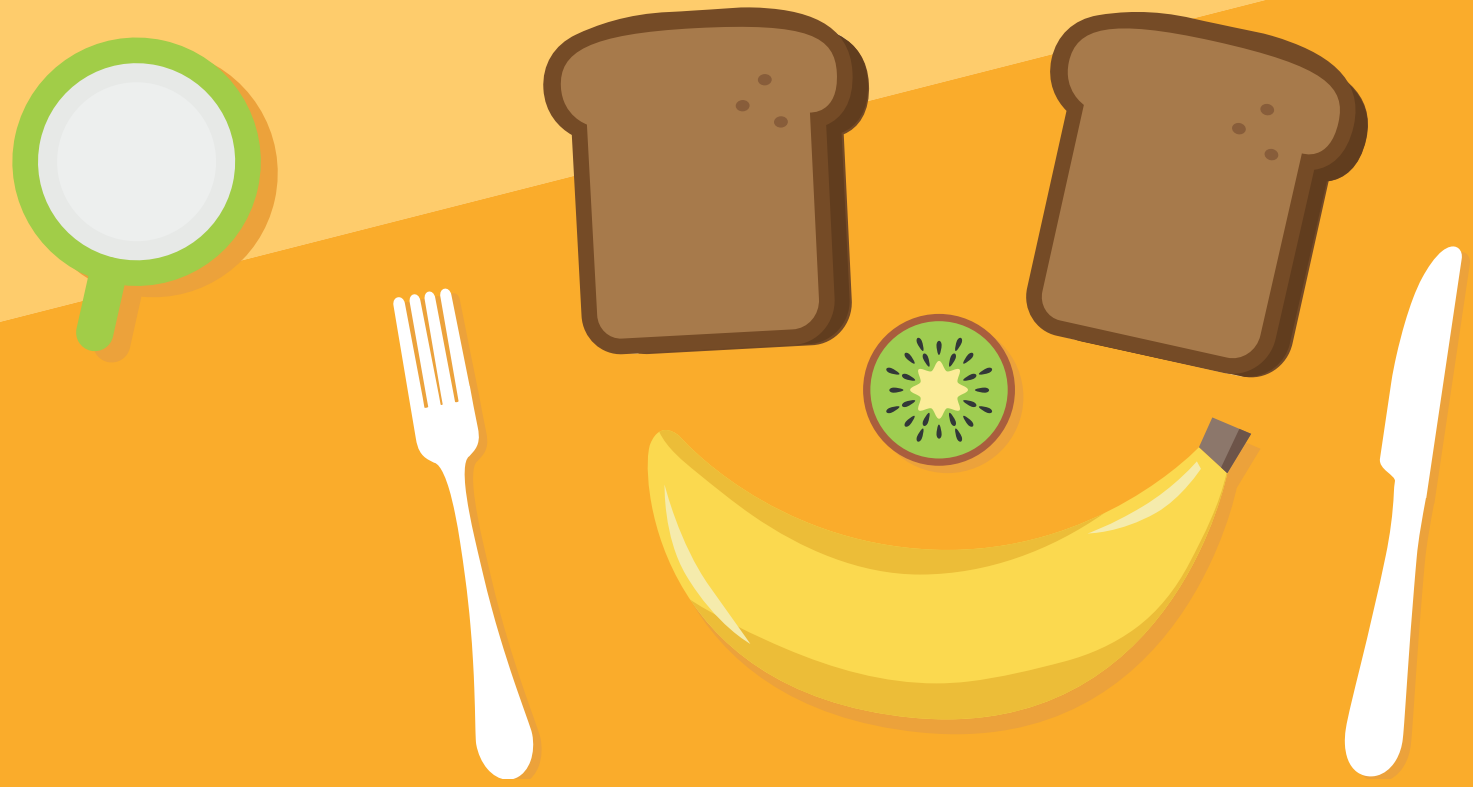
MISSÃO CONTINENTE ESCOLA

A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO PARA A SAÚDE

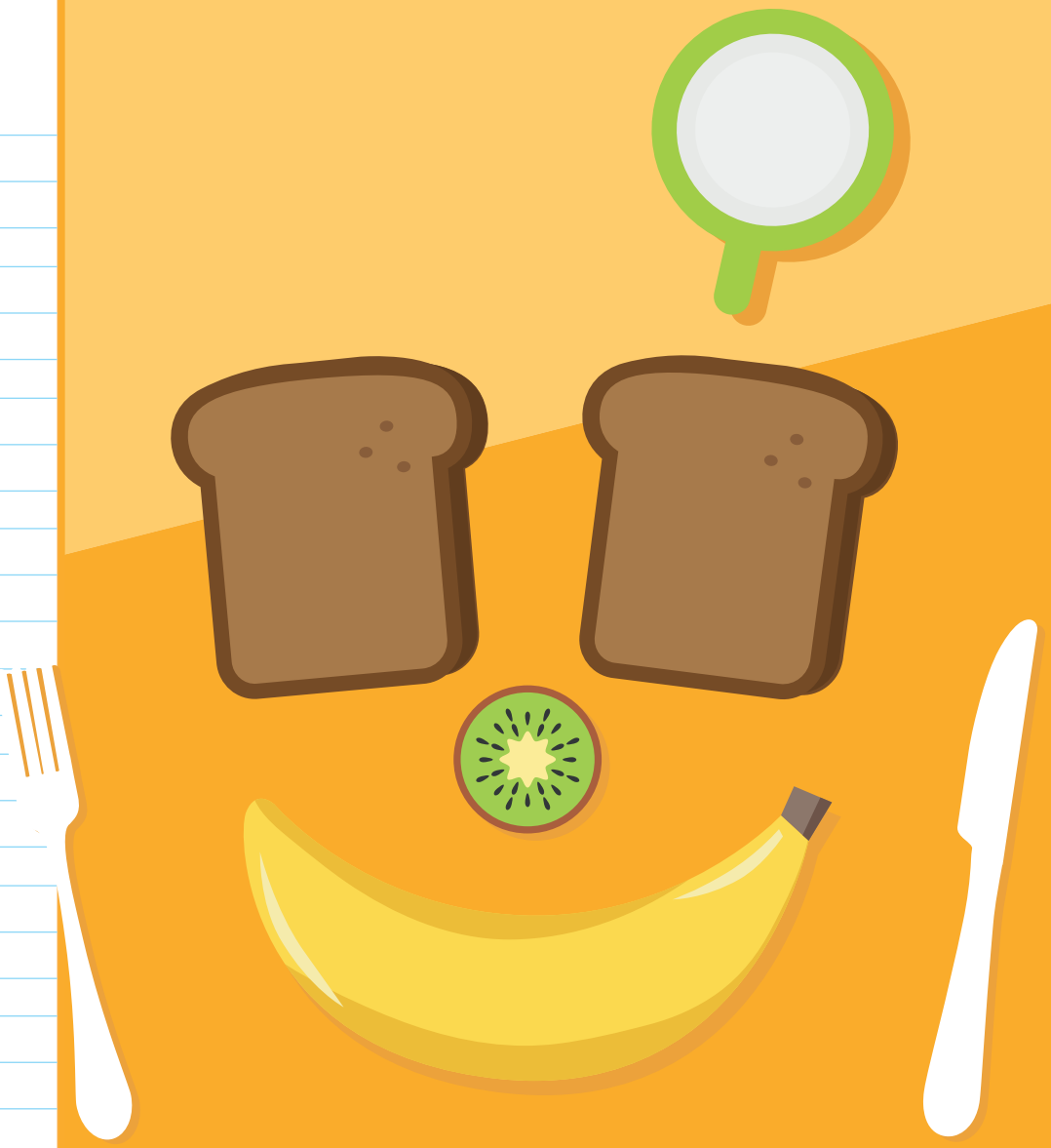


A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO PARA A SAÚDE

Tomar o pequeno-almoço todos os dias é uma lição importante para nós e para passar aos que nos rodeiam. Após uma noite a dormir, passando várias horas sem comer, é importante consumir um pequeno-almoço equilibrado para repor os níveis de energia que o corpo perdeu durante a noite.

É essencial tomar o pequeno-almoço na primeira meia hora do dia, mesmo que isso implique acordar mais cedo para deixar tempo para comer calmamente.

Para quem acorda sem apetite é importante estimulá-lo, ao longo de vários dias, até que se torne uma rotina. É fundamental tomar o pequeno-almoço antes de sair de casa.



BENEFÍCIOS DO PEQUENO-ALMOÇO PARA A SAÚDE

UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO PROPORCIONA VÁRIAS VANTAGENS AO LONGO DO DIA:

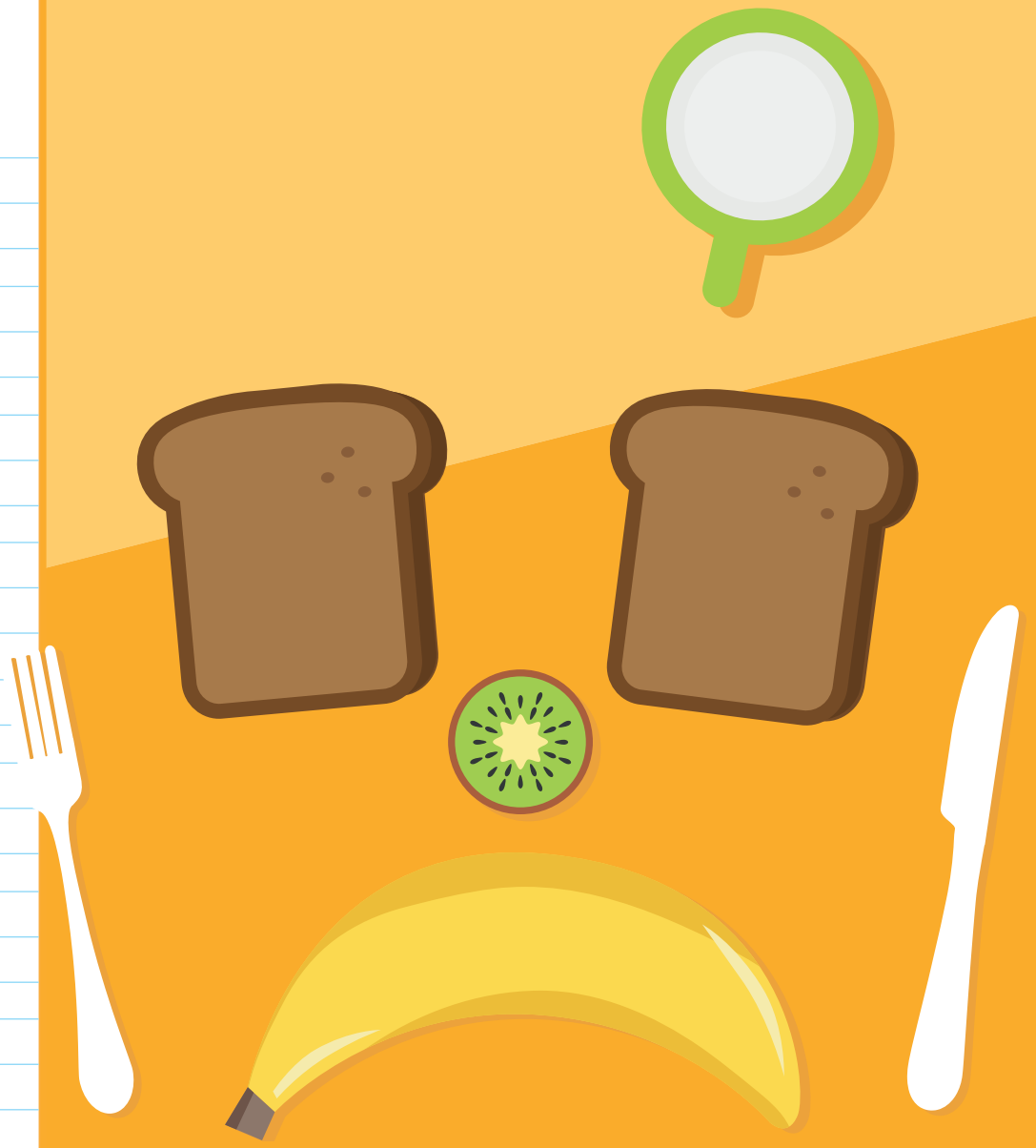
- Ajuda a distribuir os alimentos de forma mais equilibrada ao longo do dia, evitando refeições desnecessariamente mais pesadas;
- Contribui para a manutenção do rendimento físico e cognitivo;
- Ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, que regulam o apetite;
- Colabora para a manutenção do peso e do metabolismo saudável;
- Repõe a energia fornecendo os nutrientes necessários para o organismo trabalhar durante todo o dia em pleno.

Mesmo durante uma dieta controlada para perder peso, não deve abdicar de tomar, todos os dias, um pequeno-almoço equilibrado. A dieta deverá estar focada na substituição por opções mais saudáveis e na redução das calorias em excesso consumidas nas outras refeições.

NA AUSÊNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO...

PODEM SER VÁRIAS AS CONSEQUÊNCIAS DA AUSÊNCIA DESTA REFEIÇÃO, E QUE SE MANIFESTAM DE DIFERENTES FORMAS:

- Hipoglicemia - descida da glicose no sangue – que pode ter como consequências suores frios, falta de força, desmaio, e, em casos mais extremos, coma hipoglicémico;
- Mal-estar e má disposição geral;
- Dores de cabeça;
- Quebra no rendimento físico e intelectual;
- Diminuição da capacidade de resposta e de reflexos, o que pode levar a um maior risco para ocorrência de acidentes de trabalho/domésticos.



ENSINE ÀS CRIANÇAS

ENSINE ÀS CRIANÇAS POR QUE É QUE DEVEM COMER SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO.

Explique a importância desta refeição para o seu organismo durante todo o dia, incluindo as vantagens e desvantagens demonstradas nos pontos anteriores.

Todos nós beneficiamos com a ingestão do pequeno-almoço, mas para as crianças e os adolescentes, por se encontrarem numa fase de rápido crescimento e desenvolvimento, é prioritário que não esqueçam esta refeição.

As crianças que ingerem regularmente o pequeno-almoço apresentam benefícios adicionais ao nível da atenção, concentração, memória e desempenho escolar.

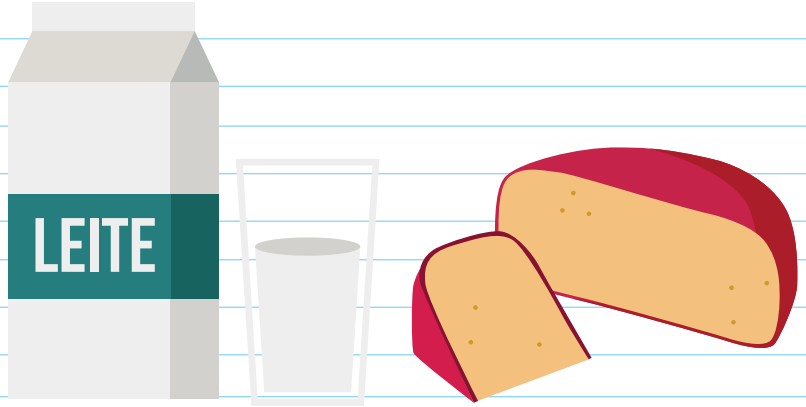
O QUE DEVE INTEGRAR UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

As características do pequeno-almoço devem variar consoante as necessidades de cada faixa etária. De uma forma geral deverá corresponder a 20% da nossa necessidade energética diária.

Inclua sempre:

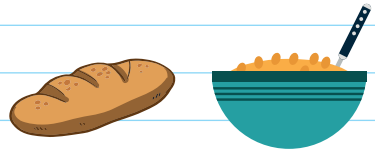
LACTICÍNIOS

O leite, iogurte e o queijo fornecem proteínas de elevado valor biológico, minerais (principalmente cálcio) e vitaminas. Opte pelas versões magras e sem adição de açúcar. Para as crianças, dê preferência às versões semi-desnatadas.



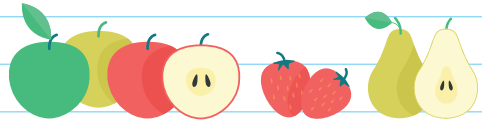
CEREAIS E DERIVADOS

O pão, flocos de cereais, e a aveia são excelentes fontes de energia sob a forma de hidratos de carbono. Escolha sempre as versões integrais que são mais ricas em fibras, vitaminas e minerais.



FRUTA

A maçã, o mamão, a pera, a laranja, e muitas outras, são ricas em vitaminas, minerais e fibra. Escolha fruta da época pois, por ser colhida mais perto do seu estado de maturação natural, é mais rica em vitaminas e minerais. Poderá também substituir por sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, desde que os beba logo após serem confecionados, pois evita que a exposição ao ar provoque perdas nutritivas.



PLANEAR COM ANTECEDÊNCIA

A melhor opção para incluir um bom pequeno-almoço na sua rotina diária é planeá-lo com antecedência. Em baixo encontra dicas e receitas, para si e para as ensinar aos seus alunos, para que todos possam usufruir de um pequeno-almoço saudável e equilibrado.

DICAS PARA PREPARAR O PEQUENO-ALMOÇO

1. Ponha a mesa para o pequeno-almoço no dia anterior;
2. Separe o que precisa para fazer o pequeno-almoço (exemplo: cereais);
3. Quando for às compras verifique a informação nutricional para assegurar que está a fazer escolhas mais saudáveis;
4. Compre e congele pão, para ter pão fresco todos os dias. Basta tirar no dia anterior ou enquanto se arranja;
5. Mantenha opções que possa levar consigo, no caso excecional de não poder tomar pequeno-almoço em casa.

MISSÃO CONTINENTE ESCOLA

RECEITAS

PANQUECAS INTEGRAIS

INGREDIENTES (2 PESSOAS)

MASSA

- 150 g de farinha integral
- 200 mL de leite
- 1 ovo
- 1/2 colher de sobremesa de fermento em pó

RECHEIO

- 4 iogurtes naturais magros
- 1 manga (ou outra fruta que prefira)

PREPARAÇÃO:

1º Bata todos os ingredientes num liquidificador;
2º Leve uma frigideira antiaderente a aquecer;
3º Coloque uma concha do preparado anterior e espalhe pela frigideira;
4º Deixe cozinhar um pouco e vire para cozer do outro lado. A quantidade indicada dá para cerca de 4 panquecas, do tamanho de um prato de sobremesa;
5º Sirva com um iogurte natural previamente batido e com a manga laminada ou outra fruta que prefira.

TOSTA MULTICEREAIS

INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 1 baguete pequena de cereais
- 1/2 queijo fresco
- 2 nozes
- 1 colher de chá de sementes de abóbora
- Mel (um pingo)

PREPARAÇÃO:

1º Abra o pão na horizontal e leve a tostar na torradeira;

2º Depois de tostado coloque por cima o queijo fresco, as sementes, as nozes e, por último, um pingo de mel;

3º Acompanhe com um sumo de laranja natural.

TAÇA SURPRESA

INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 1 iogurte sólido natural magro
- 1 boião de puré de maçã
- 3 colheres de sopa de aveia
- Canela q.b.

PREPARAÇÃO:

Numa taça de sobremesa, disponha em camadas um iogurte natural previamente batido, o puré de maçã e a aveia. Polvilhe com canela.

NOTA:

O puré de maçã pode ser feito em casa. Para isso basta descascar a maçã, retirar o caroço, parti-la aos cubos e levar a cozer com um fio de água (pode fazer no micro-ondas). Depois de cozida, basta reduzi-la a puré com a ajuda da varinha mágica.

OMELETE SIMPLES DE QUEIJO

INGREDIENTES (POR PESSOA)

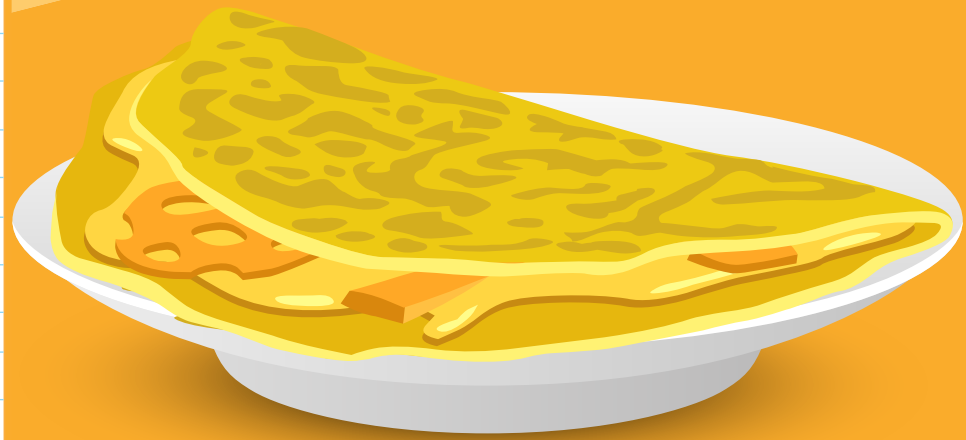
- 2 ovos
- 2 fatias de queijo tipo flamengo
- Orégãos q.b.

PREPARAÇÃO:

1º Numa taça, mexa os ovos. Coloque-os numa frigideira antiaderente, previamente aquecida, e deixe cozinhar um pouco;

2º Adicione o queijo, polvilhe com orégãos e enrole. Vire do outro lado para cozinhar mais um pouco;

3º Acompanhe com uma fatia de pão de centeio e uma ou meia peça de fruta.



BATIDO MULTISABORES

INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 250 mL de leite magro
- 1/2 banana
- 3 morangos
- 3 bolachas tipo maria

PREPARAÇÃO:

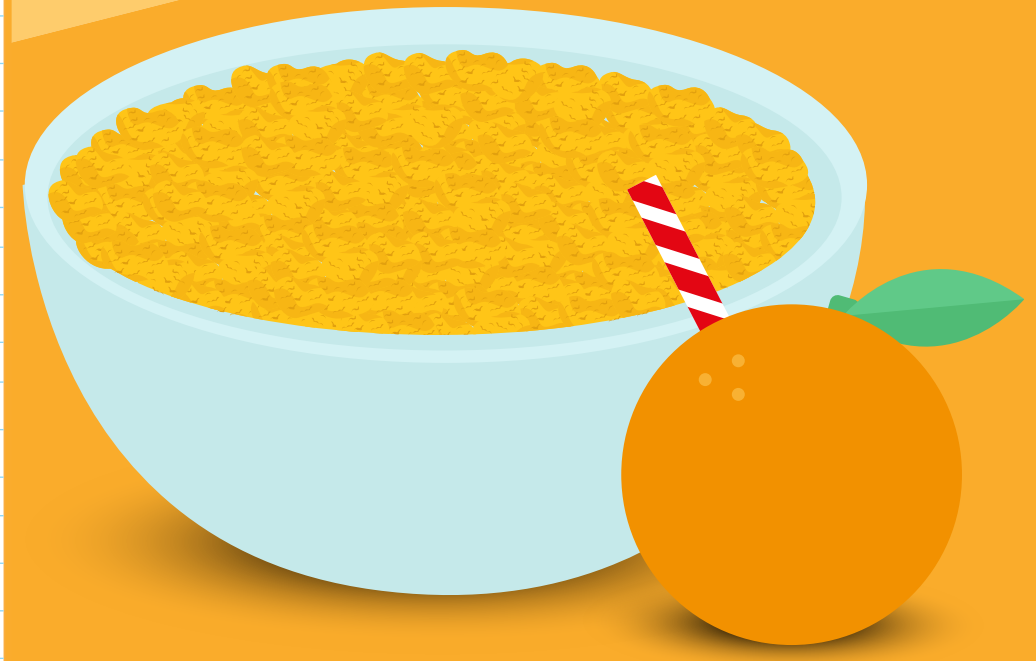
1º Lave bem os morangos e descasque a banana;
2º Coloque o leite, a fruta e as bolachas num liquidificador;
3º Bata bem e está pronto a servir.

MUESLI CASEIRO

INGREDIENTES (POR PESSOA)

- Cereais de milho não açucarados
- Flocos de Aveia
- Sementes de girassol
- Pevides de abóbora
- Amêndoas descascadas com pele

PREPARAÇÃO:

1º Misture bem todos os ingredientes num recipiente que fique hermeticamente fechado e assim terá todos os dias ao seu dispor muesli caseiro;

2º Sirva-se de 5 colheres de sopa desta mistura e adicione ao leite, ou ao iogurte, e acompanhe com uma peça de fruta.