

## Características do Pequeno-Almoço saudável:

### O Pequeno Almoço



✓ Completo



✓ Equilibrado



✓ Variado



**Se queres ter um dia cheio de energia, com todas as capacidades no máximo!... Se queres ter um dia bem-disposto e de bom humor!... Se queres ter um dia em pleno!...**

## **DEVES**

### Antes do Pequeno-Almoço:

- A-** Levantar 60 minutos antes da hora de saída de casa;
- B-** Beber 1 ou 2 copos de água morna ou fria, imediatamente após acordar;
- C-** Fazer a higiene pessoal + vestir;
- D-** Só depois é que chega o Pequeno-Almoço! Sentar à mesa e sem pressas!

## Ingerir Pequenos-Almoços Saudáveis! Exemplos:

**A-** Taça de cereais integrais (flocos de trigo, cevada, aveia, ...) + leite meio gordo + fruta;

**B-** Batido de leite com fruta (...) + pão de mistura/escuro com manteiga;

**C-** Taça de cereais integrais (...) + iogurte natural + fruta;

**D-** Pão escuro (...) c/ queijo, ou ovo, ou carne, ou peixe + verduras + sumo fruta natural;

**E-** Prato com ovos/omeleta, carne, peixe, salada, ...



Desporto Escolar

Ano Letivo 2015-16

**Projeto  
NutreBem Desportivamente**

## **PEQUENO ALMOÇO**



**1º Período**

**O Pequeno-Almoço** é uma refeição fundamental, especialmente, para os estudantes e atletas, pois a sua ausência, ou deficiência, traz problemas ao seu desempenho intelectual e desportivo.



### **Maus hábitos enraizados:**

A- O Peq.-Almoço não é tomado!...

B- Um Peq.-Almoço insuficiente!...



C- Um Peq.-Almoço demasiado rico em hidratos de carbono simples (açúcares)!

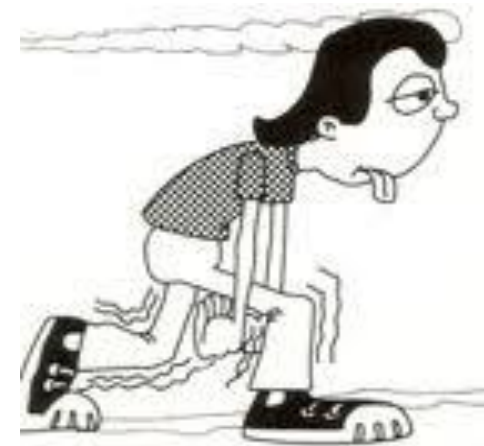


### **Consequências da falta ou de um Peq.-Almoço deficiente:**

A- Fraco rendimento intelectual (as capacidades de atenção, concentração, aprendizagem, memória, etc. são afetadas);



B- Diminuição das capacidades ao nível da força, do equilíbrio, da coordenação e da atividade reflexa, etc.



### **Consequências de um Peq.-Almoço demasiado rico em H. de Carbono simples (açúcares):**

- **1ª fase: Hiperglicémia**

Hiperatividade: jovens impacientes, inquietos, desatentos, ...

- **2ª fase: Hipoglicémia**

Hipoatividade: jovens sem energia, pouco reativos, apáticos, ...

### **A importância do Peq.-Almoço:**

A- Quebrar o jejum noturno;

B- Repor a energia;

C- Hidratar;

D- Contribuir p/ um consumo alimentar mais equilibrado ao longo do dia.

