

“De pequenino se torce o pepino”

Sugestões para tornar mais colorido o pequeno-almoço dos mais novos...



O pequeno-almoço deve ser uma refeição de excelência na manutenção saudável do organismo.

A idade escolar é a fase crucial para a estruturação e consolidação de estilos de vida saudáveis.

É crucial que crianças e adolescentes, por se encontrarem numa fase de grande crescimento e desenvolvimento, tomem o pequeno-almoço pouco tempo após acordar.



Não tomar o pequeno-almoço pode implicar...

- ▶ hipoglicémia, resultante de um longo período de jejum;
- ▶ diminuição da capacidade de atenção e concentração, mau humor e irritabilidade;
- ▶ dores de cabeça;
- ▶ diminuição da capacidade de resposta e dos reflexos;
- ▶ aumento da tendência para petiscar alimentos muito calóricos durante a manhã;
- ▶ défices nutricionais, porque dificilmente conseguirão ingerir, no resto do dia, todos os nutrientes necessários.



O pequeno-almoço deve ser constituído por...

▶ Lacticínios

Fonte de proteínas de alto valor biológico, cálcio e vitaminas.
Nas crianças, aconselha-se as opções “meio-gordo” ou “gordo”, conforme as suas necessidades específicas.



▶ Cereais e derivados (pão)

Fornecem hidratos de carbono de absorção lenta, os quais fornecem energia de forma constante, vitaminas, minerais e fibras.
Deve-se preferir os alimentos provenientes de farinhas menos refinadas (mais escuras), ou mesmo integrais.
Privilegiar o consumo de cereais com elevada quantidade de fibra, não açucarados e com pouco sal.



▶ Fruta ou sumos de fruta

Fornece hidratos de carbono, vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.
Deve-se optar por fruta fresca e da época, sem adição de açúcar.



▶ Água



Reinvente e dê mais cor ao início do dia das suas crianças!

Seguem algumas sugestões...



Smoothie de manga

Ingredientes (para 3 pessoas):

- ▶ 2 iogurtes naturais
- ▶ 1 manga
- ▶ 2 clementinas
- ▶ 2 rodelas de abacaxi
- ▶ 1 banana
- ▶ 3 cubos de gelo

Preparação:

Juntar tudo no liquidificador e servir de imediato.

Sugestão: em vez desta fruta, pode utilizar outra fruta a gosto.



Leite com flocos de aveia e fruta

Ingredientes:

- ▶ leite meio-gordo ou gordo
- ▶ aveia q.b.
- ▶ fruta fresca ou seca (passas, nozes, amêndoas...)

Preparação:

Misturar a aveia no leite, de modo a não ficar empapado, e juntar a fruta.

Sugestão: poderá triturar todos os ingredientes.



Taça de iogurte com morangos e coco

Ingredientes (para 1 porção):

- ▶ 120 gr de iogurte natural grego
- ▶ 3 morangos médios (ou outra fruta)
- ▶ 1 colher de sobremesa de coco ralado
- ▶ canela a gostou ou extrato natural de baunilha



Preparação:

Na noite anterior, misture todos os ingredientes num frasco ou recipiente fechado.

Opcional: juntar 1 colher de sopa de aveia ou outro cereal integral.



Taça de iogurte e gelatina

Ingredientes (para 1 porção):

- ▶ 1 iogurte sólido natural
- ▶ 5 colheres de sopa de flocos de arroz (35gr)
- ▶ 5 morangos (80gr)
- ▶ 3 nozes (15gr)
- ▶ 1 copo de gelatina de morango (125gr)



Preparação:

Cortar a gelatina em cubos e misturar todos os ingredientes numa taça.

Nota: opte pelos iogurtes naturais que têm menos adição de açúcar e menos gordura.

Panquecas

Ingredientes (para aproximadamente 6 porções):

- ▶ 200gr de farinha de aveia
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1 colher de chá de fermento
- ▶ 150ml de água ou leite
- ▶ 1 banana
- ▶ canela em pó q.b.

Preparação:

Misturar a farinha, o fermento e a canela. Adicionar o ovo e misturar. Adicionar a água (ou o leite) e misturar bem, até ficar uma massa homogénea semi-espessa. Aquecer bem uma frigideira antiaderente e colocar porções de massa. Colocar fatias de banana nas panquecas e virar a panqueca até caramelizar a banana.

Dica: em vez de banana às fatias, pode também misturar a banana esmagada logo na massa e só depois colocar na frigideira.



As crianças são o nosso espelho.

Dê o exemplo e consuma as variedades alimentares mais saudáveis.*



Seja criativo, diversifique os alimentos e inove nas formas de preparação e apresentação!

* Estas recomendações são genéricas. Deve validar com o médico assistente da criança se existe alguma contra indicação específica (ex. intolerância alimentar).

Fonte: APN- Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto
<http://nutriadvisers.com>
<http://nutrimento.pt>

