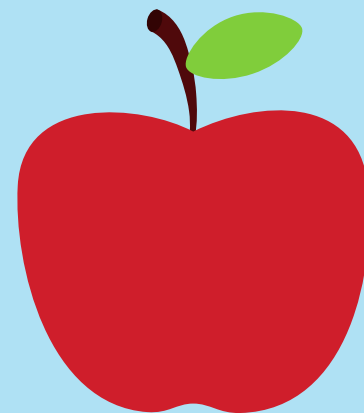




VAMOS CRIAR
Hábitos Saudáveis !



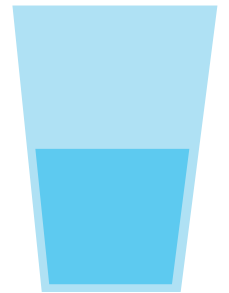
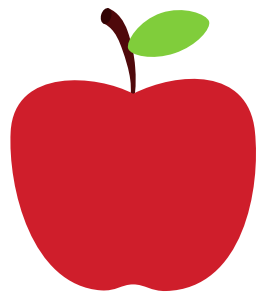
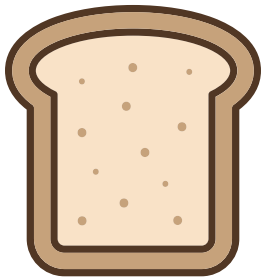
TOMAR TODOS OS DIAS
um

pequena
almoço
saudável
e equilibrado



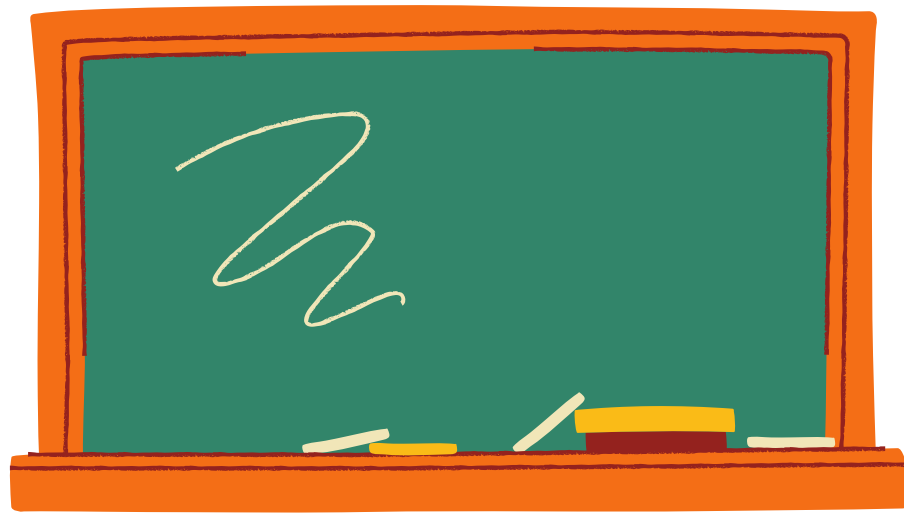
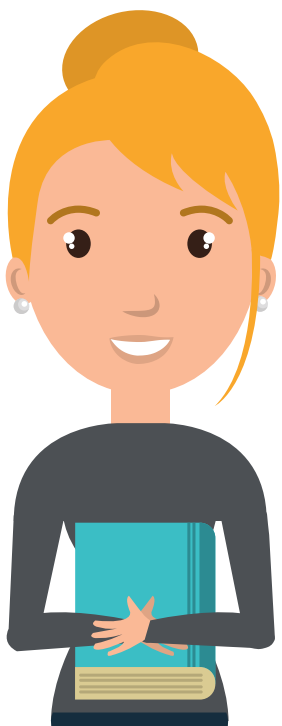


Depois de uma noite de sono, o nosso corpo
precisa de repor os
níveis de açúcar, de água e de
nutrientes.





O **pequeno-almoço** ajuda-nos a repor essas necessidades, fornecendo ao organismo o que precisa para **começar bem o dia, trabalhar e aprender!**



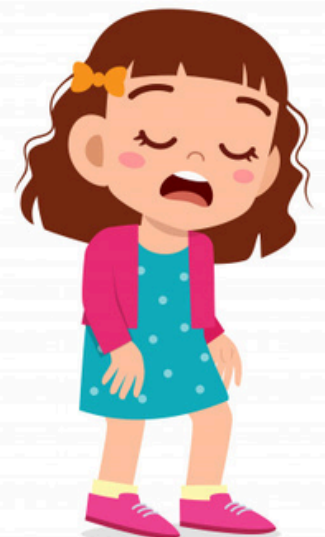


O QUE ACONTECE SE NÃO TOMARMOS O PEQUENO-ALMOÇO?

Quando não tomamos o pequeno almoço, podemos ter **dores de cabeça, enjoos, suores** e por vezes, **desmaios**.



As pessoas que não tomam o pequeno-almoço sentem-se mais cansadas ao longo da manhã. Isto pode acontecer porque o nosso corpo **não tem nutrientes suficientes** para nos fornecer a energia que necessitamos para fazer as atividades do dia a dia.





O QUE ACONTECE QUANDO TOMAMOS O PEQUENO-ALMOÇO?

As pessoas que tomam um pequeno-almoço completo e equilibrado têm mais energia e uma melhor concentração e memória. Assim, tomar o pequeno-almoço todos os dias é fundamental, pois sem ele o nosso cérebro não funciona tão bem e não temos a mesma capacidade de aprendizagem.

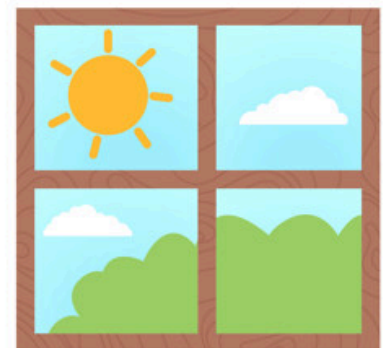
+ energia

+ criatividade



> capacidade de:

- concentração
- memorização
- resolução de problemas
- compreensão e assimilação de novas informações

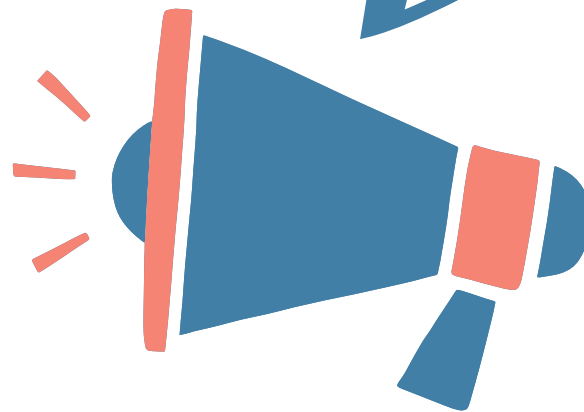




PEQUENO-ALMOÇO



**"COMEÇA AS TUAS MANHÃS
DE FORMA EQUILIBRADA COM
AS NOSSAS BOLACHAS DE
PEQUENO-ALMOÇO"**



Mas será este pequeno-almoço
saudável e equilibrado?



BOLACHAS DE PEQUENO-ALMOÇO



Ingredientes: Cereais 61,3% [farinha de TRIGO 37%, cereais integrais 24,3% (flocos de TRIGO 10,7%, flocos de AVEIA 6,2%, grânulos de AVEIA 4,4%, farinha integral de CEVADA 1%, farinha integral de CENTEIO 1%, farinha integral de espelta (TRIGO) 1%)], açúcar, óleo de colza, pedaços de frutos do bosque 6% [xarope de glucose-frutose, xarope de glucose, humidificante (glicerol), fibra de TRIGO, açúcar, puré concentrado de amora 0,4%, puré concentrado de mirtilo 0,3%, gordura de palma, gelificante (pectina), reguladores de acidez (ácido málico, ácido cítrico), aroma], arroz tufado 3% [farinha de arroz, farinha de AVEIA, farinha de TRIGO, farinha de TRIGO maltada, açúcar, soro de LEITE em pó, sal, dextrose], minerais (carbonato de cálcio, carbonato de magnésio, ferro elementar), levedantes (hidrogenocarbonato de amônio, hidrogenocarbonato de sódio), emulsionantes (lecitina de SOJA, E472e), sal, aroma, LEITE em pó magro. PODE CONTER OVO, FRUTOS DE CASCA RIJA



- ✗ Lista de ingredientes **longa**
- ✗ Ingredientes **difíceis de identificar** (ex: dextrose, hidrogenocarbonato)
- ✗ Ingredientes **pouco interessantes** do ponto de vista nutricional



BOLACHAS DE PEQUENO-ALMOÇO



Nutriente	Quantidade
energia	445
energia	1869
lípidos	15
lípidos > saturados	1.6
hidratos de carbono	67
hidratos de carbono > açúcares	23

hidratos de carbono > amido	42
fibra	5.1
proteínas	7.5
sal	0.33
cálcio	336
magnésio	160
ferro	5.1



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ● ● ● **ALIMENTOS por 100g**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt



Ao analisar a declaração nutricional, percebemos que os nutrientes deste produto encontram-se classificados nas **categorias amarela e vermelha**, o que significa que o consumo deste produto não deverá ser diário, e por esse motivo, não é considerado um pequeno-almoço saudável e equilibrado.



O que deve incluir o PEQUENO-ALMOÇO

Fruta

Laticínios



Cereais e derivados



Cereais e derivados

Devemos começar o dia com cereais, preferencialmente, **integrais**. Os **cereais integrais** são absorvidos mais lentamente pelo nosso corpo, fazendo com que a energia seja **libertada ao longo da manhã**.

PÃO (ESCURO OU DE MISTURA)

OU

CEREAIS POUCO
AÇÚCARADOS





Laticínios

O leite é um alimento rico em água que nos vai ajudar a **hidratar o nosso corpo**. Tem também **proteínas de qualidade** e **sais minerais**, como o **cálcio**. O cálcio é muito importante para que os **nossos ossos cresçam e fiquem fortes!**



LEITE
OU
IOGURTE
OU
QUEIJO

(FATIA, FRESCO OU REQUEIJÃO)





Fruta

As frutas também são alimentos **ricos em água** que podem ajudar a hidratar o nosso corpo. Além da água, as frutas são fontes de **vitaminas, minerais e fibras** importantes para o normal funcionamento do nosso corpo.



FRUTA FRESCA
(DE PREFERÊNCIA DA ÉPOCA)

OU

SUMO DE FRUTAS
(1 COPO DE 200ML, SEM ADIÇÃO DE
AÇÚCARES)





Resumindo...

PARA QUE UM PEQUENO-ALMOÇO SEJA CONSIDERADO SAUDÁVEL, COMPLETO E EQUILIBRADO DEVE INCLUIR:



LATICÍNIOS

opções

Leite

iogurte

Queijo

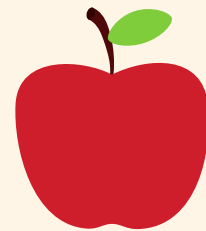


CEREAIS E DERIVADOS

opções

Pão escuro ou
de mistura

Cereais pouco
açucarados



FRUTA

opções

Fruta Fresca

Sumo de fruta
natural

