

3

Integrar **alimentos mais sustentáveis**, ou seja, de **produção local, sazonais e frescos**.

4

Tomar o pequeno-almoço, com **calma**, num **ambiente tranquilo** e em **convívio com a família**.

5

O pequeno-almoço deve ser ajustado às **necessidades individuais**, do **gosto pessoal**, à existência de **patologias** ou **situações específicas**.

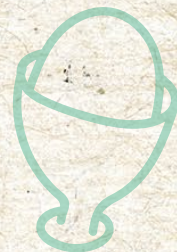
### COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

- + O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de **400-500 kcal do valor energético total (VET) diário**, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária.



### COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

- + Esta refeição deve **combinar todos os nutrientes essenciais**, como: hidratos de carbono complexos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerais e fibra.



#### Ficha Técnica

**Título:**  
Pequeno-almoço: um hábito saudável

**Coordenação e Edição:**  
Associação Portuguesa de Nutrição

**Criação Gráfica:**  
Cooperativa 31

**Data de Publicação:**  
Setembro 2024

**Apoio à produção:**



Good food, Good life

Para mais informações, consultar o E-book "Pequeno-almoço: um hábito saudável" (2024):



## PEQUENO-ALMOÇO

### UM HÁBITO SAUDÁVEL

Alguns minutos, muitos benefícios



### O PEQUENO-ALMOÇO

- + Promova um pequeno-almoço saudável para toda a família. Seja **criativo**, **diversifique os alimentos** e **inove** as formas de preparação e apresentação da primeira refeição do dia.



### PEQUENO-ALMOÇO E A SAÚDE

São vários os benefícios descritos:

- + Melhor desempenho cognitivo
- + Maior capacidade de atenção e memorização
  - + Maior capacidade física
- + Maior ingestão de vitaminas e minerais
- + Melhor qualidade de vida

5

ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1

Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.



2

Optar por **alimentos incluídos no Padrão Alimentar Mediterrânico**, como por exemplo, cereais integrais, fruta, frutos oleaginosos, entre outros.

## PORQUÊ TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

### PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL =

- Atenção
- Concentração
- Memória

Melhoria do desempenho escolar

## CRIANÇAS

### 4ª FEIRA

- 1 copo pequeno de leite meio-gordo (200 mL)
- 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- 1 pão de mistura (50 g)
- 1 colher de chá de doce de morango sem adição de açúcar (10 g)
- 1 damasco

### 5ª FEIRA

- 1 fatia de queijo flamengo baixo teor em gordura (20 g)
- 1 fatia de pão integral (30 g)
- 8 morangos

### 6ª FEIRA

- 100 g de requeijão
- 1 pão integral (50 g)
- 1 maçã

### 2ª FEIRA

- 1 copo pequeno de leite meio-gordo (200 mL)
- 2 fatias de pão de alfarroba (60 g)
- Pasta de noz: 2 nozes trituradas

### 3ª FEIRA

- Batido com:
- 1 iogurte líquido (180 mL)
  - meia pera
  - meia banana
  - 5 amêndoas torradas
  - 6 colheres de sopa de flocos de trigo integral (30 g)

### SÁBADO

- 1 iogurte líquido (180 mL)
- 6 colheres de sopa de flocos de milho (30 g)
- 5 framboesas
- 10 mirtilos

Nota: mistura tudo numa taça

### DOMINGO

- 1 fatia e meia de ananás
- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 4 colheres de sopa de cereais de flocos de aveia integrais (20 g)

Nota: mistura tudo numa taça

## PORQUÊ TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

### PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL =

Prática de uma alimentação mais equilibrada

Melhores escolhas alimentares ao longo do dia

## ADULTOS

### 4ª FEIRA

- 1 copo pequeno de leite magro (200 mL)
- 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- 1 pão de mistura (50 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de morango sem adição de açúcar (15 g)
- 3 damascos

### 5ª FEIRA

- 1 fatia de queijo flamengo baixo teor em gordura (20 g)
- 1 fatia de pão integral (25 g)
- 11 morangos

### 6ª FEIRA

- 100 g de requeijão
- 1 pão integral (50 g)
- 1 maçã
- 3 nozes

### 2ª FEIRA

- 1 copo pequeno de leite magro (200 mL)
- 2 fatias de pão de alfarroba (60 g)
- Pasta de noz: 5 nozes trituradas

### 3ª FEIRA

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 7 colheres de sopa de flocos de trigo integral (35 g)
- 1 pera

### SÁBADO

- 1 copo pequeno de leite magro (200 mL)
- 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória, centeio e café (10 g)
- 1 pão mistura (50 g)
- 15 framboesas
- 20 mirtilos

### DOMINGO

- 2 fatias de regueifa (50 g)
- 1 fatia de queijo flamengo <30% de gordura (20 g)
- 2 fatias de ananás