

Autor: Ana Moura; Clara Delgado; Diogo Cristino; Jéssica Amorim; Joana Monteiro; João Marques; Lia Costa; Maria Carolina Bastos; Maria Eduarda Raposo; Mariana Constante; Pedro Machado; Rui Alves; Sara Neto; Tiago Guimarães

Última atualização: 2020/12/27

Palavras-chave: Pequeno-almoço; Alimentação; Criança

Resumo

O pequeno almoço é a primeira refeição do dia após o jejum prolongado. É uma refeição fundamental na alimentação tanto das crianças como dos adultos.

Um pequeno almoço de má qualidade ou mesmo inexistente aumenta o risco de obesidade.

Estima-se que existam cerca de 398 000 crianças com obesidade severa na Europa. Em Portugal, o excesso de peso atinge cerca de 30% das crianças e a obesidade 12%. A obesidade infantil está associada a um maior risco de obesidade, incapacidade e morte prematura no adulto, além de estar associado a maior probabilidade de dificuldade respiratória, fraturas, e hipertensão na criança, entre outros.

Um pequeno-almoço equilibrado está associado a um estilo de vida saudável, garantindo um consumo regrado de macro e micronutrientes e melhora a capacidade para uma atividade física regular.

Infelizmente, nem sempre se faz um bom pequeno-almoço pela modificação dos hábitos alimentares das crianças, com maior consumo de produtos açucarados e diminuição da fruta.

Children?s breakfast ? Break bad habits fast

A **promoção de hábitos alimentares saudáveis** no pequeno-almoço das crianças com uma correta seleção dos alimentos é essencial para mais e melhor saúde, aumento do rendimento escolar, maior capacidade para a atividade física, e menor probabilidade de ocorrência de excesso de peso e obesidade, bem como as suas consequências.

O que deve incluir um pequeno almoço equilibrado, variado e completo?

Um **pequeno-almoço saudável** deve assegurar que as crianças recebem uma variedade de nutrientes e fibras. Inclui quatro grupos específicos da roda dos alimentos:

- **Laticínios:** contar com a presença de leite, iogurte ou queijo, por exemplo, de modo a obter os elementos necessários a um bom funcionamento do organismo, como cálcio, vitaminas e proteínas. É importante realçar que deve ser evitada a adição de açúcares e produtos açucarados como acompanhamento.
- **Fruta:** preferencialmente fresca e da época ou sumo de fruta natural para obtenção de vitaminas, minerais e fibras.

- **Cereais e derivados:** como pão e cereais integrais, sendo importante evitar o excesso de sal. Este grupo é essencial na medida em que fornece, para além do que foi referido anteriormente, hidratos de carbono.
- **Água.**

Adicionalmente, a Federação Internacional da Diabetes (IDF) desaconselha a ingestão de bebidas açucaradas, produtos de pastelaria, cereais açucarados, leite achocolatado, iogurtes açucarados, alimentos fritos e gordurosos (como ovos mexidos e bacon) e produtos doces para acompanhamento (geleias, chocolate para barrar e mel). Estes produtos, para além de apresentarem uma densidade calórica muito elevada, provocam uma falsa sensação de saciedade imediata, uma vez que são produtos de absorção rápida, mas que desaparece rapidamente, levando a um aumento da ingestão total de alimentos.

Nas pessoas com intolerâncias alimentares (lactose, glúten ou outras), mantêm-se o princípio, mas substituem-se os alimentos por outros do mesmo grupo, como os leites vegetais (soja, por exemplo) em vez do leite de vaca, ou os produtos de milho, em vez do trigo. Muitas vezes não é fácil e pode ajudar um apoio profissional especializado, para manter o equilíbrio nutricional.

Quais as vantagens de um pequeno-almoço completo nas crianças?

Um pequeno almoço equilibrado apresenta inúmeros benefícios, como o aumento de energia, uma dentição saudável e a melhoria da capacidade de concentração, memorização e raciocínio. Para além disso, contribui para o reforço do sistema imunológico (tornando mais eficiente a prevenção de doenças), para o fortalecimento muscular (consequência das proteínas ingeridas) e para um peso equilibrado, estável e saudável.

Constrangimentos para um pequeno-almoço saudável

Esta refeição é muito influenciada pela **pressão dos horários**, sendo muitas vezes negligenciada ou mesmo eliminada. Um planeamento prévio por forma a criar a rotina e ser possível cumprir horários pode facilitar. Para além disso, é essencial que os pais mostrem às crianças a importância desta refeição e evitem que os seus filhos vão para a escola sem a toma do pequeno-almoço.

O **bom exemplo parental** é fundamental. Como queremos que as crianças percebam a importância se os seus pais a não demonstram? É importante verificar atentamente e todos os dias a toma do pequeno-almoço e, se possível, fazer desta uma refeição em família, num ambiente calmo e descontraído, num momento de convívio em casa, ainda que seja necessário levantar um pouco mais cedo.

A **falta de tempo** leva também a que, cada vez mais, o pequeno-almoço seja consumido nos meios de transporte durante a deslocação para a escola ou para o emprego, diminuindo significativamente a qualidade e seleção dos alimentos ingeridos. Assiste-se ao aumento do consumo de produtos açucarados pré-embalados, pois requerem menor tempo de preparação e são de fácil acesso e consumo.

A crescente **publicidade** a que os pais e as crianças estão constantemente expostos, quer seja na televisão, anúncios na internet, cartazes expostos ou embalagens apelativas, contribui para aumentar exponencialmente este consumo dos produtos açucarados. Uma mensagem apelativa passa a ideia de saúde, sem o assumir diretamente (porque não pode), e transmite uma positividade onde pode não existir. Por outro lado, implementa uma vontade nas crianças que influencia significativamente a escolha dos pais na compra e seleção dos alimentos. Marcas de cereais açucarados, bolos, bolachas e leite achocolatado, vendidas como saudáveis, apresentam excesso de açúcares e potencial risco para a saúde.

Conclusão

O pequeno-almoço é a primeira refeição após o jejum prolongado e é essencial para as crianças. É, por isso, fulcral a correta seleção dos alimentos para um estilo de vida saudável.

Referências recomendadas

- [Ana Lúcia Narciso APDP. Importância o pequeno-almoço](#)
- [DGS. \(2014\) Vantagens de um pequeno-almoço completo no teu dia](#)
- [10 Regras para um pequeno-almoço saudável](#)
- [NHS: Healthy breakfast](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ****