



# Recomendações para um pequeno-almoço saudável



Toma o pequeno-almoço **TODOS OS DIAS**, após acordares, na primeira hora do dia



Toma um pequeno-almoço **COMPLETO, VARIADO E EQUILIBRADO**



Inclui alimentos de 3 dos 7 grupos da Roda dos Alimentos:  
**LATICÍNIOS, CEREAIS E DERIVADOS, FRUTA**

- Opta pelos laticínios “meio-gordo”, sem adicionar açúcar
- Dá preferência aos cereais mais escuros, não açucarados e sem adição de sal (exemplos: pão de centeio e mistura, flocos de aveia)
- Escolhe a fruta fresca e da época e não adicione açúcar



Bebe **1 COPO DE ÁGUA** antes, durante ou após o pequeno-almoço



Sempre que possível, toma o pequeno-almoço **EM CASA, EM FAMÍLIA**



Toma o pequeno-almoço **SEM PRESSA, NUM AMBIENTE CALMO** e tranquilo, para que consigas saborear os vários sabores de cada alimento que está presente no teu pequeno-almoço



# Algumas sugestões para o pequeno-almoço

logurte líquido + Pão +  
Queijo + Maçã



logurte sólido + Aveia + Laranja



logurte líquido + Tortitas de  
arroz + Triângulo de queijo +  
Morangos



Leite + Cereais corn-flakes  
+ Kiwi



Chá, sem açúcar + Pão +  
Triângulo de queijo + Pêra



Leite + Flocos de  
Aveia + Banana





# O que são rótulos e como interpretá-los

Os rótulos estão presentes nos produtos embalados e apresentam informações necessárias:



A **LISTA DE INGREDIENTES** está sempre por ordem decrescente. Por isso, evita os alimentos que tenham açúcar, gordura ou sal adicionado nos primeiros ingredientes.

Na lista de ingredientes, o açúcar e a gordura podem aparecer com outros nomes:

## Açúcar

Exemplo: Açúcar, Açúcar invertido/mascavado/palma/coco, Dextrose, Frutose, Glicose, Mel, Sacarose, Maltose, Xarope (milho/malte/arroz/cana/bordo...), Sumo de fruta concentrado

## Gordura

Exemplo: Gordura/óleo hidrogenado(a), Gordura saturada/trans/monoinsaturada/poliinsaturada, Óleo (palma/soja/canola/girassol/amendoim/coco...), Banha de porco, Margarina, Manteiga



# MERENDAS



Se fores ao **bufete**,  
tenta optar pelos  
**alimentos mais  
saudáveis**



Se tiveres aulas de  
manhã e de tarde,  
leva **duas  
merendas**



O que **podes incluir**  
nas merendas:  
Laticínios | Fruta |  
Cereais | Hortícolas

## Algumas dicas...



Leva sempre  
**água** para a  
escola



Tenta **levar** as  
merendas **de casa**,  
preparando-as no  
dia anterior

**Varia os alimentos**  
que incluis nas  
merendas

