



IMPORTÂNCIA DO CAFÉ DA MANHÃ

Estudos científicos comprovam que as crianças tomam café da manhã, adequadamente, tem melhor desempenho escolar, são mais ativas, criativas e apresentam um grau de concentração maior do que aquelas que não tomam. Além disso, o café da manhã ajuda tanto a criança como o adulto a regular seu peso, mantendo o metabolismo basal acelerado. Quando não se come pela manhã, o metabolismo tende a cair na tentativa de poupar energia e quando voltamos a comer, a tendência é acumular tecido gorduroso como fonte de reserva.

Segundo várias pesquisas, essas são algumas das razões que explicam porque as pessoas que tomam um bom café da manhã tem um maior controle de peso do que aquelas que ficam a manhã toda sem se alimentar. O desjejum, como também é chamado, é uma boa oportunidade para a reunião familiar diária. Algumas pessoas alegam não ter tempo de tomar café da manhã. Seguem algumas pequenas dicas para introdução familiar desse hábito:

- Comece a introduzir alimentos práticos como iogurte, suco de frutas, leite batido com frutas, cereal com iogurte. Outra dica é montar a mesa na noite anterior e deixar tudo pronto na geladeira. Como toda a refeição, o café da manhã, deve ser completo em relação aos nutrientes. Ele deve conter um alimento de cada grupo:

1. Proteínas: nutriente fundamental para o crescimento: ovo, frios, leite, queijo, requeijão, iogurtes;
2. Carboidratos: fornecem energia necessária para as atividades diárias, além de vitaminas do complexo B e fibras: biscoito, pão, cereais matinais (granola, flakes, sucrilhos), bolo, torradas, aveia. Dar preferências aos carboidratos integrais, pois fornecem uma maior quantidade de fibra e promovem uma maior saciedade.
3. Lipídios: necessários também para fornecer energia. Já estão introduzidos no leite integral, queijo, requeijão, iogurte e frios. Não é necessário colocar gordura de adição como manteiga e margarina.
4. Vitaminas e minerais: são necessários para regulação de todo nosso organismo. Estão em maior concentração nas frutas e sucos.
5. Fibras: importantes para manter a função intestinal, aumentam a saciedade e regulam níveis de colesterol e glicose. Estão presentes em maior quantidade nas frutas e nos carboidratos integrais.

Sugestões para um café da manhã completo:

- . Fruta, torrada de presunto, queijo e leite;
- . Fruta, torrada ou biscoito salgado, requeijão e leite;
- . Fruta, cereal matinal (de preferência sem açúcar), iogurte ou leite
- . Fruta banana (amassada), aveia ou farinha láctea, achocolatado (leite + chocolate em pó).

Escolhendo qualquer uma dessas opções, a criança sai de casa bem alimentada!

Estimule o hábito de tomar café da manhã!

É importante lembrar que para ter um estilo de vida saudável e garantir o bom funcionamento de todos os órgãos, é necessário associar bons hábitos alimentares com a prática regular e orientada de atividade física.

Atenciosamente,
Equipe do Armazém do Sabor