



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

O pequeno-almoço: uma refeição muito importante

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

Traductor/a:

Susana Rocha.

[Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011](#) ^[1]

Para começar o dia cheios de vitalidade e força é aconselhável fazê-lo com um bom pequeno-almoço. Há muitas e boas razões para o fazer assim e a partir destas linhas pretendemos difundir-las para que as famílias incluam a promoção de um pequeno-almoço saudável na rotina diária, de modo que também os pequenos da casa o adotem como um hábito estável, saudável e, sobretudo, agradável.

De igual modo que procuramos não empreender uma viagem sem gasolina, e os desportistas tomam um bom prato de massas antes de iniciar uma prova ou um treino, é aconselhável prover-se de energia com um pequeno-almoço completo para enfrentar uma manhã de trabalho ou aprendizagem. Na escola, com frequência os professores percebem que algumas crianças prestam pouca atenção durante as duas primeiras horas, que geralmente é quando estão previstas as actividades que requerem mais esforço, já que deixam as disciplinas mais leves para o final da jornada escolar. Há uma estreita correlação entre ter tomado o pequeno-almoço correctamente e a capacidade de concentração nas primeiras horas e ao longo da jornada escolar. Embora depois tomem um lanche no recreio, essas duas horas já passaram. E o recreio deveria destinar-se sobretudo a brincar activamente.

Em algumas escolas infantis os professores, preocupados pela alimentação, mantêm os mais pequenos sentados até que terminem o lanche da manhã, em vez de os incentivar a mover-se e a brincar. No entanto, esse lanche do recreio não é na realidade obrigatório em crianças que fazem outras 4 refeições por dia. De facto, desde o pequeno-almoço só passaram 2-3 horas e dentro de 2-3 tomarão o almoço. O lanche, portanto, pode ser algo muito ligeiro mas sem renunciar ao saudável: uma pequena sandes ou uns pedaços de fruta podem ser suficientes, sempre acompanhados de água.

O organismo humano tem a capacidade de regular de forma bastante aproximada a energia que necessita e isso faz-se melhor se se “começa com o pé direito”. Quando o pequeno-almoço é completo, moderadamente copioso e saudável o resto das refeições costumam ser mais equilibradas. Caso

contrário, se não se tomou um bom pequeno-almoço, é mais provável que se coma com excessiva avidez ao chegar a casa. Encontrou-se uma forte associação entre o hábito de saltar o pequeno-almoço e o excesso de peso. Quer dizer, que têm mais risco de desenvolver obesidade as pessoas (de qualquer idade) que não tomam um pequeno-almoço saudável.

Composição do pequeno-almoço

Em cada região, país ou cultura existem distintos costumes alimentares e o pequeno-almoço não é uma exceção. Considera-se que um pequeno-almoço é equilibrado se contém alimentos dos seguintes tipos:

- Grupo dos **lacticíneos**, que vão trazer proteínas e cálcio. Pode ser leite simples, com café ou cacau; ou iogurte, ou queijo. É uma questão de preferência, embora para algumas pessoas optar por produtos fermentados está condicionado por ter uma intolerância à lactose, que pode aparecer de forma progressiva a partir dos 2 anos de vida, com uma frequência variável dependendo do país de origem (25-30% na Europa, 70% em África e América e superior a 90% na Ásia).
- Grupo dos **cereais**. A sua contribuição, que são hidratos de carbono de digestão lenta, proporciona energia para a manhã. Pode ser pão (seja ou não torrado) ou flocos de cereais. Também se fazem a partir de farinha de cereais as bolachas, biscoitos, queques, bolos e churros. Todos eles se podem tomar apenas de forma ocasional pois não convém esquecer que contêm também gorduras e açúcares. Em relação aos flocos de cereais devem-se fazer alguns reparos:
 - Os cereais que se costumam denominar “de pequeno-almoço” na grande maioria das apresentações contêm mel ou açúcar e com isso aumenta em excesso as calorias que dão.
 - Se além disso são “achocolatados”, o valor calórico dispara com o inconveniente de que contêm gorduras pouco saudáveis.

Do lado oposto estão os cereais inteiros prensados, como o muesli, que são mais saudáveis por ter toda a sua casca (o farelo). Um aspecto relacionado, tanto com o pão como com este último tipo de cereais, é a importância de **mastigar** alimentos algo duros, que é muito conveniente para o desenvolvimento da musculatura da face e reforçar a dentição.

- Alguma **fruta**: um sumo natural, uns pedaços de pêra, banana ou melão, uvas, azeitonas, tâmaras, um par de rodela de tomate sobre a torrada... Há muitas variações possíveis. O que se pretende é introduzir vitaminas e um pouco mais de fibra vegetal.
- **Outros alimentos opcionais** que costumam estar presentes no pequeno-almoço de algumas pessoas, famílias ou culturas:
 - Enchidos: presunto, paio...
 - Ovos.
 - Gorduras: azeite, margarina, manteiga, manteiga vegetal, paté.
 - Chás/infusões.

Às vezes os pais dizem que não dá tempo para os filhos tomarem o pequeno-almoço. Com a desculpa

leite e sair para a escola. Ou então deixaram-lhes o pequeno-almoço em frente à televisão, que fica frio sobre a mesa, pois a criança está mais interessada no programa que em despachar-se e tomá-lo.

No entanto, quinze minutos podem ser suficientes se se organiza bem o pequeno-almoço familiar. Os mais pequenos podem colaborar: pôr os talheres, levar o pão, preparar o sumo... e se todos tomam o pequeno-almoço da mesma maneira, o hábito vai-se estabelecendo nos mais jovens e toda a família sai beneficiada.

RECORDEM:

- O pequeno-almoço proporciona energia para enfrentar uma manhã completa de estudo, trabalho e aprendizagem.
- O pequeno-almoço saudável deve incluir fruta, laticíneos e cereais.
- Em família reforçam-se melhor os bons hábitos, por isso deve-se partilhar o pequeno-almoço com os filhos, assim como a sua preparação.
- Convém que a televisão esteja apagada durante as refeições.