



COMER COM SABEDORIA

Pequeno-Almoço



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 21 - Junho 2025



COMER COM SABEDORIA

O consumo do pequeno-almoço é considerado um **hábito promotor da saúde**, devendo, no entanto, ser considerada a **qualidade dos alimentos** incluídos nesta refeição. Esta refeição deve ser consumida **todos os dias**, devendo ser **completa, variada e equilibrada**.

Benefícios do Consumo do Pequeno-Almoço



Constituição do Pequeno-Almoço

20-25% do valor energético total diário!

Laticínios

Fonte de proteínas de alto valor biológico, cálcio e vitaminas. Dar preferência aos laticínios magros/meio-gordos.

Exemplo: leite, queijo, iogurte



Cereais e Derivados

Fornecem hidratos de carbono de absorção lenta, vitaminas, minerais e fibras. Deve optar pelos alimentos mais escuros (menos refinados).

Exemplo: pão, aveia, bolachas s/ adição de açúcar



Fruta

Deve incluir fruta fresca e, de preferência da época, na sua forma natural e com casca.

Exemplo: maçã, laranja, banana



Outras opções que pode incluir: Hortícolas (tomate, alface, cenoura), frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs), ocasionalmente fiambre, manteiga e compotas.