

# A importância de um pequeno- almoço saudável e equilibrado

---

TRABALHO NO ÂMBITO DO  
PROJETO "COZINHA  
CONSCIÊNCIA"

---

Ana Francisca Costa, nº2, 10ªA  
Rui Carvalho, nº22, 10ªA

*Receita de um pequeno-  
almoço saudável e  
rápido, com apenas 3  
ingredientes para não  
haver desculpas :)*

---

Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 3 frutas (no nosso caso, escolhemos a banana, os morangos e os mirtilos)
- Frutos secos (na nossa receita, utilizamos os amendoins)

*E que ótimo  
aspecto que  
tem...*

---



# Quais as grandes vantagens desta receita?

---

## Saudável e nutritiva

- **Frutas:** Contêm propriedades importantes para a saúde, sendo ricas em vitaminas, sais minerais e fibras e, muitas delas, têm um efeito protetor contra várias doenças.
- **Frutos secos:** Fazem bem ao coração, dão energia e têm alto valor nutricional.



# Quais as grandes vantagens desta receita?

## Saudável e nutritiva

- Laticínios (leite e seus derivados, como o queijo e o iogurte): Ricos em cálcio, fósforo, magnésio, proteínas e vitamina B1, previnem a osteoporose, a hipertensão arterial (graças ao potássio que contêm que promove a redução da pressão arterial) e a diabetes tipo 2.

A ingestão deste tipo de alimentos ajuda a melhorar a qualidade do sono por conterem triptofano, um aminoácido associado à produção do neurotransmissor serotonina que, por sua vez, é usado na produção de melatonina, hormona do sono.



# Quais as grandes vantagens desta receita?

---

## Sustentável e ecológica

- Iogurte natural: com apenas 2 ingredientes (leite e um iogurte natural comprado) pode-se fazer iogurte natural caseiro, em maior quantidade, que pode ser usado durante a semana, sendo mais económico também.
- Deve-se optar pela fruta da época, podendo seleccionar uma ou mais do que uma opção e caso se tenha(m) a(s) fruta(s) no quintal ou se consiga(m) arranjar de uma maneira biológica é ainda melhor.



# Quais as grandes vantagens desta receita?

---

## Rápida (faz-se em menos de 5 minutos)



- Quantas vezes já saíste de casa sem tomar o pequeno almoço ou porque não tiveste tempo ou porque simplesmente não te apetecia?
- Apesar de já o teres feito, provavelmente, pelo menos uma vez na vida, também deves ter noção que isso é errado, porque o pequeno almoço-almoço é a refeição mais importante do dia, sendo que depois de uma noite inteira a dormir precisamos de repor os níveis de energia perdidas.

# Consequências de não tomar o pequeno-almoço

---



- Diminuição da capacidade de concentração e aprendizagem;
- Promoção do aparecimento de diabetes e obesidade;
- Ingestão alimentar excessiva na refeição seguinte;
- Dores de cabeça, indisposição e suores;
- Hipoglicemia (diminuição do açúcar (da glicose) no sangue);
- Debilidade física e atraso cognitivo;
- Desmaios (em casos mais extremos).

# Sugestão

---

- Acho que já percebeste que não há vantagens de não tomares o pequeno-almoço, portanto deixa a preguiça de lado e vai fazer a nossa receita que é rápida e para, além de mais, é saudável, "amiga do ambiente" e deliciosa.
- Se gostas muito de pão e, porque também precisamos de hidratos de carbono, podes juntar à nossa receita uma fatia de pão integral, que contém em média apenas 68 calorias.

As opções são várias,  
a escolha é tua!



*Esperemos que tenham gostado e  
que se sintam inspirados para  
praticarem hábitos saudáveis e  
experimentarem a nossa receita!*

---

