

## O pequeno-almoço e o sucesso escolar

O desenvolvimento físico, intelectual e afectivo, a resistência às doenças e o tempo de vida, dependem da alimentação que fizermos desde bebés.

Está provado que a forma como nos alimentamos, a qualidade e a quantidade de alimentos que comemos e em especial o cuidado que temos com o pequeno-almoço influenciam muito directamente o rendimento escolar .

Não podemos esquecer que o **pequeno-almoço** é a **1ª refeição do dia** após uma noite de jejum prolongado. É uma refeição muito importante, a que deve corresponder um quarto do total do consumo diário de alimentos, porque nos fornece a energia e nutrientes necessários para começarmos um dia de trabalho.

Os estudantes que “saltam” o pequeno – almoço ou estão insuficientemente alimentados durante a manhã, apresentam-se desatentos e agitados, ou sonolentos e fracos, com frequência de comportamentos disparatados, cansados, com perda de forças, dificuldade de concentração, dificuldade de raciocínio, de memória e de movimentos.

A dieta, a falta de hábito de pequeno-almoço e a pressa matinal, são motivos que frequentemente levam à eliminação do pequeno-almoço e, em geral, estão relacionados com a pouca informação sobre a importância da alimentação na saúde e na qualidade de vida.

Quem não toma um bom pequeno-almoço, acaba por “petiscar” durante a manhã alimentos ricos em açúcar e/ou gorduras. Ao almoço, procura compensar com uma refeição “pesada” que não vai resolver a falta do pequeno-almoço e que acaba por provocar sonolência e cansaço típicos de um processo digestivo lento e trabalhoso.

Na escolha do pequeno-almoço devemos variar o mais possível de alimentos mas tendo sempre presente que:

- Leite e derivados: fornecem proteínas , minerais (cálcio e outros) e vitaminas;

- Cereais e derivados: o pão feito com levedura fresca e farinhas pouco refinadas e os cereais de pequeno-almoço sem açúcar, são indispensáveis, pois contêm amido que nos fornece continuamente energia, de acordo com as nossas necessidades ao longo da manhã. Quase não têm gordura e fornecem proteínas vegetais, ferro, vitaminas e fibras;

- Frutos ou sumo natural: a fruta fresca fornece vitaminas, minerais e fibras;

- Gorduras: a manteiga é o melhor fornecedor de lípidos para o pequeno-almoço.

*Teresa Barbosa*

Campanha “**Pequeno-almoço: Uma refeição muito importante**”