

Os pequenos-almoços e o desenvolvimento das crianças



Tomar pequenos-almoços saudáveis e nutritivos, é essencial para que as crianças tenham dias produtivos, tanto na escola, como nos tempos livres.

Os pequenos-almoços dos mais novos podem ser tudo menos pequenos, uma vez que precisam de energia para o dia-a-dia. É importante escolher os melhores alimentos e apresentar alguma variedade de menus.

A **refeição mais importante do dia** é fundamental para o desenvolvimento dos mais novos, por isso veja neste artigo como planear e preparar os melhores pequenos-almoços para as suas crianças!

5 dicas para preparar os melhores pequenos-almoços

Todos sabemos que as manhãs são momentos de pressa e correria e, por isso, nem sempre é possível cozinhar algo mais complexo do que uma torrada ou taça de cereais.

Ainda assim, preparar uma refeição completa e variada para o pequeno-almoço não significa que tenha de perder muito tempo. Basta um pouco de organização e planeamento.

Com alguma antecedência, reúna ideias de refeições que gostaria de preparar para as suas crianças. Panquecas, papas de aveia, queques, granola, ovos mexidos... As possibilidades são muitas!

1. Faça um planejamento

Para preparar

pequenos-almoços saudáveis e variados, reúna as receitas que mais gosta, inclua os ingredientes na lista de compras e tenha-os disponíveis em casa.

Determinadas

receitas podem ser preparadas no dia anterior ou até no início da semana, para que sejam usadas apenas no momento da confeitura, como, por exemplo, misturas para panquecas ou massa para queques ou muffins.

Pode também

aproveitar um momento livre para reunir frutas, que pode descascar, cortar e congelar, ou guardar no frigorífico (desde que permaneçam em bom estado).

2. Mantenha uma rotina

É óbvio que

tomar o pequeno-almoço é obrigatório. Não é por acaso que é apelidada de refeição mais importante do dia!

Depois de

tantas horas de jejum, tanto crianças como adultos precisam de alimento para começar o dia de maneira saudável, já que, durante o sono, o organismo continua a gastar energia para assegurar as funções vitais.

É essencial

que essa energia seja repostada, não deixando que passe muito tempo desde que acorda até que toma esta refeição. Por isso é também fundamental que se crie uma rotina e que se cumpram os horários das refeições. Durante a semana é fácil estabelecer uma hora mais ou menos fixa para o pequeno-almoço.

Aos

fins-de-semana e férias, esforce-se por não descurar totalmente desses horários, mesmo que seja um pouco mais flexível.

3. Evite guloseimas

O pequeno-almoço mais adequado é um pequeno-almoço equilibrado. Introduzir snacks rápidos e guloseimas podem ser uma solução apetecível e uma desculpa para variar, mas não são as opções mais indicadas.

Evite alimentos ricos em açúcar e com elevada densidade calórica, que acabam contribuir para uma falsa ideia de saciedade imediata.

4. Encontre um equilíbrio

Bons

pequenos-almoços são compostos por laticínios, cereais e fruta. Leite ou iogurte, pão de mistura, cereais integrais, panquecas simples e caseiras, recheio simples para o pão e uma peça de fruta, são elementos de uma equipa vencedora.

5. Ajude as crianças a perceber a importância dos bons pequenos-almoços

É importante

que as crianças assimilem que tomar o pequeno-almoço é um hábito indispensável. Explique-lhes porque é que é necessário que esta refeição faça sempre parte da rotina diária, para que nunca seja esquecida.

Ir para a

escola sem pequeno-almoço tomado significa que os níveis de atenção e concentração não vão ser os mesmos, o humor e disposição física também serão afetados.

6. Dê o bom exemplo

As crianças

vão perceber que o pequeno-almoço é realmente importante quando se apercebem que pais e outros adultos das suas vidas nunca deixam passar esta refeição.

O pequeno-almoço é

essencial no contexto de uma vida saudável não só para as crianças, mas também para adolescentes e adultos.

Ideias de pequenos-almoços variados e saudáveis

Fique com

algumas ideias que o podem inspirar a criar um novo menu pequeno-almoço já amanhã! Pode encontrar estas sugestões aqui mesmo no blog do Rodinhas.

- Receita Queques de Pera e Canela
- Receita Alperce com Iogurte e Granola
- Panquecas com cerejas
- Bolo de banana
- Refresco de Melancia