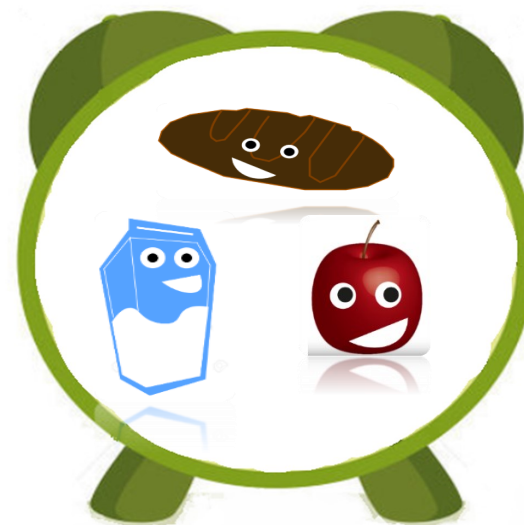
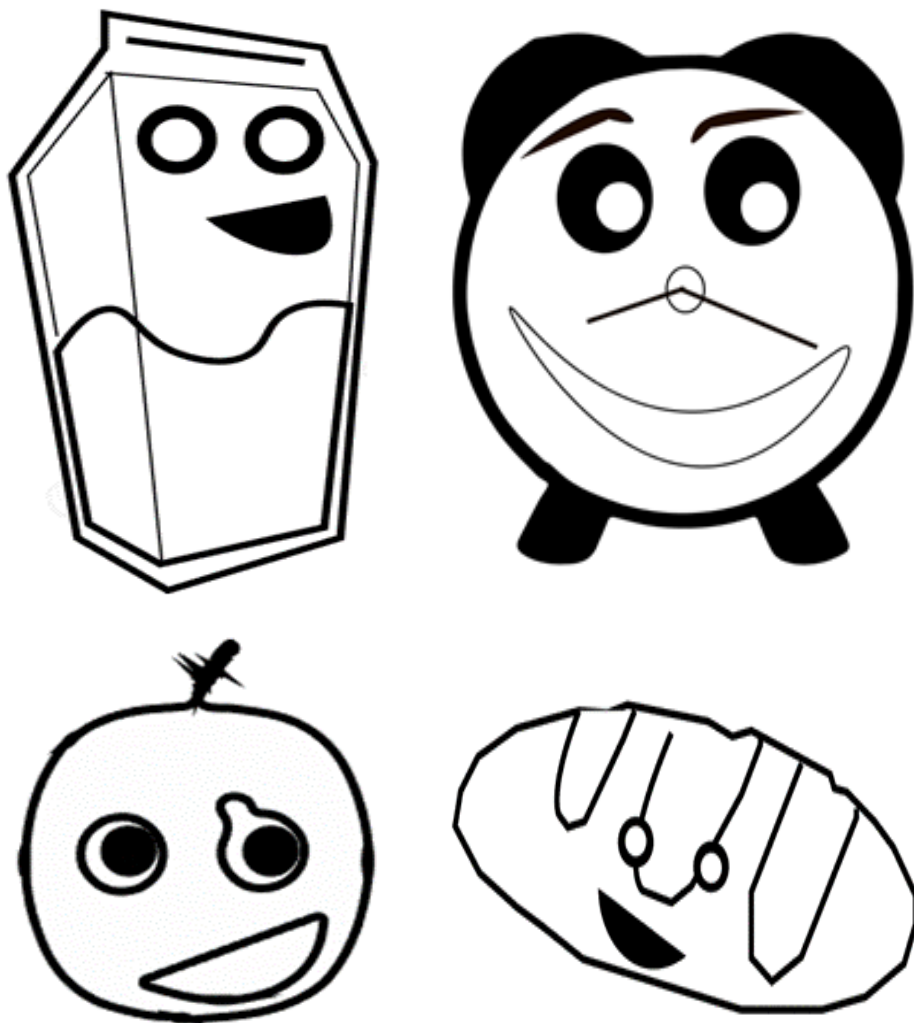


É hora de pôr a sua criança a pintar!  
Vamos colorir os nosso amigos.

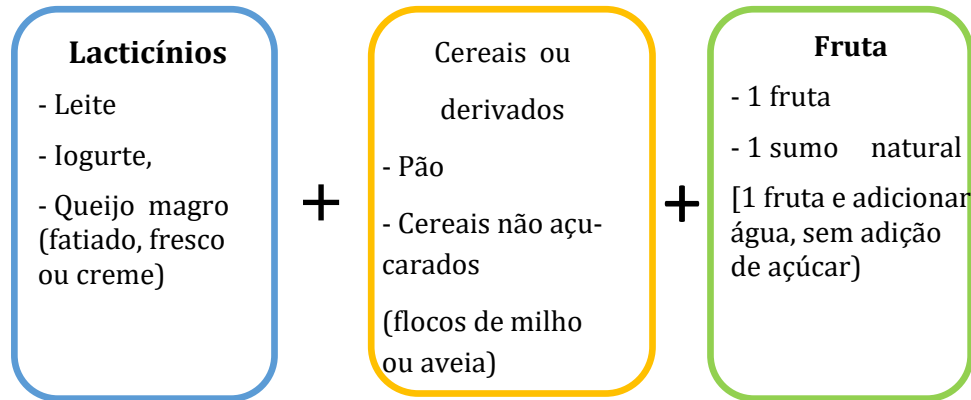
## O meu Pequeno - Almoço Mediterrânico



### A IMPORTÂNCIA DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL:

- ⇒ Fornece ao organismo da sua criança, a energia e os nutrientes necessários, para começar o dia da melhor forma;
- ⇒ Melhora o desempenho escolar e a atenção;
- ⇒ Regula a fome durante o dia, sendo fundamental para o controlo do peso.;
- ⇒ Melhora o rendimento no seu desporto preferido;
- ⇒ Permite brincar mais e melhor!

## QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?



Podem ser incluídos ainda outros alimentos no **Pequeno-Almoço**, nomeadamente:

- ⇒ **Hortícolas** (sopas, pão com tomate ou cenoura; sumos com cenoura)
- ⇒ **Bebidas vegetais** (amêndoas, arroz, soja, aveia) – excelente opção para crianças intolerantes à lactose
- ⇒ **Frutos Oleaginosos** (amêndoas, nozes, avelãs)



## 6 opções saudáveis para o pequeno-almoço em família

Iogurte sólido natural/Leite simples + Pão escuro (mistura, cereais ou centeio) + Queijo magro + Fruta, preferencialmente da época

Iogurte sólido natural /Leite simples + Cereais de milho (Ex: Corn Flakes®) ou flocos de aveia + Fruta da época (pode adicionar canela)

1 Batido de fruta e aveia (leite + fruta + 2 a 3 colheres de sopa aveia)

Iogurte sólido natural + Cereais de milho (Ex: Corn Flakes®) ou flocos de aveia ou tostas integrais + puré de fruta cozida ou banana esmagada

## Princípios da Dieta Mediterrânica:

- ⇒ Práticas culinárias simples e frugais;
- ⇒ Consumo de alimentos locais, frescos e da época;
- ⇒ Elevado consumo de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, hortofrutícolas, leguminosas e frutos oleaginosos);
- ⇒ Utilização do azeite como principal gordura;
- ⇒ Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- ⇒ Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- ⇒ Consumo de água como principal bebida;
- ⇒ Convivialidade entre a família à volta da mesa
- ⇒ Prática de exercício físico diariamente;