Os pequenos-almoços e o desenvolvimento das crianças

Uma alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal crescimento da criança e para a promoção da sua saúde. E ela pode (e deve) começar logo pela manhã devido à importância **dos pequenos-almoços e o desenvolvimento das crianças**.

Um pequeno-almoço completo, variado e nutritivo é essencial para mais e melhor saúde, aumento do rendimento escolar, maior capacidade para a atividade física e menor probabilidade de ocorrência de excesso de peso e obesidade.

Conheça neste artigo a importância desta refeição para o desenvolvimento dos mais novos e como planear e preparar os melhores pequenos-almoços para as suas crianças.

A importância do pequeno-almoço para as crianças

Costuma dizer-se que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia.

E há boas razões para isso, já que um pequeno-almoço saudável garante que o dia começa com toda a energia necessária ao bom funcionamento do organismo. Conheça a relação entre **os pequenos-almoços e o desenvolvimento das crianças**:

- Após o jejum noturno, repõe os níveis de energia;

- Evita a fraqueza e a quebra do rendimento físico e intelectual no final da manhã;

- Promove a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Melhora o rendimento intelectual, a memória e a concentração;
- Influencia de forma positiva o humor;
- Promove o convívio familiar;
- Quando tomado em casa, mantém os dentes saudáveis já que permite que a criança possa fazer a higiene dentária após a refeição.

Preparar um pequeno-almoço saudável é mais simples do que parece

É certo que de manhã nem sempre há tempo para cozinhados elaborados. Mas com um pouco de organização e planeamento, é possível proporcionar um pequeno-almoço equilibrado (e variado) às suas crianças.

Reúna com alguma antecedência ideias de refeições que gostaria de confecionar, tenha em casa os ingredientes necessários e lembre-se que certas receitas podem ser preparadas no dia anterior ou no início da semana e utilizadas apenas no momento da confeção, como é o caso das massas para panquecas ou queques.

Como ajudar as crianças a valorizar o pequeno-almoço

Destaque a importância

É importante que as crianças compreendam que tomar o pequeno-almoço é um hábito indispensável. Para isso, explique-lhes porque é que é necessário que esta refeição faça sempre parte da rotina diária e que ir para a escola sem o pequeno-almoço tomado vai prejudicar os seus níveis de atenção, o humor e a disposição.

Dê o exemplo

As crianças vão entender que o pequeno-almoço é realmente importante quando se apercebem que os pais e outros adultos nunca deixam passar esta refeição. Lembre-lhes que o pequeno-almoço é essencial no contexto de uma vida saudável não só para elas mas também para os adolescentes e adultos.

Mantenha uma rotina

Porque tomar o pequeno-almoço é fundamental, também é 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. E aos fins-de-semana e férias, tente não descurar totalmente esses horários, mesmo que seja um pouco mais flexível.

O que deve incluir um bom pequeno-almoço

Um bom dia começa com um bom pequeno-almoço. E este pode ser muito mais do que os habituais pães ou cereais. Um pequeno-almoço saudável deve assegurar que as crianças recebem uma variedade de nutrientes e fibras e incluir quatro grupos específicos da roda dos alimentos.

Lacticínios

Os latícinios como leite, iogurte ou queijo (variedades meio-gordo), de modo a obter os elementos necessários a um bom funcionamento do organismo como cálcio, vitaminas e proteínas, devendo ser evitada a adição de açúcares e de produtos açucarados como acompanhamento.

Fruta

A fruta de preferência fresca e da época ou sumo de fruta natural para assegurar a obtenção de vitaminas, minerais e fibras.

Cereais e derivados

Os cereais como pão e cereais integrais, sendo de evitar aqueles com excesso de açúcar ou de sal. Este grupo é essencial na medida em que fornece também hidratos de carbono.

Água

A água para garantir uma boa hidratação.

Caso as crianças sejam intolerantes à lactose ou alérgicas à proteína do leite de vaca, o melhor é optar por uma bebida vegetal à base de soja enriquecida com cálcio.

Precisa de inspiração para os pequenos-almoços das crianças? O Rodinhas dá uma ajuda. Descubra as sugestões que temos aqui mesmo no blog e comece já amanhã um novo menu.

- Receita Queques de Pera e Canela

- Receita Alperce com Iogurte e Granola

- Panquecas com cerejas

- Bolo de banana

- Refresco de Melancia

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!