

Recomendações aos paisacerca do pequeno-almoço das crianças
do Jardim de Infância de Foz do Douro

1. Como bem sabem, o Jardim de Infância da nossa freguesia tem muito cuidado com a alimentação das suas crianças. A comida é cuidadosamente preparada tendo em vista os pais, conforme as regras científicas da alimentação saudável, agradável, saborosa e educativa.

2. É muito importante, já que a alimentação é o factor ambiente com maior repercussão no desenvolvimento e na saúde das crianças, que os pais sejam cuidadosos com o que dão de comer e beber a seus filhos.

3. O pequeno-almoço é uma refeição de grande efeito para o desenvolvimento dos miúdos e para a sua saúde; também o é para a saúde e bem-estar dos adultos. Mas para ser bom, deve respeitar algumas regras simples que passamos a expor.

* Deve ser tomado até pouco tempo depois de acordar; mas se deve ficar em jejum mais de 1 hora.

* Deve ser composto por alimentos naturais, pelo menos de três categorias diferentes: fruta, leite, pão.

* Comece o seu dia, e o dos seus filhos, com uma porção de fruta, 100 a 200 gramas, conforme o peso de pessoa. Ideal é fruta madura, da época, previamente lavada, mesmo que depois se descasque. As frutas a preferir as que são amarelas,

são suiri, laranja, ananás ao natural, framboesa, morango, maracujá e papaia porque são muito ricas de vitamina C, de carotenos e de outros nutrientes antioxidantes, e por isso fazem funcionar a vesícula e o intestino. Uma vez por mês, em alternativa, a fruta não natural pode ser substituída por um pacote de mistura de frutas ou por 1 a 2 dl de sumo 100%. Não açucarar a fruta nem o sumo; nas bebidas refrigerantes, ainda que sejam refrigerantes de fruta.

* Segue-se uma porção de leite meio gordo ou gordo; ao natural ou aromatizado com cedra ou canela. Café, cacau ou chocolate não são úteis às crianças. Não adocar com açúcar nem com adoçantes artificiais (sacarina ou outros). O leite pode ser substituído por iogurte natural; são precisos 2 iogurtes para substituir 1 copo grande de leite.

* Accompanhar-se com pão, de preferência de mistura. Pão é muito mais saudável e engorda bastante menos do que "cereais" e é mais barato. Há bom pão "holandês", "panolo"; "de fibra"; de centeio, de mistura de milho e outros tipos. Todos muito nutritivos e de sabor agradável. Não é bolo, nem pastéis, nem bolachas. Pão é francamente melhor. Pode ser comido só ou, caso o desejem, com queijo, marmelada (1 fatia fina), manteiga (mas não margarina nem creme para barrar); 1 fatia muito fina de presunto magro e manteiga salgada, ou num pão com pepinos de solha feito em casa.

* Preferem comida auténtica, nédia, natural. Deixem-me de "coisan", daquilo a que os americanos chamam azore lixo alimentar, que, infelizmente, se vende em todo o lado. Espalhem

esta folha an vom amjrs.