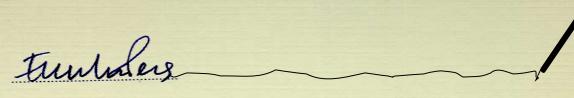


Recomendações aos pais acerca do pequeno almoço das crianças do Jardim de Infância da Foz do Douro

- 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 ser sadia, conforme as regras científicas da alimentação saudável agradável, saborosa e educativa.
- 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 da altura de acordar;
 não se deve ficar em jejum mais de 1hora.
 - 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 da pessoa. Ideal é fruta madura, da época, previamente lavada, mesmo que depois se descasque. As frutas a preferir ao pequeno almoço são quivi, laranja, ananás ao natural, framboesas, morango, amoras, maracujá e papaia porque são muito ricas de vitaminas C, de carotenos e de outros nutrimentos activadores, e porque fazem funcionar a vesícula e o intestino. Uma vez por outra, em alternativa, a fruta ao natural pode ser substituída por um pacote de néctar de fruta ou por 1 a 2dl de sumo 100%. Não açucarar a fruta nem o sumo; não beber refrigerantes, ainda que sejam refrigerantes de fruta.
 - Segue-se uma porção de leite meio gordo ou gordo; ao natural ou aromatizado com cevada ou canela. Café, cacau ou chocolate não são úteis às crianças. Não adoce 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.
 - Acompanhe-se com pão, de preferência de mistura. Pão é muito mais saudável e engorda bastante menos do que cereais e é mais barato. Há pão "saloio", "parolo", "de fibras", de centeio, de mistura de milho e outros tipos, todos muito nutritivos e de gosto agradável. Não dê bolos 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 cremes para barrar), 1 fatia muito fina de presunto magro e nada salgado, ou uma porção pequena de geleia feita em casa.

 Prefiram comida autêntica, sadia, natural. Deixem-se de "coisas", daquilo a que os americanos chamam agora lixo alimentar, que, infelizmente, se vende em todo o lado. E passem esta folha aos vossos amigos.