U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A primeira refeição do dia

Antes de sair de casa para o trabalho ou para a escola ou antes de começar os afazeres diários em casa é necessário comer; toda a gente - crianças, adultos ou velhos - devem tomar uma refeição logo cedo para iniciarem bem o dia.

A primeira refeição prepara o corpo e o espírito para que se tornem activos, resistentes e seguros. Em jejum faltam forças, os acidentes espreitam e é dificil ter atenção e render na escola. A comida não serve para compensar desgostos mas sim para preparar o corpo para não se desgostar e suportar esforços.

O primeiro almoço deve ser completo embora isso não esteja nos hábitos de grande parte dos portugueses. Para ser completo deve ser constituído por alimentos de todos os grupos da Roda. No que respeita a quantidade, será maior para quem trabalha duro ou para os adolescentes, será menor para quem tem ocupações mais leves.

Se olharmos a Roda dos Alimentos vemos o que deve entrar num primeiro almoço completo.

- Fruta ou sopa de hortaliças e legumes, uma e outra tão ricas de princípios protectores e activadores;

- Pão, flocos ou outros cereais; ou então, por exemplo, feijão e batata, massa ou arroz na sopa; dão-nos energia e forças;

- Leite simples ou com cevada, café, etc., ou na papa; pode ser substituído por queijo, requeijão, iogurte ou coelhada; todos estes alimentos fornecem as proteínas que constroem o corpo e o cálcio tão necessário aos ossos e dentes e para a nossa boa disposição;

- Um fornecedor de proteínas que pode ser um ovo (de preferência quente, cozido ou escalfado) um pouquinho de carne, salpicão, paio, galinha ou bacalhau, por exemplo;

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

- Quem trabalha no duro e as crianças beneficiam ainda com um pouco de manteiga ou com azeite na sopa.

Vamos pouco a pouco ganhar apetite para um primeiro almoço a sério. Teremos mais saúde e ficaremos mais seguros e capazes. E nada de vinho, aguardente ou qualquer outra bebida alcoólica.

SABER COMER É SABER VIVER

Se estiver interessado em mais informações sobre os problemas da alimentação escreva para:

Campanha de Educação Alimentar "Saber Comer é Saber Viver"/IR

R. Alexandre Herculano 6 - 2º 1100 Lisboa