

## A importância do café da manhã



É durante a infância que a criança desenvolve suas preferências alimentares baseadas na textura, aroma e na apresentação dos alimentos, e este hábito alimentar reflete diretamente em seu crescimento e desenvolvimento.

Desde cedo a criança precisa ter uma rotina diária, consumindo de 5 a 6 refeições.

O café da manhã, assim como o almoço e o jantar, é uma das principais refeições. Juntas, elas representam 80% das calorias totais que uma criança deve ingerir ao longo do dia, não devendo ser substituídas ou puladas.

Ao acordarmos, por estarmos cerca de 8 a 12 horas em jejum, nosso organismo está utilizando reservas corporais para a produção de energia. Portanto, principalmente durante a infância, em que o gasto de energia é mais acelerado, pois a criança está em desenvolvimento, não se deve pular o café da manhã. Caso isso ocorra, a criança poderá apresentar cansaço, desânimo, dificuldade de concentração, sinais de fadiga muscular, dores no corpo, tonturas e dores de cabeça.

Outra consequência de não consumir o café da manhã ou fazê-lo de forma inadequada, é a fome acentuada no decorrer da manhã que leva a busca por alimentos de alto índice calórico (ricos em gordura, açúcar e sódio) ou a vontade de comer além do ideal para aquele horário (lanche da manhã) que, mais tarde, prejudicará outra refeição importante, o almoço.

Esta falta de rotina pode comprometer, mais tarde, a saúde da criança, ocasionando deficiência de alguns nutrientes e até mesmo a obesidade.

Por mais que muitas famílias tenham rotinas irregulares por falta de tempo ou a criança tenha o costume de recusar esta refeição, deve-se dar atenção especial ao café da manhã, pois é aí que a criança captará energia para o esforço físico e intelectual exigidos na escola. Não existe um horário exato para esta refeição, mas vale ressaltar que deve ser feita ao acordar e nunca sair de casa em jejum.

Um café da manhã ideal é composto por:

- **Leites ou derivados** (fontes ricas em cálcio, indispensável nesta faixa etária para a prevenção de doenças ósseas na fase adulta).
- **Pães, cereais, torradas e biscoitos sem recheios** (fonte de energia, e se forem integrais, auxiliam ainda mais no controle da fome e na concentração durante a manhã).
- **Frutas e Sucos** (fonte de fibras, vitaminas e minerais – Atenção apenas para o excesso de bebidas açucaradas, dando preferências aos sucos naturais).

*A Nutrical, preocupada com o desenvolvimento do aluno durante o período escolar, oferece um lanche da manhã balanceado (levando em conta a faixa etária) que atende as necessidades nutricionais da criança entre o período do café da manhã e do almoço, buscando não interferir na próxima refeição.*