

CAFÉ DA MANHÃ: COMBUSTÍVEL PARA UM ÓTIMO DIA!

O café da manhã é importante para começar bem o dia. Ele deve incluir pelo menos 3 dos 5 grupos alimentares.

POR QUE O CAFÉ DA MANHÃ?

Quando você dorme, o seu corpo fica horas sem comer, o que se chama jejum. Tomar o café da manhã ajuda a "quebrar" esse jejum e te dá energia para começar o dia com força!



- **Fornecer energia:** O café da manhã dá ao seu corpo e cérebro o combustível necessário para começar o dia.
- **Melhora o foco nas aulas:** Tomar café da manhã ajuda você a se manter alerta, prestar atenção e ter um desempenho melhor na escola.
- **Sentir-se melhor:** Alunos que tomam café da manhã tem menor chance de ficar doentes e maior chance de ter melhor frequência do que alunos que pulam o café da manhã

O QUE ACONTECE SE VOCÊ PULAR O CAFÉ DA MANHÃ?

Sem o café da manhã, você pode:

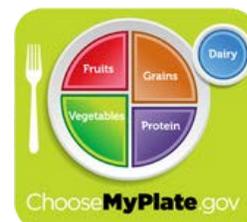
- Sentir-se irritado ou nervoso
- Ter dificuldade para se concentrar
- Sentir-se tonto ou cansado
- Ter dor de cabeça ou dor de barriga



O QUE TORNA UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL?

Seja criativo com o café da manhã! Adicione cores e diferentes grupos alimentares. Um café da manhã saudável deve incluir alimentos de **pelo menos 3 dos 5 grupos alimentares:**

1. Frutas
2. Vegetais
3. Grãos
4. Proteínas
5. Laticínios



Se você estiver com pressa, comer **algo** é melhor do que nada pela manhã.

IDEIAS DE CAFÉS DA MANHÃ SAUDÁVEIS

Aqui estão algumas ideias para um café da manhã criativo e saudável! Lembre-se de combinar alimentos de pelo menos 3 dos 5 grupos alimentares.



Torrada integral (Grãos) com manteiga de amendoim (Proteína) e maçã fatiada (Frutas)



Iogurte (Laticínios) com granola (Grãos) e frutas vermelhas (Frutas)



Aveia (Grãos) com frutas (Frutas) e leite (Laticínios)



Vitamina feita com iogurte (Laticínio), espinafre (Vegetais) e banana (Frutas)



Ovos (Proteínas) com vegetais (Vegetais) e tortilha integral (Grãos)