



# 30 ideias para pequenos - almoços saudáveis

**Solange Burri**

Recomendado a partir dos 12 meses de idade.



Este Guia pretende ser um Manual de orientação e consulta na prática de hábitos alimentares saudáveis ao pequeno-almoço, para toda a família, especialmente para crianças, assim que a alimentação familiar faça parte da rotina infantil.

Durante a consulta deste documento, tenha presente os seguintes aspetos:

- Os conselhos encontrados neste Guia servem apenas de orientação e, de forma alguma, pretendem substituir as indicações que lhe possam ter sido dadas pelo(a) pediatra (ou outro especialista) que acompanha a criança em questão. As recomendações deste profissional deverão prevalecer sobre quaisquer outras.
- A história alimentar anterior da criança condicionará as preferências alimentares atuais. É importante que aprenda a distinguir a rejeição da birra, assegurando, de modo equilibrado, que todos os alimentos fazem parte da dieta infantil.
- O contexto afetivo e emocional que rodeia a criança, e cujo exemplo a família nuclear evidencia, é que lhe permitirá desenvolver uma relação emocional consistente com o papel vital que a alimentação requer
- Os hábitos alimentares da família e o modo como são transmitidos à criança (através do exemplo e do regular convívio alimentar às refeições), a qualidade e variedade alimentar e a rotina associada são indicadores essenciais de sucesso na dieta da criança pequena e tomados como uma referência inequívoca para toda a vida.
- A disponibilidade financeira de cada família e o acesso a alimentos mais específicos condicionará um ritmo distinto para outra família. Contudo, comer de forma equilibrada e económico é possível.
- É importante assegurar uma educação alimentar consistente: os hábitos alimentares da família e de que modo estes podem ser otimizados, em prol do bem-estar de todos, é possível independentemente da idade em que a criança se encontre.



Lembre-se ainda que o pequeno-almoço é a primeira refeição do dia após um prolongado período de abstinência alimentar que ocorreu durante o sono. Quando o organismo desperta para um novo dia, necessita de energia extra e de alimentos específicos e com qualidade. Por esta razão, o pequeno-almoço deve ser sempre uma refeição de excelência na manutenção saudável do organismo.

Vale pois a pena reforçar alguns aspetos:

- O pequeno-almoço deve ser atrativo e variado, todos os dias. Nunca deve cair em aborrecimento, monotonia ou ser encarado como uma obrigação.
- O exemplo dos pais é o guia da criança. Sejam consistentes na abordagem alimentar e ofereçam-lhe os alimentos que habitualmente se consomem em casa. Opte, por isso, pela prática do pequeno-almoço em casa e consuma as variedades alimentares mais saudáveis.
- Evite, tanto quanto possível, ter oferta alimentar, em casa, desinteressante do ponto de vista nutricional. Aposte na abundância de fruta e dos alimentos energéticos (pão, cereais, bolachas sem recheio) e evite os doces (*donuts*, *croissants*, pão industrial, bolos com creme, etc.).
- Estabeleça horários fixos para a toma do pequeno-almoço e atribua um período mínimo de 15 minutos para esta refeição, preferencialmente em família, mesmo durante a semana.
- Idealmente o pequeno-almoço deve ser constituído por 3 grupos de alimentos: lácteos, cereais e frutos!

Foque-se, cada dia, nestas premissas. Desejo-lhe muito sucesso na elaboração, mas sobretudo na degustação, de cada uma das sugestões aqui apresentadas para o seu pequeno-almoço...

Bom apetite para si... e para os seus!

Solange Burri



# Pequeno-almoço 1

## **1 iogurte líquido de polpa fruta ou pedaços**

Iogurte líquido, sólido ou um copo de leite, a única regra a seguir é: variar, variar, variar! Evite apenas as versões com maiores teores de açúcar. Compare rótulos! O consumo de fruta neste pequeno-almoço não é significativo. Pretende-se sobretudo estimular o gosto da criança por este alimento. Compense, incorporando uma fruta, na merenda da manhã.

## **1 pão mistura com queijo fresco ou queijo mozzarella**

Além de variar os tipos de pão, ao longo da semana, pode e deve variar o recheio que apresenta. Varie entre compotas de sabores diferentes, queijos ou tipos diferentes de fiambre. Que nunca haja aborrecimento nesta refeição tão importante!

## **Sugestão**

Combater o aborrecimento da criança e diversificar a sua dieta é fundamental. Varie marcas e sabores dos produtos que consome, para que se adapte a tudo!

# Pequeno-almoço 2

## **1 copo de leite**

1 porção de leite habitual da criança ou, em alternativa, qualquer outro alimento lácteo da sua preferência. Lembre-se sempre da importância de ir expondo a criança a outros produtos/sabores/variedades. O fim de semana, com toda a família mais descontraída, pode ser o momento ideal para estas experiências.

## **1 fatia de bolo de banana**

O fim de semana é também o momento ideal para envolver as crianças na preparação alimentar instigando, assim, o gosto pela alimentação. Peça a ajuda dela(s) para preparar este bolo com fruta, e do agrado de todos. Congele uma parte, evitando assim que se coma todo de uma vez e garantindo variedade para a semana!

## **Curiosidade**

A banana é um fruto muito versátil que infelizmente tem a má reputação de ser obstipante! É falso: amarela é obstipante, salpicada de castanho é laxante!



# Pequeno-almoço 3

## **1 copo de leite simples**

Leite habitual da criança, de preferência sem açúcar adicionado.

## **1 pão de sementes de girassol com fiambre de peru**

Varie, ao longo da semana, o pão que apresenta à criança, respeitando unicamente um objetivo: que seja saboroso e com interesse nutricional relevante! Prefira, por isso, pão de mistura e/ou com sementes, com mais fibra, vitaminas do complexo B e sais minerais. Recheie a gosto, optando pelos produtos processados com menor teor de sal e gordura, como este fiambre de peru.

## **4-6 uvas lavadas**

Ou outra fruta cortada em pedaços e que seja do agrado da criança. Se estiver madura e pronta a comer, será atrativa para a criança!

## **Dica**

Congele pequenos pães já cortados ao meio, feche bem o saco e etiquete.  
Descongele no próprio dia, retirando do congelador 30 minutos antes.

# Pequeno-almoço 4

## **1 copo de sumo de fruta, vegetais e cereais**

Prepare um sumo caseiro com cenoura, laranja e maçã, adicionando também um pouco de água ou, caso prefira, o leite da criança. Prepare no momento para tirar o maior partido nutricional!

Misture um pouco de aveia ou cereais familiares (ex. gama familiar, qualquer marca – tem menos açúcar e um teor intermédio de fibra) e triture um pouco mais. Sirva.

## **Sugestão**

Experimente esta receita ao fim de semana quando há mais tempo. Comece por oferecer só o sumo e os cereais à parte. Se a criança gostar, experimente na próxima vez deitar os cereais no sumo. Adicione pouco de cada vez para avaliar a textura que a criança mais aprecia.

# Pequeno-almoço 5

## **1 batido de leite com banana**

Preparado a partir de 1 copo de leite da criança e meia banana. Poderá substituir o leite por iogurte líquido.

## **1 fatia de bolo caseiro de iogurte**

Em alternativa: bolo de cenoura, bolo de maçã, bolo de ananás, etc. Qualquer variedade caseira, sem creme e cobertura, que possa apresentar a fruta à criança de outro modo, atrativo e saudável, e em quantidade moderada.

## **Sugestão**

Prepare este bolo ao fim de semana envolvendo a criança. Corte em fatias, embale, etiquete e congele. Descongele 1 hora antes.

# Pequeno-almoço 6

**1 taça de leite**  
**+ cereais gama familiar**  
**+ pêsego (cozido sem calda) em pedaços**

Preparado feito com o leite habitual da criança, 4 colheres (sopa) de qualquer marca de cereais versão familiar e 2 metades de pêsego em calda cortadas em pedacinhos.

Poderá substituir o pêsego por fruta fresca a gosto, como banana, maçã ou pêra, por exemplo.

## Sugestão

Nesta opção, poderá apresentar fruta seca para que a criança desperte para novos sabores: damasco, banana, maçã, manga... mil ideias!



# Pequeno-almoço 7

## 1 batido de leite

Uma porção de alimento lácteo para começar o dia é importante, seja leite ou iogurte líquido ou bebida vegetal. Acrescente fruta. Também nestes produtos deve variar entre si as marcas, de mês para mês.

## 1 pão de centeio com chocolate

O chocolate é rico em antioxidantes e é um potencial alimento energético, ideal para começar o dia. Mas é também rico em gordura e açúcar pelo que esta oferta deve ser moderada. Além disso, é um alimento alergénico pelo que só deverá ser incorporado na dieta infantil depois de autorizado pelo médico assistente.

Acompanhe, preferencialmente, com um pão de sabor mais neutro, como centeio, trigo ou mistura. Prefira o pão preparado a partir de farinhas menos refinadas, ou seja, o mais escuro.

## Sugestão

Aqui fica uma excelente sugestão para uma merenda escolar ou para um passeio fora de casa e sempre do agrado das crianças.

# Pequeno-almoço 8

## Sumo de fruta

Compre sumo de fruta 100%, mas dilua sempre num pouco de água para reduzir o teor de açúcar.

## Tostas com requeijão e mel

Corte pão de véspera (de mistura) em quadrados pequenos e torra na torradeira. Enfeite com queijo fresco ou requeijão e adicione um pingo de mel. Em alternativa, compota de abóbora ou outro sabor.

Durante a semana guarde 15 minutos para tomar pequeno-almoço em conjunto com a(s) sua(s) criança(s). Fará toda a diferença, estará a dar um bom exemplo e a contribuir também para a manutenção do seu estado de saúde geral.

## Dica

As opções saudáveis são bem mais económicas que os produtos industrializados e sem tanto valor nutricional! Aposte mais no seu tempo, envolva as crianças e promova o convívio à mesa. Todos os dias!



# Pequeno-almoço 9

## **1 copo de leite de chocolate (preparado em casa)**

Em vez de comprar leite achocolatado industrializado, opte pela versão preparada em casa com chocolate em pó e preferencialmente sem adicionar açúcar. Atente à quantidade de chocolate adicionado, para que não seja demasiado doce.

## **1 pão de centeio com manteiga**

Varie tanto quanto possível os tipos de pão que oferece à criança, ao longo da semana. Pode ser: centeio, mistura, girassol, da avó, com passas, baguete rústica, etc. Evite o mais possível o pão de forma, ou outro formato, de origem industrial por vezes mais ricos em gordura e açúcar.

### **Dica**

Este pequeno-almoço não tem fruta na sua composição.  
Nesse caso reforce a merenda da manhã ou da tarde com uma peça de fruta inteira, madura, e ao gosto da criança!

# Pequeno-almoço 10

## 1 copo de leite aroma morango

Algumas crianças não toleram bem o sabor do leite de vaca simples. Assim, e para assegurar o consumo habitual de lácteos, algumas variedades disponíveis no mercado podem ser interessantes para satisfazer os mais exigentes.

## Cereais gama familiar com frutos desidratados

1 chávena (chá) de qualquer variedade de cereais versão familiar (têm menos açúcar e mais fibra que os de consumo infantil). A variedade frutos com fruta desidratada torna mais cómoda a adição deste alimento, tão rico em sais minerais. Contudo, poderá optar por outra variedade de cereais, sem fruta, e adicioná-la fresca e sempre no momento do consumo.

## Dica

Misture este leite com um pouco de leite normal para que fique menos doce. Gradualmente, vá reduzindo a quantidade de leite aromatizado para que a criança não se habitue demasiado ao doce. Faça-o enquanto está menos seletiva.



# Pequeno-almoço 11

## **1 copo de bebida de soja**

Algumas crianças são alérgicas às proteínas do leite de vaca ou intolerantes à lactose. As bebidas vegetais podem ser uma boa opção, contudo a absorção do cálcio é, nestes casos, menos eficaz. É pois importante, ao longo do dia, assegurar a ingestão de outros alimentos ricos em cálcio como os brócolos, amêndoas, etc.

## **1 pão de centeio com 1 fatia fina de marmelada**

As crianças são sempre atraídas pelo que é doce. Não vale a pena contrariar. Apenas modere e vigie quantidades. E aposte nos alimentos saudáveis e com vantagem nutricional como a marmelada, ou outros, à base de fruta. Reduza também a disponibilidade de alimentos "maus" em casa.

## **Curiosidade**

Cuidado com o consumo infantil de produtos com soja. A sua elevada riqueza em fitoestrogénios e isoflavonas pode desregular o sistema hormonal infantil em desenvolvimento.

# Pequeno-almoço 12

## 1 copo de sumo de laranja

O consumo de fruta na forma de sumo não substitui o consumo de fruta completa já que na preparação do sumo a fibra é removida. Se comprar sumo industrial, prefira as variedades 100% sendo que a versão refrigerada tem qualidade nutricional acrescida.

## 1 ovo mexido

Porque não inovar ao pequeno-almoço, talvez ao fim de semana, e apresentar à família, ovos mexidos? O ovo é o alimento com elevado valor proteico que, uma vez por outra, poderá substituir o leite, mas apenas no que diz respeito à proteína. Vale pois a pena não descurar a ingestão de cálcio, ao longo do dia, por exemplo em iogurtes oferecidos nas merendas da manhã e tarde.

## 2 fatias de fiambre de frango

Ou variedade de porco (se a carne de porco já tiver sido autorizada) ou de peru.

## Curiosidade

Sabia que a vitamina C se perde por exposição à luz e ao ar? Para rentabilizar, ao máximo, a ingestão de sumo de laranja fresco, prepare apenas no momento de servir e convença toda a família a ser rápida no seu consumo!

# Pequeno-almoço 13

## 1 salada de fruta com iogurte sólido

Porque não preparar um pouco mais de salada de frutas, ao jantar, e guardar para o pequeno-almoço?

Para isso basta usar sumo de laranja (ou outro, de compra, variedade 100%) e deitar na salada de fruta, para que preserve mais tempo. No dia seguinte, retire do frigorífico com alguma antecedência, coe a calda e sirva por cima de iogurte sólido natural.

A calda da salada de frutas pode ser bebida, como sumo, para quem quiser e desde que não tenha muito açúcar (caso tenha, adicione um pouco de água).

A salada de frutas, neste caso, não terá o máximo do seu teor nutricional, mas compensa perdas de tempo e contribui para o estímulo diário da criança no consumo de fruta.

## Sugestão

Os sumos naturais são uma boa aposta nutricional, mas não deixam de representar uma bebida doce. Assim, acrescente sempre um pouco de água para diluir o sabor doce e deixe prevalecer o consumo diário de água.

# Pequeno-almoço 14

## 1 copo de leite

1 porção de leite ou outra porção de alimento lácteo é importante. Mas, a partir dos 12 meses, ofereça uma porção menor deste alimento para "dar espaço" a outros alimentos igualmente importantes (pão, fruta, cereais).

## 3 panquecas e mel

Preparar panquecas para o pequeno-almoço, no mínimo, junta todos à mesa, o que é excelente, também do ponto de vista de educação alimentar. Reduza a adição de açúcar na massa para depois enriquecer com um pouco de mel ou compota.

## Gomos de tangerina

O mel adoça este pequeno-almoço e combate alguma acidez da fruta. Aposte nos cítricos, tão ricos em vitamina C. Atente a qualidade da fruta que compra: mais madura, da época.

## Dica

Sempre que possível prepare a fruta no momento de ser consumida para que preserve o máximo sabor e riqueza nutricional.

# Pequeno-almoço 15

## **1 iogurte sólido polpa fruta + cereais familiares + sultanas ou passas**

Preparado a partir de um iogurte sólido de polpa de fruta, variedade do gosto da criança, 4 colheres (de sopa) de qualquer variedade de cereais versão familiar e 2 colheres (sopa) de passas.

Em alternativa às passas, pode juntar amêndoas ou nozes.

As passas são um verdadeiro concentrado nutricional para a criança. Introduza em pão, bolos e biscoitos, preparados em casa.

## **Sugestão**

A aprendizagem da criança por consumir alguns alimentos demora. Vá expondo sempre e de modo atrativo, em apresentações diferentes e criativas!

# Pequeno-almoço 16

## **1 copo de leite**

Habitual porção de alimento lácteo, para dar resposta à necessidade nutricional em proteína e cálcio que a criança, em pleno desenvolvimento, necessita.

Três porções de leite ao longo do dia são fundamentais. Vigie isso... afincadamente!

## **1 banana**

A banana é um fruto muito rico em hidratos de carbono pelo que pode, ocasionalmente, fazer parte de um pequeno-almoço em que a criança tem pouco apetite ou não deseja comer pão. Prefira a banana mais madura ou, em alternativa, retire-lhe o veio central com uma colher de café, cortada transversalmente. Deste modo, não causará obstipação.

## **Dica**

Não permita que a criança beba apenas o leite ao pequeno-almoço, mesmo que tenha pouca fome. Dê o exemplo e promova o consumo de fruta se o apetite é pouco... Sensibilize a criança, pouco a pouco, criando também essa rotina.

# Pequeno-almoço 17

## **Papa de cereais com pedaços de fruta**

É perfeitamente possível, também por questões nutricionais, a criança continuar a comer a papa de cereais ao pequeno-almoço, mesmo que já adaptada à dieta totalmente sólida.

Recomenda-se apenas que prefira as versões mais tradicionais e menos ricas em açúcar. Varie, o mais possível, o pequeno-almoço durante a semana.

Complemente, sempre que possível, com alguma fruta madura, cortada em pedaços e acrescentada, na hora de servir, à papa. Ex. pêsego em calda (escorrido), maçã, pêra ou manga.

## **Sugestão**

Não faz mal nenhum, antes pelo contrário, que a criança continue a comer comida "de bebé" mesmo crescendo depressa! Esta opção pode também ser muito interessante para crianças com alergia à proteína do leite de vaca.

# Pequeno-almoço 18

## Leite com flocos de aveia e fruta

A aveia tem excelentes propriedades nutricionais já que é extremamente rica em fibra e sais minerais, como o ferro e o cálcio. É pois, à semelhança do muesli, uma excelente opção de cereais de pequeno-almoço, já que são menos refinados do que os produzidos industrialmente.

Misture a aveia no leite de modo equilibrado para não ficar muito empapado. Acrescente fruta em pedaços, antes de servir, seja fruta fresca ou desidratada/seca (passas, nozes, amêndoas, etc.).

## Dica

Se a criança não está perfeitamente adaptada a texturas mais granulosas, pode triturar com a varinha mágica e ensiná-la, gradualmente, a comer este alimento.

# Pequeno-almoço 19

## 1 copo de leite

Para complementar uma opção mais doce como um bolo ou queques, opte por servir o leite simples ou com o menor teor de açúcar adicionado. Lembre-se que a lactose é um açúcar natural no leite e, portanto, este alimento já é naturalmente doce.

## Bolo ensopado de salada de frutas

Tem um bolo seco que nunca mais acaba? Prepare uma salada de fruta, com fruta fresca e de lata, aproveitando alguma calda da lata.

Envolva bem a salada de frutos na calda e depois escorra ligeiramente, misturando com o bolo em pedaços. Sirva com o leite. Uma delícia para toda a família!

## Dica

É perfeitamente possível comprar fruta e legumes enlatados para consumo infantil. Neste caso, prefira as variedades de melhor qualidade e sem adição de aditivos.

# Pequeno-almoço 20

## Fruta cozida e muesli

De véspera, para a sobremesa, prepare maçãs e pêras cozidas, juntando um pouco de mel e de canela. Na manhã seguinte, com o puré de fruta prepare uma taça nutritiva de fruta e alguns cereais de compra, muesli ou aveia. Esta última variedade de cereal é muito mais interessante do ponto de vista nutricional, porque são menos refinados.

## 1 copo de leite

Acompanhe com o leite que a criança bebe habitualmente.

## Curiosidade

O mel, apesar de ser um alimento muito rico e que protege o sistema imunitário da criança, é um alimento doce pelo que deve ser oferecido moderadamente.



PÃO

# Pequeno-almoço 21

## **1 copo de sumo de maçã**

A meio da manhã, compense a ingestão de cálcio com um iogurte líquido.

O sumo à venda nas grandes superfícies, nas áreas de frio, tem maior valor nutricional mas, depois de aberto, deve consumir-se rapidamente.

Aproveite o fim-de-semana e a segunda-feira para esta opção. Este sumo tem efeito laxante pelo que poderá ser ideal para quando a criança tem o intestino mais preguiçoso. Em dias normais, modere o seu consumo.

## **1 pão com azeite**

Porque não substitui a manteiga ou margarina, por uma fina camada de um bom azeite extra-virgem? Experimente. Melhor que servir como entrada de uma refeição principal, ao pequeno-almoço oferece energia extra de enorme valor nutricional. E varia a oferta. E desperta o interesse...!

## **Curiosidade**

Este pequeno-almoço pretende retirar o melhor partido nutricional do azeite: uma gordura de excelente interesse para a dieta. Por ser um ingrediente muito calórico, deve ser consumido com muita moderação.



# Pequeno-almoço 22

## Pequeno-almoço em copo

Apresente um pequeno-almoço saudável, visualmente muito atrativo aos olhos da criança.

Adicione, por camadas, num copo alto transparente, o seguinte:

- Iogurte natural cremoso (compare a percentagem de gordura e o teor de açúcar no rótulo)
- Fruta cozida (caseira ou de compra - variedade 100% e sem mel!). Opção: tutti-tutti
- Muesli ou flocos de aveia

Prepare ao fim de semana. Aposte nas embalagens de ½ litro de iogurte sólido e prepare a fruta cozida em casa, para poupar no orçamento doméstico.

## Dica

Analise sempre os rótulos dos iogurtes naturais já que podem ser demasiado ricos em açúcar e gordura. Escolha as embalagens com maior prazo de validade: procure-as na prateleira do frio na parte mais traseira!

# Pequeno-almoço 23

## **1 iogurte líquido bifidus**

Para crianças até aos 3 anos: compre iogurtes bifidus para bebés, varie marcas/variedades ao longo das semanas. Para crianças com mais de 3 anos: compre iogurtes bifidus para adultos, varie marcas/variedades ao longo das semanas.

O efeito bifidus no intestino humano varia de pessoa para pessoa. A frequência diária de 1 iogurte/dia é importante para assegurar o seu efeito, sendo que há marcas mais eficazes do que outras. Descubra qual poderá ser mais eficaz no trânsito intestinal da sua criança.

## **1 acompanhamento a gosto: fruta, pão, bolacha (com pouco açúcar)**

Dar alguma flexibilidade à criança naquilo que consome é importante e contribuirá para que se harmonize uma relação salutar com a alimentação e se adapte mais depressa. O único cuidado que deve assegurar é ter 2-3 alternativas alimentares O MAIS SAUDÁVEL à sua escolha!

## **Sugestão**

Verifica que a sua criança está sempre com fome? Cuidado, pode estar a consumir hidratos de carbono em baixa percentagem. Ofereça pão menos refinado, de centeio, de mistura, de girassol para que se sinta satisfeita por mais tempo. Alimentos energéticos (pão, cereais) são fundamentais para as crianças!

# Pequeno-almoço 24

## Leite ou iogurte com bolachas

São muitas as crianças que, de manhã, não apresentam muito apetite. Nos dias em que isso acontece, porque não oferecer-lhe 2 ou 3 bolachas com leite?

Tenha apenas o cuidado de, de entre a enorme variedade de bolachas, escolher opções mais interessantes, como ricas em aveia, cereais, passas, maior teor de cereais/fibra, etc.

Se as bolachas não têm fruta (ex. passas) compense este alimento nas merendas seguintes.

## Sugestão

Torne a disponibilidade alimentar em casa o mais saudável possível e sempre com equilíbrio, sem proibir de vez em quando um alimento mais atrativo ao paladar! A criança, nos primeiros anos de vida, só tem acesso àquilo que os pais e outros familiares compram para que ela consuma.

# Pequeno-almoço 25

## 1 copo de leite

Habitual porção de leite da criança.

## 6 tostinhas coloridas

Acompanhe o leite com tostas, variedade pequena e preferencialmente integral. Sirva simultaneamente diferentes sabores de compota ou outros recheios, como queijo (creme e/ou fresco), manteiga de soja, azeite.

As crianças adoram opções versáteis e variadas. É, por isso, uma excelente forma de testar a sua preferência para novos sabores. Faça uma apresentação em tamanho pequeno, apostando apenas em 3 sabores de cada vez.

Combata o aborrecimento no pequeno-almoço da criança, estimulando-a com alimentos coloridos. Experimente alternativas em quantidades reduzidas. Evite, por outro lado, o consumo abusivo de alimentos doces.

## Dica

Continue a trabalhar os alimentos/sabores rejeitados, apresentando-os de outra maneira.

# Pequeno-almoço 26

## **Batido de iogurte natural + manga + cereais gama familiar**

Preparado a partir de iogurte líquido ou sólido, 2 fatias de manga fresca (madura) e 2 colheres (de sopa) de cereais gama familiar (com teor moderado de fibra, o que significa ter um teor de fibra inferior a 15g por 100 g de produto)

Como alternativa, poderá substituir os cereais por bolacha maria integral ou, pontualmente, por biscoitos preparados em casa.

## **Sugestão**

Dentro desta opção, pode variar também a variedade/marca de cereais.  
Prefira as menos ricas em açúcar e sódio e com maior teor de fibra.

# Pequeno-almoço 27

## **Tosta mista de queijo e fiambre**

Para este pequeno-almoço, aposte na variedade de pão que, preferencialmente, não deve ser pão industrial, pois é muito pouco saciante. Opte antes pelo pão de forma de padaria, podendo até congelá-lo, cortado em fatias. Como alternativa, prepare o pão em casa, caso tenha tempo, recursos e vontade.

Prefira o queijo mozzarella com menor teor de gordura e sal, assim como na escolha do fiambre.

## **Leite ou sumo**

Acompanhe com leite habitual da criança ou com um sumo natural preparado em casa (em alternativa, compre sumo, variedade 100% e menor teor de açúcar adicionado).

## **Curiosidade**

O pão é um alimento rico em sal, componente que só deve fazer parte da dieta a partir dos 18 meses. Por esta razão, e também pela dentição em desenvolvimento, é um alimento muito apetecível por bebés.

Prefira as variedades menos refinadas e melhor cozidas.



# Pequeno-almoço 28

## **Leite ou sumo de fruta**

Leite, iogurte líquido ou sólido, o importante é que seja um alimento lácteo. Regre apenas a porção deste alimento para ficar ainda apetite para outros alimentos.

## **Pão de nozes com mel**

Acompanhe com pão feito com nozes, que até pode preparar em casa com a ajuda da(s) criança(s). Recheie com um pouco de mel ou de queijo fresco, desde que seja do agrado da criança.

## **Sugestão**

Se encontrou o pequeno-almoço preferido da sua criança, não se acomode. Continue a oferecer novas ideias, novos alimentos, novas combinações. Quanto mais cedo começar, mais rápida será a sua adaptação... e menos birras enfrentará!

# Pequeno-almoço 29

## **Smoothie de manga**

Um *smoothie* é muito mais do que uma bebida, sendo muitas vezes confundido com um batido. Como a própria palavra diz, "*smooth*" é um preparado cremoso, muito suave e extremamente vitaminado, razão pela qual a combinação de fruta que oferece a melhor consistência é fundamental! Ideal para os dias mais quentes, promete nutrir toda a família, num abrir e fechar de olhos, e onde todos podem ajudar!

### **Receita para 3 pessoas**

2 iogurtes naturais; 1 manga; 2 clementinas; 2 rodelas de ananás; 1 banana; 3 cubos de gelo. Misture tudo no liquidificador e sirva de imediato.

## **Tostas com manteiga**

Acompanhe com 1 ou 2 tostas (re-aproveitando pão de véspera) e sirva com manteiga ou queijo.

## **Sugestão**

Crie o seu próprio smoothie, com fruta da época e iogurte!



PÃO

# Pequeno-almoço 30

## **1 copo de leite**

1 copo do leite habitual da criança.

## **1 pão de mistura com queijo creme**

Em alternativa, ofereça queijo fresco feito a partir de leite semi-desnatado (meio-gordo) na sua composição.

## **Nozes**

Poderá substituir as nozes por amêndoas ou avelãs. Em alternativa, incorpore alguma fruta fresca a gosto, fácil para a criança pegar (uvas, gomos de clementina, morangos, framboesas, etc).

## **Dica**

O queijo-creme deverá ter um teor médio de gordura e baixo teor de sódio. Analise os rótulos. Não sirva produtos light ou magros à criança sem aconselhamento médico.

# Autoria

## Solange Burri



Consultora em Segurança Alimentar e Nutrição e autora do blog BabySol.

Desde 2006, quando foi mãe pela primeira vez, que Solange Burri detetou, em Portugal, a lacuna de informação em segurança alimentar dirigida a grupos de risco, como bebés e crianças de tenra idade. Começou então a trabalhar nesta área, junto das famílias, fomentando este conhecimento específico e, complementar à orientação pediátrica, procurando sensibilizar todos para cuidarem a qualidade dos alimentos em casa.

[solange.burri@gmail.com](mailto:solange.burri@gmail.com)  
<http://solangeburri.blogspot.pt/>

Produção: Sarrabisco Editora <http://sarrabisco-editora.blogspot.pt/>  
Fotografia: Maria João Dias <http://eraumavezaqui.blogspot.pt/>