

## Passo 2: Alimentação saudável, pequeno-almoço nutritivo



Darias a um valioso cavalo de corrida comida estragada? Ou encherias o depósito de um carro de corrida com água adoçada ou óleo usado? Claro que não! O teu corpo merece os mesmos cuidados (ou até muitos mais!). Ele só funciona bem com alimentos saudáveis e naturais, que te mantenham saudável e contente e te permitam estudar bem.

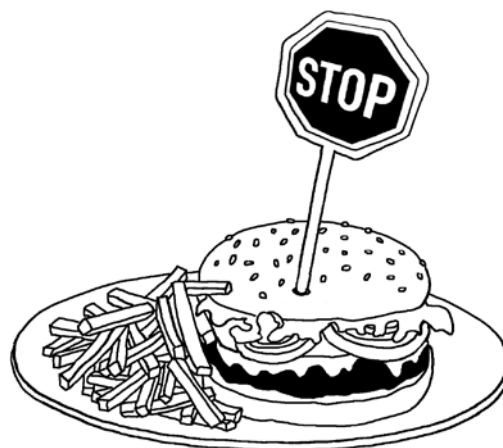
Por isso, os dois conselhos que se seguem são tão importantes!

### Alimentação saudável

#### DICA

Come todos os dias duas a três peças de fruta. Substitui bebidas de compra doces por outras sem muitas calorias ou por um copo de leite. Come só uma pequena porção de alimentos gordos.

O teu cérebro é como o motor de um carro de luxo. Ele só atinge a sua capacidade máxima com o melhor combustível. Bebidas e alimentos gordos ou demasiado doces só te fazem engordar e tornam passivo/a e cansado/a. O mesmo acontece se comeres demasiado. Evita *fast food*, comida gorda e bebidas demasiado doces, como *ice tea* ou coca-cola. Restringe-te sobretudo a alimentos naturais como fruta, legumes e leite.

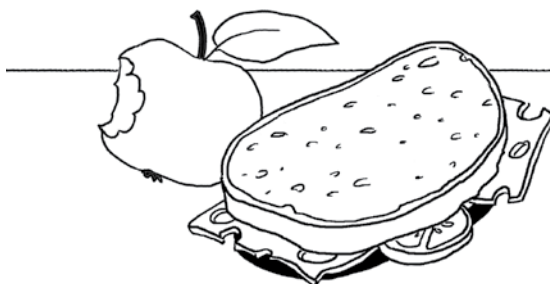


## Nunca ir para a escola sem o pequeno-almoço

### DICA

Durante uma semana, tem especial cuidado em comer o suficiente ao pequeno-almoço e em só comeres e beberes coisas saudáveis, nutritivas e cheias de vitaminas. Depois, continua com este hábito.


É de manhã que tens de dar o maior rendimento na escola. Para isso, o teu corpo e o teu cérebro têm de estar fortalecidos por um bom pequeno-almoço. Toma o pequeno-almoço com calma e come e bebe coisas saudáveis e nutritivas (pão integral, queijo, leite, fruta). Leva uma sandes ou uma peça de fruta para comeres no intervalo grande.



## Exercício 2

Pega numa folha. Título: «Comida saudável, pequeno-almoço nutritivo». Escreve na linha seguinte a data de hoje. Na linha seguinte: «O meu pequeno-almoço hoje: ... » (escreve o que tomaste ao pequeno-almoço). Na linha seguinte: «Comida saudável hoje: ... » (escreve o que, além disso, comeste de saudável hoje). Preenche esta folha hoje e todas as noites seguintes durante os próximos 10 a 14 dias. Esforça-te por comer muitas coisas saudáveis e por tomar sempre um bom pequeno-almoço!

Exemplo:



### Alimentação saudável, pequeno-almoço nutritivo

4 de março

O meu pequeno-almoço hoje:

1 copo de leite

Muesli

Alimentação saudável hoje:

2 maçãs

1 banana

5 de março

O meu pequeno-almoço hoje:

