




# PEQUENO-ALMOÇO: PORQUE É MESMO OBRIGATÓRIO?

Depois de uma noite de sono, o corpo precisa de repor os níveis de energia, nutrientes e água que foram diminuindo ao longo da noite.

O pequeno-almoço vem responder a todas estas necessidades, fornecendo ao organismo os elementos de que precisa para começar bem o dia, para trabalhar e aprender.

Um bom pequeno-almoço é ainda capaz de uma outra proeza: dosear a ingestão de calorias ao longo do dia, evitando que o nosso corpo tenha o impulso de comer em excesso nas refeições seguintes. A longo prazo, e os estudos demonstram-no, o pequeno-almoço é uma excelente “arma” para evitar a obesidade.



# AS FUNÇÕES DO PEQUENO-ALMOÇO

1. QUEBRAR O JEJUM NOCTURNO
2. HIDRATAR
3. REPOR ENERGIA
4. CONTRIBUIR PARA UM CONSUMO ALIMENTAR MAIS EQUILIBRADO AO LONGO DO DIA

## Grupos alimentares que devem estar presentes

Para tirarmos o maior partido do pequeno-almoço, este deve combinar todos os nutrientes necessários ao nosso corpo. Um **pequeno-almoço completo** deve conter:

> **Hidratos de Carbono**, que podem ser obtidos através do pão (de preferência, pão de mistura ou integral), cereais de pequeno-almoço (integrais, de preferência) e fruta.

> **Proteínas**, que podem ser obtidas através do leite e seus derivados (alimentos que contêm proteínas de alto valor biológico).

> **Minerais e vitaminas**, presentes nos laticínios e na fruta.

> **Fibras**, que podem ser obtidas nos cereais de pequeno-almoço, no pão (de mistura e integral) e na casca de frutos frescos e oleaginosos. As fibras são essenciais para o bom funcionamento do tubo digestivo, reduzem a absorção de gorduras e colesterol no intestino.

> **Gorduras**, presentes, por exemplo, na manteiga ou no queijo. As gorduras podem fazer parte da primeira refeição do dia, mas em quantidades moderadas. As pessoas com colesterol elevado devem preferir as gorduras insaturadas.

Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas ([www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt); Artigo "Importância de um Pequeno-Almoço Saudável")



Obviamente que um pequeno-almoço deve ser não só **completo** (ou seja, contendo alimentos provenientes de vários grupos da Roda dos Alimentos), como **equilibrado**. E por **equilibrado** entende-se que deve seguir as proporções apresentadas na Roda: por exemplo, deve incluir em maiores quantidades Pão ou Cereais e, em menores quantidades, alimentos ricos em gorduras como a manteiga.

## Ao pequeno-almoço devo optar por pão, produtos de pastelaria ou cereais de pequeno-almoço?

O pequeno-almoço deve contribuir, em primeiro lugar, para a ingestão de hidratos de carbono (simples e complexos). Em geral, é preferível optar por pão, tostas ou cereais de pequeno-almoço, de preferência integrais, do que por produtos de pastelaria, que normalmente têm elevado teor de gordura como o queque ou o croissant. Atenção, no entanto, à

natureza e quantidade do que se espalha no pão (manteiga, compota, etc.)...

Também no que diz respeito aos cereais de pequeno-almoço, estes devem ser escolhidos, não só de acordo com o gosto de cada um, mas também garantindo variedade de sabores e ingredientes.

Fonte: EUFIC - European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

### Alguns números sobre o pequeno-almoço

- > Um estudo realizado recentemente em Inglaterra, França, Itália e Suécia concluiu que 82% dos pais e 85% das crianças toma o pequeno-almoço regularmente. Os cereais de pequeno-almoço são as primeiras escolhas de 80% das famílias inglesas, 74% das famílias francesas, 70% das italianas e 65% das suecas.
- > O consumo de cereais de pequeno-almoço entre os homens, ronda em geral, as 33 g por dia, enquanto nas mulheres, a média é de 27 g por dia, sendo dada uma clara preferência às variedades integrais e ricas em fibra. (Estudo: National Diet & Nutrition Survey of Adults)
- > Em França cerca de 15% das crianças e adolescentes consomem cereais de pequeno-almoço todos os dias da semana.
- > Apesar de conhecerem os benefícios do pequeno-almoço, os europeus nem sempre o tomam: os britânicos saltam esta refeição, em média, 113 dias no ano e noutras regiões da Europa, a média ronda as 71 vezes por ano.

Fonte: <http://www.nestle.pt/cereaisintegrais/> (secção Estudos)



## E quando não tomamos o pequeno-almoço?

O pequeno-almoço é uma refeição extremamente importante para o metabolismo do corpo (evita que nada de essencial falte ao seu correcto funcionamento) e, consequentemente, é também uma refeição crucial para o desempenho escolar ou profissional de todas as pessoas.

Sem glicose no sangue, o “combustível” que obtemos através dos alimentos, o organismo começa a falhar. Assim sendo, a falta do pequeno-almoço pode ter consequências graves, como:

➤ Descidas perigosas da glicose no sangue (as chamadas hipoglicémias), que podem provocar desde suores frios e fraqueza, a desmaios;

- Mau estar, mau humor, má disposição em geral, em alguns casos impaciência e até mesmo agressividade;
- Dores de cabeça;
- Fraco rendimento intelectual (todas as nossas capacidades, de concentração, aprendizagem, memória, rigor são afectadas);
- Diminuição das capacidades ao nível dos reflexos (essenciais, por exemplo, quando se conduz).

Todas estas consequências (combinadas ou de modo individual) podem ser responsáveis por más prestações profissionais, conflitos sociais, problemas de aprendizagem, mas também por uma maior tendência para acidentes de trabalho, domésticos e de viação.

## ● ATENÇÃO AOS GRUPOS “DE RISCO”

O pequeno-almoço traz vantagens para todos. No entanto, as crianças e jovens – porque estão numa fase de grande desenvolvimento e também porque vivem anos cruciais ao nível da aprendizagem e da sua formação – não devem em caso

algum “saltar” esta primeira refeição do dia. Quanto aos idosos e diabéticos, a atenção deve ser também redobrada, pois as consequências de prolongar o jejum nocturno podem manifestar-se de forma ainda mais intensa.

## Estudantes: para bons desempenhos, um bom pequeno-almoço

Os nutricionistas consideram o pequeno-almoço um “must”, ou seja, uma refeição obrigatória para quem está a aprender. Os dados mais consistentes sugerem que tomar o pequeno-almoço influencia os processos envolvidos na formação e recuperação das memórias e na gestão de informações complexas, problemas e desafios.

Nos estudos feitos com crianças, os cientistas puderam constatar que as crianças que

“saltaram” a primeira refeição do dia erraram bastante mais nos testes, do que aquelas que tinham reservado algum tempo para se alimentar. Do mesmo modo, os jovens que não tomaram o pequeno-almoço tiveram bastante mais dificuldades nos testes de desempenho escolar do que aqueles que se alimentaram bem antes de se submeter à experiência.

# PORQUÊ ESTAS DIFERENÇAS? A RAZÃO É FÁCIL DE EXPLICAR...

## ACETILCOLINA

Os cientistas não têm dúvidas de que o pequeno-almoço influencia o desempenho escolar, ao promover a subida dos níveis de açúcar no sangue que, por sua vez, é capaz de aumentar a actividade de um transmissor do cérebro chamado

acetilcolina\*.

Alguns especialistas, que estudam esta área e esta substância em concreto, pensam que a acetilcolina está envolvida nos processos de memória.

## VITAMINA B1

Uma vez que a vitamina B1 é essencial para produzir acetilcolina, é importante assegurar a presença deste micronutriente na nossa alimentação, para conseguir melhores desempenhos mentais durante a

manhã. Os alimentos que contêm vitamina B1 incluem o pão integral ou enriquecido e cereais de pequeno-almoço com cereais integrais e/ou enriquecidos.

## ● PARA SABER MAIS SOBRE A ACETILCOLINA:

\*A acetilcolina é uma substância química que actua como neurotransmissor (ou seja que transmite os impulsos nervosos entre células do sistema nervoso).

A acetilcolina forma-se em pequenas

quantidades no organismo, por via enzimática.

A sua fórmula química é a seguinte:  
CH3CO-O-CH2CH2N(CH3)3OH.

Fonte: EUFIC - European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

## FERRO

Outro mineral muito importante para a memória é o ferro.

A nossa capacidade de pensar com clareza, de organizar pensamentos e ideias, de memorizar e relacionar factos não está apenas ligada à alimentação que praticámos ontem ou hoje, mas também à qualidade dos nossos hábitos alimentares.

Por exemplo, o facto de alguém praticar, ao longo de algum tempo, uma alimentação pobre em ferro, pode afectar as suas capacida-

des de concentração e até reduzir o seu QI.

A deficiência em ferro conduz a perdas de memória nos adultos e crianças e, nas crianças pequenas, conduz a problemas de atenção e aprendizagem.

Tomar um pequeno-almoço rico e variado é assegurar que nenhum nutriente essencial fica de fora, assegurando que damos o nosso melhor durante toda a manhã.

Fonte: EUFIC - European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

## Porque é que os cereais de pequeno-almoço com cereais integrais são uma escolha ainda mais saudável?

### PORQUE ...

Ao contrário dos cereais refinados, compostos apenas pelo endosperma (a camada central do grão, mais rica em amido), os cereais integrais são cereais completos. Isto é, contêm todas as partes do grão – não só o endosperma, mas também o farelo (ou casca) e o gérmen (o interior ou “coração” do grão). Nestas camadas existem nutrientes muito importantes: fibras,

vitaminas B, ferro, zinco, magnésio, proteínas e gorduras insaturadas.

Por tudo isto, consumir cereais integrais traz benefícios para a saúde: não só ajuda a controlar o peso, como contribui para a saúde cardiovascular e gastrointestinal e pode ajudar a prevenir o aparecimento da diabetes e de alguns tipos de cancro.

## OS MITOS SOBRE OS CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO

### Verdadeiro ou Falso?

Nem todas as ideias que circulam sobre os cereais de pequeno-almoço correspondem à realidade.

**Os cereais de pequeno-almoço contêm muito açúcar. FALSO**

### Composição Nutricional

	Açúcares (g)
Cereais de pequeno-almoço com cereais integrais (30 g) Leite meio gordo (125 ml)	17,2
Pão de trigo (50 g) Manteiga (20 g) Leite meio gordo (200 ml)	10,9
Leite meio gordo (200 ml) Chocolate em pó (15 g) 2 fatias de pão de mistura (50 g) Manteiga (10 g)	21,9
1 iogurte líquido meio gordo (185 ml) 2 fatias de pão de mistura (50 g) Manteiga (10 g) 1 maçã média (160 g)	42,1
Leite meio gordo (200 ml) Chocolate em pó (5 g) Croissant (100 g) Fiambre (10 g) Queijo (10 g)	21,4

Fonte: Tabela de composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Comparando alguns pequenos-almoços habituais em Portugal, facilmente concluímos que a quantidade de açúcares de um pequeno-almoço com cereais de pequeno-almoço à base de cereais integrais é uma das opções que contém menos açúcares: apenas 17,2 g, uma quantidade bastante inferior às opções leite com chocolate e pão com manteiga (21,9 g) ou iogurte líquido, pão de mistu-

### Os cereais de pequeno-almoço têm muita gordura. **FALSO**

A maioria dos cereais de pequeno-almoço tem um teor de gordura pouco significativo, sendo esta maioritariamente insaturada (e,

### Os cereais de pequeno-almoço engordam. **FALSO**

Antes pelo contrário. Só o facto de se tomar um bom pequeno-almoço pela manhã contribui para uma ingestão mais equilibrada de alimentos ao longo do dia. Por serem ricos em hidratos de carbono complexos e pobres

### Os cereais de pequeno-almoço são nutricionalmente pobres. **FALSO**

Os cereais de pequeno-almoço são enriquecidos com uma grande variedade de vitaminas e minerais. Basta consultar a tabela nutricional

ra com manteiga e maçã (42,1 g) (ver quadro). Tendo em conta os Valores Diários de Referência (os chamados VDR's) que apontam como referência uma quantidade máxima de 90 g de açúcar diário (valor de referência para um adulto), um pequeno-almoço à base de cereais de pequeno-almoço com cereais integrais, como o indicado, representa menos de 10% do VDR.

portanto, mais saudável] proveniente do trigo integral. É possível dizer que as pessoas que consomem frequentemente cereais têm uma dieta mais baixa em gordura e colesterol.

em gorduras, os cereais de pequeno-almoço são ainda mais úteis na manutenção de um peso saudável, pois mantêm-nos saciados durante várias horas.

Estudos demonstram que quem consome cereais de pequeno-almoço regularmente tem um melhor Índice de Massa Corporal.

das embalagens para saber quais as vitaminas e minerais presentes, assim como a percentagem da DDR (Dose Diária Recomendada) a que correspondem.



## Diferenças entre cereais integrais e refinados

Cada cereal tem características únicas mas, em geral, é possível dizer que praticamente todos os cereais são excelentes fontes de energia, hidratos de carbono, proteínas e fibras.

Os cereais contêm ainda uma grande variedade de micronutrientes, como vitamina E, algumas vitaminas B, magnésio e zinco.

No passado, pensava-se que os cereais integrais não nos forneciam mais do que fibras e,

por isso, muitos países passaram a consumir cereais refinados, que dão origem a farinhas mais brancas. No entanto, as pesquisas mais recentes revelaram que os cereais integrais são fontes indispensáveis de fibra, vitaminas e minerais e contêm altos níveis de antioxidantes e outros nutrientes saudáveis de origem vegetal.

### Como podem ser consumidos?

Os cereais integrais podem ser consumidos inteiros, cortados, em flocos... Por exemplo, 2 colheres de sopa de arroz integral, 3 colheres de sopa de massa integral, 30 g de cereais de pequeno-almoço com cereais integrais, 3 ou 4

bolachas ou 1/2 ou 1 fatia de pão integral.

Muitas vezes, os grãos inteiros são transformados em farinha que é utilizada para fazer pão, cereais de pequeno-almoço, massas, bolachas, etc.

Independentemente do “tratamento” a que é submetido, um produto alimentar à base de cereais integrais deve fornecer as mesmas proporções de farelo, endosperma e gérmen que se encontram num grão “original”.

## Anatomia de um Grão





## No esquema apresentado, é possível observar a constituição de um grão de trigo:

**O Farelo:** corresponde à camada exterior rica em fibras, vitaminas B, ferro, zinco e magnésio. É esta camada que ajuda a proteger as duas outras partes do grão da luz solar, das doenças, excesso de água e pesticidas.

**O Endosperma:** a camada maior, que corresponde à parte interior do grão. Funciona como depósito energético da planta: se a planta chegar a nascer, será aqui que virá buscar toda a energia de que necessita. O endosperma é rico em amido, proteínas e pequenas quantidades de vitaminas e minerais.

**O Gérmen:** a camada mais pequena de todas, mas muitíssimo rica em nutrientes essenciais. É esta camada, se fertilizada pelo pólen, que dará origem a uma nova planta. É por isso que o gérmen armazena grandes quantidades de nutrientes indispensáveis, como proteínas, vitaminas E e B e gorduras insaturadas.

O que distingue os cereais refinados dos integrais é o facto de aos primeiros serem retirados o farelo (casca) e o gérmen da planta, para originar farinhas mais brancas e finas, com a desvantagem de se perder grande parte do valor nutricional.

Fontes: British Nutrition Foundation e American Dietetic Association

### Cereais integrais e prevenção da obesidade

O facto de tomarmos um pequeno-almoço completo, contendo cereais integrais, influencia os níveis de energia, as nossas capacidades ao longo da manhã, mas também o risco de nos tornarmos (ou não) obesos.

Tal acontece devido ao índice glicémico deste tipo de alimentos.

### O que é o índice glicémico (IG)?

O índice glicémico mede a velocidade com que os alimentos são absorvidos pelo corpo e transformados em energia: alimentos com alto índice glicémico são rapidamente absorvidos e transformados em açúcar; alimentos com baixo índice glicémico – como os cereais integrais – são absorvidos lentamente e proporcionam uma subida gradual dos níveis de açúcar do sangue, e logo energia suficiente para grande parte da manhã.

### Um estudo conclusivo

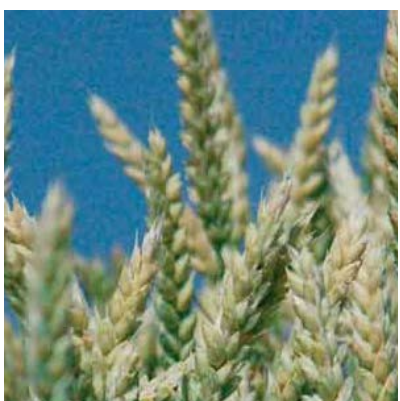
Um estudo de longa duração concluiu que as crianças que tomam um pequeno-almoço com baixo índice glicémico tendem a reduzir em 60 kcal a sua ingestão energética diária. Esta redução calórica, mesmo que pareça modesta, pode ter um impacte significativo na redução do risco de obesidade. Ao fim de um mês são 1.830 kcal consumidas a menos; ao fim de um ano 21.960 kcal...

Fonte: EUFIC: Henry CJK et al (2007). Effects of long-term intervention with low- and high-glycaemic-index breakfasts on food intake in children aged 8–11 years. British Journal of Nutrition, Vol 98, pp 636–640.

## Principais barreiras ao consumo de cereais integrais

Os estudos sugerem que os benefícios para a saúde podem ser obtidos logo a partir de um nível relativamente baixo de cereais integrais, ou seja, a partir de uma a três porções diárias. No entanto, muitas pessoas não atingem ainda estas quantidades. As principais barreiras ao consumo de cereais integrais são:

- > a falta de conhecimento sobre o que são cereais integrais e os seus benefícios;
- > a dificuldade que alguns consumidores têm em identificar os produtos ricos em cereais integrais;
- > a percepção do seu sabor;
- > a percepção de que têm um custo mais elevado.



## DIFERENÇAS ENTRE PAÍSES

Os habitantes dos países escandinavos consomem muito mais cereais integrais do que os ingleses e os americanos. Os noruegueses, por exemplo, consomem quatro vezes mais cereais integrais do que os ingleses e na Finlândia a taxa de consumo é ainda mais alta. Segundo os estudos, os homens parecem ser maiores consumidores do que as

mulheres (mas tal pode dever-se ao facto de os homens, em geral, comerem maiores quantidade de comida do que as mulheres). Em Inglaterra, são as pessoas com maiores níveis de educação e com maior poder de compra, quem consome mais cereais integrais.

Fonte: EUFIC - European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

## TODOS OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Hoje em dia, é cada vez mais reconhecida a forma como os cereais integrais contribuem para a nossa saúde e bem-estar. As pesquisas mostram como o consumo regular de alimentos integrais, como parte de uma dieta saudável, pode prevenir a obesidade e reduzir o risco de doença cardíaca, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro.

Durante muito tempo pensou-se que seriam “apenas” as fibras contidas nos cereais integrais as grandes responsáveis pela protecção a nível das doenças cardíacas. No entanto, os estudos mostraram como é o consumo de todos os componentes do grão (e não apenas a sua fibra), que nos traz uma protecção acrescida. Consumir cereais integrais é ingerir um verdadeiro “pacote” de vitaminas (B e E), minerais (ferro, magnésio, zinco, potássio, selénio), ácidos gordos essenciais ou fitoquímicos (componentes activos de plantas com benefícios para a saúde). A maioria das substâncias capazes de proteger a saúde, encontram-se no farelo e no gérmen. Os cientistas acreditam que estas e outras substâncias (muitas delas ainda desconhecidas), quando consumidas em conjunto, têm um “efeito sinérgico na saúde”, ou seja, juntam forças para nos proteger.

### Doenças coronárias

Os estudos mostram que as pessoas que consomem 3 ou mais porções de cereais integrais por dia têm um risco 20 a 30% menor de ter um problema cardíaco. Este nível de protecção não se observa com o consumo de cereais refinados e é superior ao nível de protecção proporcionado por frutas e vegetais.

Explicação: o nível de antioxidantes dos cereais integrais, a riqueza em substâncias capazes de baixar os níveis de colesterol do sangue.

### Cancro

Os diferentes estudos apontam níveis de protecção para os cancros gastrointestinais 21 a 43% mais elevados para as pessoas que consomem níveis altos de cereais integrais.

Explicação: certas fibras e amidos encontrados nos cereais integrais fermentam no cólon para ajudar a reduzir o tempo de trânsito intestinal e, assim, melhorar a saúde gastrointestinal; também os antioxidantes presentes nos grãos inteiros protegem contra os oxidantes que podem desempenhar um papel no desenvolvimento do cancro.

### Saúde gastrointestinal

Os estudos sugerem que os cereais integrais evitam a obstipação e algumas doenças gastrointestinais.

Explicação: as fibras dos cereais integrais aumentam o peso das fezes, ao absorverem água e produtos da fermentação, o que aumenta a quantidade de bactérias benéficas. Por outro lado, um tipo de amido presente nos cereais integrais não é digerido e absorvido como o amido comum, comportando-se de forma semelhante às fibras ao promover a regularidade intestinal.

### Diabetes

A maioria dos estudos mostra que as pessoas que têm uma alimentação rica em cereais integrais ou fibras de cereais têm um risco 20 a 30% menor de desenvolverem diabetes.

Explicação: os componentes dos cereais integrais (como o magnésio, fibra, vitamina E, etc.) podem interferir de forma positiva nos níveis de insulina e ajudar a baixar a glicose do sangue.

Fonte: EUFIC - European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org))

# Propostas de Actividades

## Pequeno-almoço: uma opção de quem é inteligente.

É bom que esta mensagem passe para toda a escola. Proponha aos alunos que se organizem tal como uma agência de comunicação, com várias equipas de criativos a pensarem na melhor forma de transmitir esta mensagem ao target em questão (neste caso, alunos entre os 10 e os 15 anos).

## Uma acção de sensibilização bem-humorada

Organizar uma equipa para se colocar estrategicamente à entrada da escola. Esta equipa deverá fazer uma triagem dos alunos à chegada, perguntando se tomaram o pequeno-almoço, se a refeição que tomaram foi completa e a

Que tipo de frases e imagens poderão convencer alguém a perceber a importância de começar o dia bem alimentado?

Depois de escolhidos os melhores conceitos, criam-se cartazes, folhetos e mensagens via e-mail para distribuir por todos.

mais indicada, etc. Em função das respostas, é aplicado em cada aluno, um pequeno auto-colante com frases de sensibilização bem-humoradas:

**Não tomei o pequeno-almoço... mas juro que já estou a caminho do bar/bufete e que não vou comer “porcarias”!**

**Tomei um pequeno-almoço fraquito... Não estranhem se ficar de mau humor. Amanhã terei mais juízo.**

**Tomei um pequeno-almoço completo. Vai ser hoje que tiro nota máxima a Matemática, uma aposta?**

## Viagem ao cérebro de um “não pequeno-almoçado”

Escrever um texto que descreva as sensações e dificuldades pelas quais passa o cérebro de alguém que não tomou um bom pequeno-almoço. Apostar nas descrições pormenorizadas, bem-humoradas e baseadas em factos reais.

Esta actividade pode ser introduzida por uma explicação do professor sobre o que de facto sucede a nível cognitivo quando não comemos de manhã.



# Pequeno-almoço: existe uma fórmula?

Sim, existe. Um pequeno-almoço completo deve conter alimentos provenientes de grupos alimentares diferentes, que respondam a diferentes necessidades.

Os nutricionistas aconselham:

**CEREAIS:** pão, cereais de pequeno-almoço, de preferência de farinhas integrais

**LACTICÍNIOS:** leite, queijo, iogurte... pois têm proteínas e nutrientes variados

**FRUTA:** em pedaços, em sumo, para comer à dentada... pois são ricas em vitaminas, mi-

nerais, fibras e água (os batidos de leite com fruta podem ser uma excelente alternativa).

Os nutricionistas dizem ainda que qualquer pequeno-almoço “que se preze” deve conter uma bebida para assegurar a hidratação do corpo.

Colocando todos estes dados sobre a mesa, que combinações é possível fazer?

Sugerir aos alunos que partam desta fórmula e apresentem as suas propostas.

## Pesquisa: pequenos-almoços de outros países

Um dos problemas do pequeno-almoço é a falta de imaginação para variar o menu matinal. Uma viagem pelos pequenos-almoços de outros países, poderá ajudar a despertar a criatividade e o apetite por novas experiências logo ao acordar.

## Eu, tu, ele: Todos nós ao pequeno-almoço

### Livro de receitas do pequeno-almoço

Cada aluno da turma contribui com uma receita: poderá ser um batido, uma sanduíche especial, uma omelete-de-fim-de-semana, uma combinação inesperada de cereais, fruta... As receitas ilustradas são compiladas num livro, replicadas e distribuídas por toda a turma. Será também uma recordação de todos, para todos.

## Viagem no tempo: a evolução do pequeno-almoço

O que comiam ao pequeno-almoço os imperadores romanos? E os cavaleiros medievais? Seria o mesmo dos navegadores do tempo dos Descobrimentos? E dos nossos bisavós nas aldeias há 50 anos atrás?

Investigar e fazer uma apresentação aos colegas...

## Outras actividades a desenvolver:

Matemática/Estatística: qual o alimento preferido por todos ao pequeno-almoço?

**Pesquisa “Área Científica”:** Porque é que quem não toma um pequeno-almoço completo corre maiores riscos de se tornar obeso?

**Língua Portuguesa:** Imaginar e descrever um pequeno-almoço de sonho. Onde seria? Quem lá estaria? Que alimentos haveria à disposição? De que assuntos se conversaria? Haveria música? O som do mar?

