

IMPORTÂNCIA DO

CAFÉ DA MANHÃ

CAFÉ DA MANHÃ É UMA
DAS TRÊS PRINCIPAIS
REFEIÇÕES DO DIA

Por que é importante?

- ✓ Saciedade e redução do consumo de lanches com alimentos ultraprocessados;
- ✓ Controle de peso e maior ingestão de vitaminas e minerais;
- ✓ Melhora desempenho cognitivo, na atenção e memória para atividades escolares;

Exemplos de café da manhã



Leite, bolo de milho e melão



Suco de laranja natural, cuscuz, ovo e banana



Suco de uva, pão com queijo e ameixa



Iogurte natural, tapioca e banana



Leite, pão de queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e uva

Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição
Material elaborado por:

Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643; Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384; Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694; Juliana Cristina Veit CRN8 5487; Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650; Marluce Carla Philippsen CRN8 6606
Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014
Trancoso SC, Cavalli SB, Proença RP da C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. Rev Nutr [Internet]. 2010Sep;23(5):859-69. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000500016>



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA
DÁ EDUCAÇÃO