

A importância de tomar o pequeno-almoço



O pequeno-almoço é uma refeição-chave para toda a gente, especialmente para os jovens. Depois de um jejum nocturno, em que nada é ingerido mas em que se vai gastando, com as funções vitais e cerebrais, a glicose (açúcar) que se tinha no sangue, acorda-se com níveis de glicemia no mínimo.

As actividades físicas e intelectuais consomem muita glicose, pelo que, se um jovem sai de casa sem tomar o pequeno-almoço ficará rapidamente numa situação em que todas as funções estarão abrandadas, desde a aprendizagem ao humor, desde a tolerância à movimentação. Mesmo sem hipoglicemias francas, fica-se mais irritável, distante, com deficiência na

concentração e na atenção, com pouca vontade de dialogar e até de se mover.

Não é necessário gastar muito tempo para se tomar o pequeno-almoço, pois basta beber um copo de leite ou de sumo natural e comer uma pão com doce, queijo, manteiga, fiambre ou mel e evita-se passar pelas situações atrás referidas. É bom começar o dia de trabalho na escola com alegria e bom humor.



Pela Professora La-Saete Bastos