



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



PEQUENO-ALMOÇO

UM HÁBITO SAUDÁVEL

Alguns minutos,
muitos benefícios



Em caso de dúvidas, consulte um Nutricionista.
geral@apn.org.pt | apn.org.pt

5

ORIENTAÇÕES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

1

Realizar um pequeno-almoço **completo, variado e equilibrado**.

2

Optar por **alimentos incluídos no Padrão Alimentar Mediterrânico**, como por exemplo, cereais integrais, fruta, frutos oleaginosos, entre outros.

3

Integrar **alimentos mais sustentáveis**, ou seja, de **produção local, sazonais e frescos**.

4

Tomar o pequeno-almoço, com **calma**, num **ambiente tranquilo** e em **convívio com a família**.

5

O pequeno-almoço deve ser ajustado às **necessidades individuais**, ao **gosto pessoal**, à existência de **patologias** ou **situações específicas**.

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
CONSULTAR O E-BOOK
"PEQUENO-ALMOÇO: UM
HÁBITO SAUDÁVEL" (2024),
EM [APN.ORG.PT](https://apn.org.pt) > **MATERIAIS**
> **E-BOOKS**

APOIO À PRODUÇÃO:

Nestlé
Mokambo