

Café da Manhã com Aveia:

para uma alimentação balanceada para as crianças

As crianças geralmente tem menor ingestão de fibras e micronutrientes.¹

De acordo com as Dietary Guidelines for Americans, a ingestão de grãos integrais é menos da metade da quantidade recomendada.

As pesquisas sugerem que tomar café da manhã pode estar vinculado com benefícios potenciais para as crianças:²



Memória



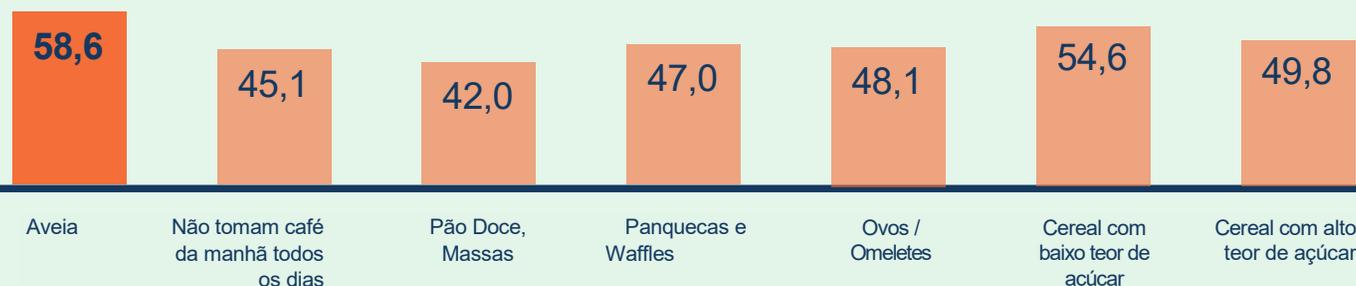
Avaliações e
Frequência escolar



Nutrição
Adequada

Uma análise recente * dos dados NHANES de 5.876 crianças (idade de 2–18) demonstrou que o café da manhã com aveia foi associado com **o Índice de Alimentação Saudável (HEI score) e uma maior ingestão dos grupos de alimentação e nutrientes-chave** comparados com outros tipos de café da manhã.³

Pontuação total diária do HEI por tipo de café da manhã



Health & Nutrition Sciences

Aqueles que consumiram aveia tiveram pontuações mais altas, porque seus cafés da manhã incluíram mais **grãos integrais**, menos **grãos refinados** e menos **açúcar adicionados** comparados aos outros cafés da manhã.

E crianças que comeram aveia consumiram mais fibra e minerais quando comparadas com as crianças que consumiram os outros tipos de café da manhã.



Explore Todas as Possibilidades com a Aveia

A qualidade da dieta das crianças pode ser melhorada com a inclusão dos diversos tipos de aveia. Conheça a seguir as variedades de aveia **QUAKER®**:



Aveia integral moída até granulometria de farinha.



Obtido a partir da parte mais externa do grão. Tem maior concentração de fibras beta-glucanas.



Grãos integrais laminados em flocos finos.



Grãos integrais laminados em flocos maiores

Referências:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available online: https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
2. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60
3. Fulgoni III VL, Brauchla M, Fleige L, Chu YF. Oatmeal-Containing Breakfast is Associated with Better Diet Quality and Higher Intake of Key Food Groups and Nutrients Compared to Other Breakfasts in Children. Nutrients 2019 Apr 27;11(5)