

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** da  
**SUSTENTABILIDADE** 

Alimentação saudável e sustentável

 **O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO**  
*saudável E sustentável ?*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**PROTEGE  
O NOSSO  
PLANETA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PROTEGE  
O NOSSO  
PLANETA**

**ALIMENTOS  
SUFICIENTES  
PARA TODOS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PROTEGE  
O NOSSO  
PLANETA**

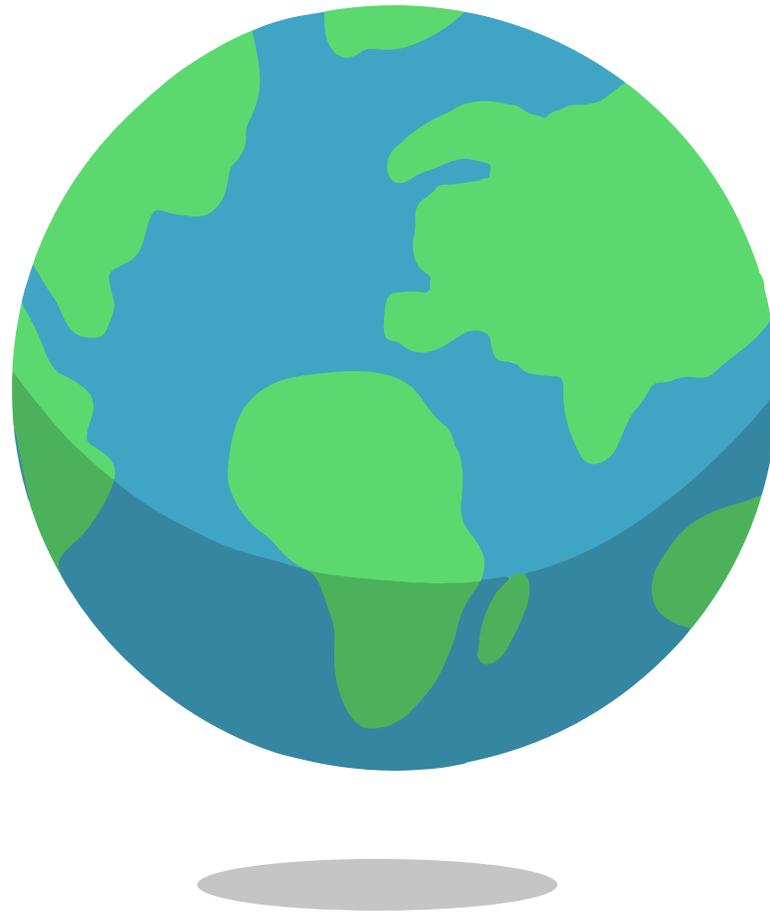
**ALIMENTOS  
SUFICIENTES  
PARA TODOS**





**QUAIS SÃO AS VANTAGENS  
DE UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL?**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**AJUDA  
O PLANETA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AJUDA  
O PLANETA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CUIDA  
DO  
AMBIENTE**

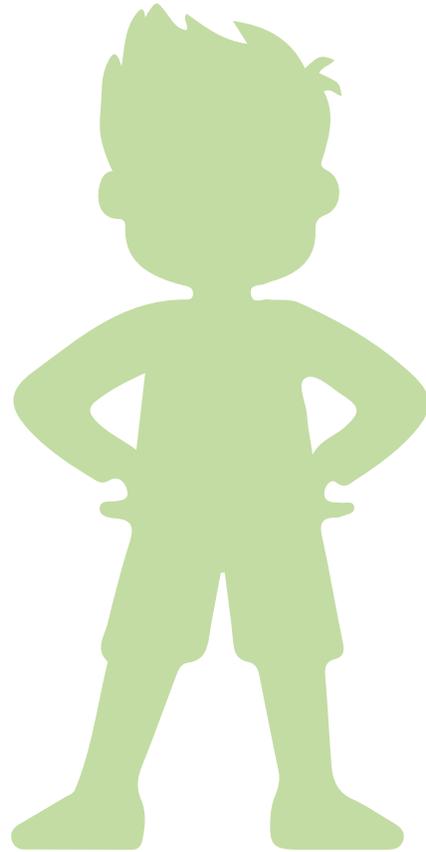
**AJUDA  
O PLANETA**

**PROTEGE  
OS ANIMAIS  
E AS PLANTAS  
QUE VIVEM  
CONNOSCO**

**CUIDA  
DO  
AMBIENTE**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**AJUDA  
AS PESSOAS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AJUDA  
AS PESSOAS**



**SAUDÁVEIS  
E FELIZES,  
NO CORPO E  
NA MENTE**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AJUDA  
AS PESSOAS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**TODOS TÊM  
ALIMENTOS  
SUFICIENTES**

**SAUDÁVEIS  
E FELIZES,  
NO CORPO E  
NA MENTE**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AJUDA  
AS PESSOAS**

**FACILMENTE  
DISPONÍVEL E  
COM UM PREÇO  
ACESSÍVEL**

**TODOS TÊM  
ALIMENTOS  
SUFICIENTES**

**SAUDÁVEIS  
E FELIZES,  
NO CORPO E  
NA MENTE**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AJUDA  
AS PESSOAS**

**FACILMENTE  
DISPONÍVEL E  
COM UM PREÇO  
ACESSÍVEL**

**RESPEITA  
CULTURA E  
TRADIÇÕES**

**TODOS TÊM  
ALIMENTOS  
SUFICIENTES**

**SAUDÁVEIS  
E FELIZES,  
NO CORPO E  
NA MENTE**



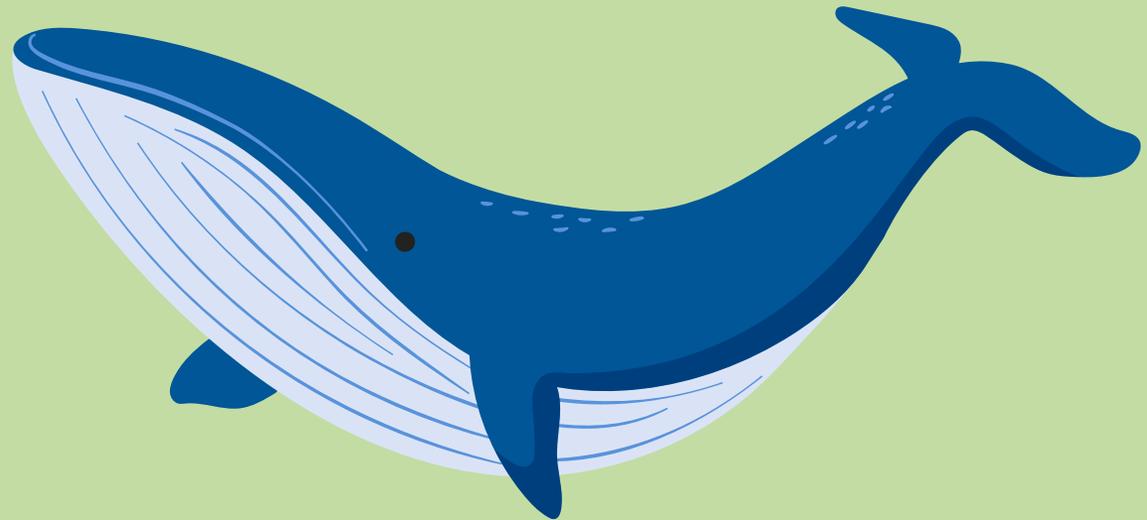
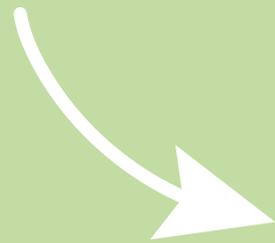


**EM PORTUGAL, TODOS OS  
ANOS SÃO DESPERDIÇADOS  
1 MILHÃO DE TONELADAS  
DE ALIMENTOS.**



**EM PORTUGAL, TODOS OS  
ANOS SÃO DESPERDIÇADOS  
1 MILHÃO DE TONELADAS  
DE ALIMENTOS.**

  
**ISTO EQUIVALE AO PESO  
DE 5 BALEIAS GRANDES**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**ALIMENTOS QUE  
PODIAM SER  
APROVEITADOS**



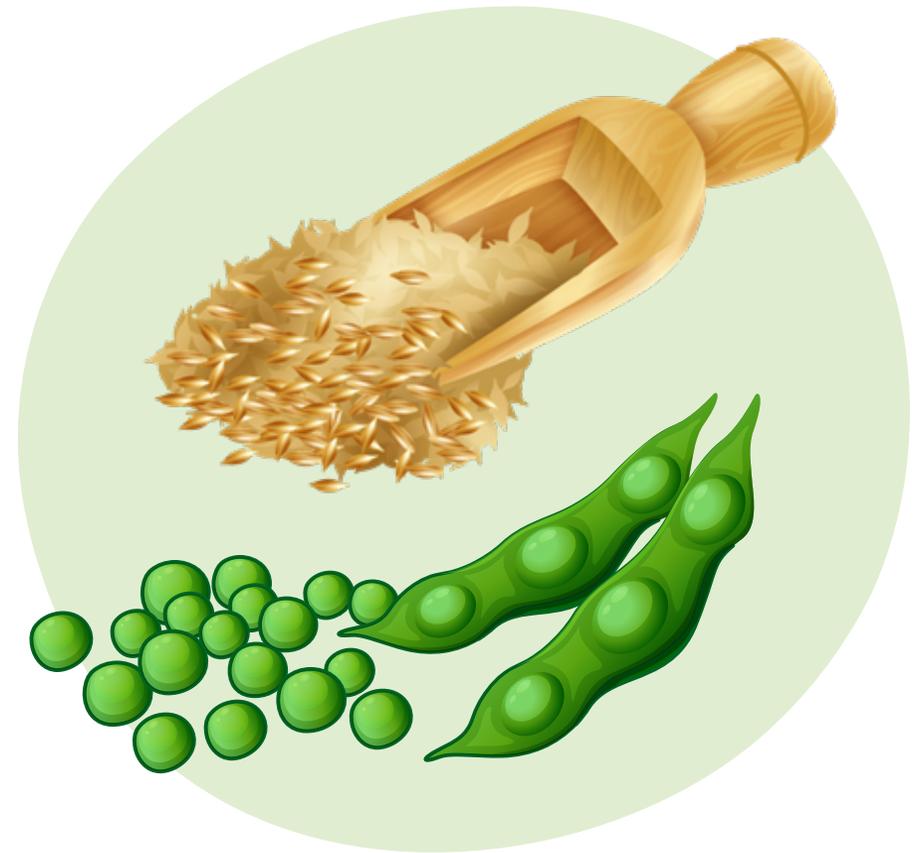
**ESTE ANO VAMOS APRENDER  
MAIS SOBRE COMO PROTEGER  
A NATUREZA E COMO NÃO  
DESPERDIÇAR COMIDA.**



**QUAIS SÃO OS PRIMEIROS  
PASSOS PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
E SUSTENTÁVEL?**

1

**PREFERIR  
ALIMENTOS  
DE ORIGEM  
VEGETAL**



2

COMPRAR  
ALIMENTOS A  
**PRODUTORES  
LOCAIS**



3

OPTAR POR FRUTAS  
E HORTÍCOLAS  
DA ÉPOCA



4

COMPRAR  
ALIMENTOS COM  
**EMBALAGENS  
ECOLÓGICAS**



5

FAZER UMA **LISTA  
DE COMPRAS**  
PARA EVITAR  
O DESPERDÍCIO  
DE ALIMENTOS



6

# APROVEITAR AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES



7

**APROVEITAR  
AS PARTES DOS  
ALIMENTOS  
FREQUENTEMENTE  
NÃO UTILIZADAS**



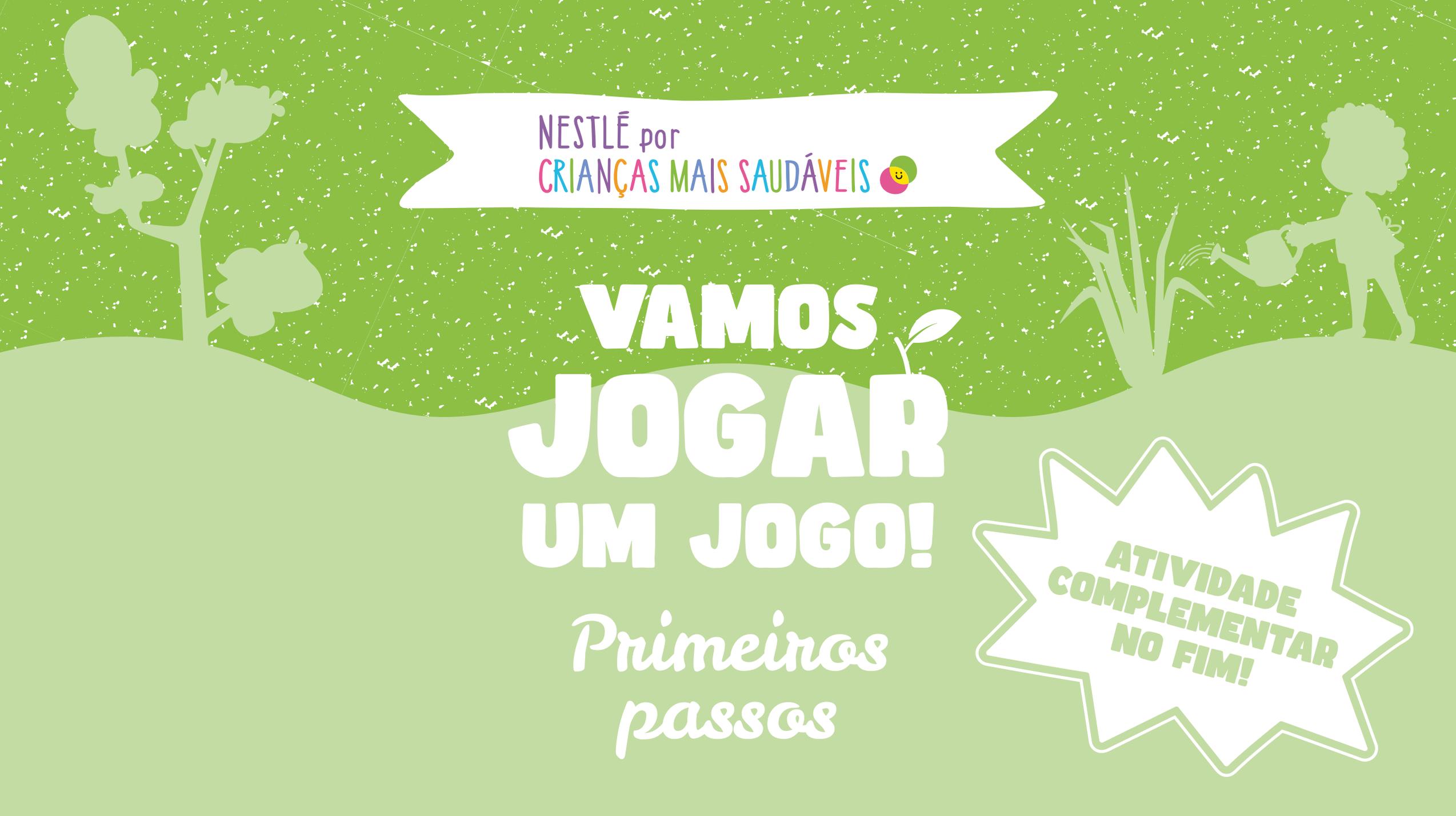
8

**TOMAR ATENÇÃO  
À DATA DE  
VALIDADE  
DOS ALIMENTOS**





NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**VAMOS  
JOGAR  
UM JOGO!**

*Primeiros  
passos*



**ATIVIDADE  
COMPLEMENTAR  
NO FIM!**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

1



1

**PREFERIR  
ALIMENTOS  
DE ORIGEM  
VEGETAL**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

2



2

COMPRAR  
ALIMENTOS A  
**PRODUTORES  
LOCAIS**



3



3

OPTAR POR FRUTAS  
E HORTÍCOLAS  
DA ÉPOCA



4



4

COMPRAR  
ALIMENTOS COM  
**EMBALAGENS  
ECOLÓGICAS**



5



5

FAZER UMA **LISTA  
DE COMPRAS**  
PARA EVITAR  
O DESPERDÍCIO  
DE ALIMENTOS



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

6



6

# APROVEITAR AS SOBRAS DAS REFEIÇÕES



7



7

**APROVEITAR  
AS PARTES DOS  
ALIMENTOS  
FREQUENTEMENTE  
NÃO UTILIZADAS**





8

**TOMAR ATENÇÃO  
À DATA DE  
VALIDADE  
DOS ALIMENTOS**



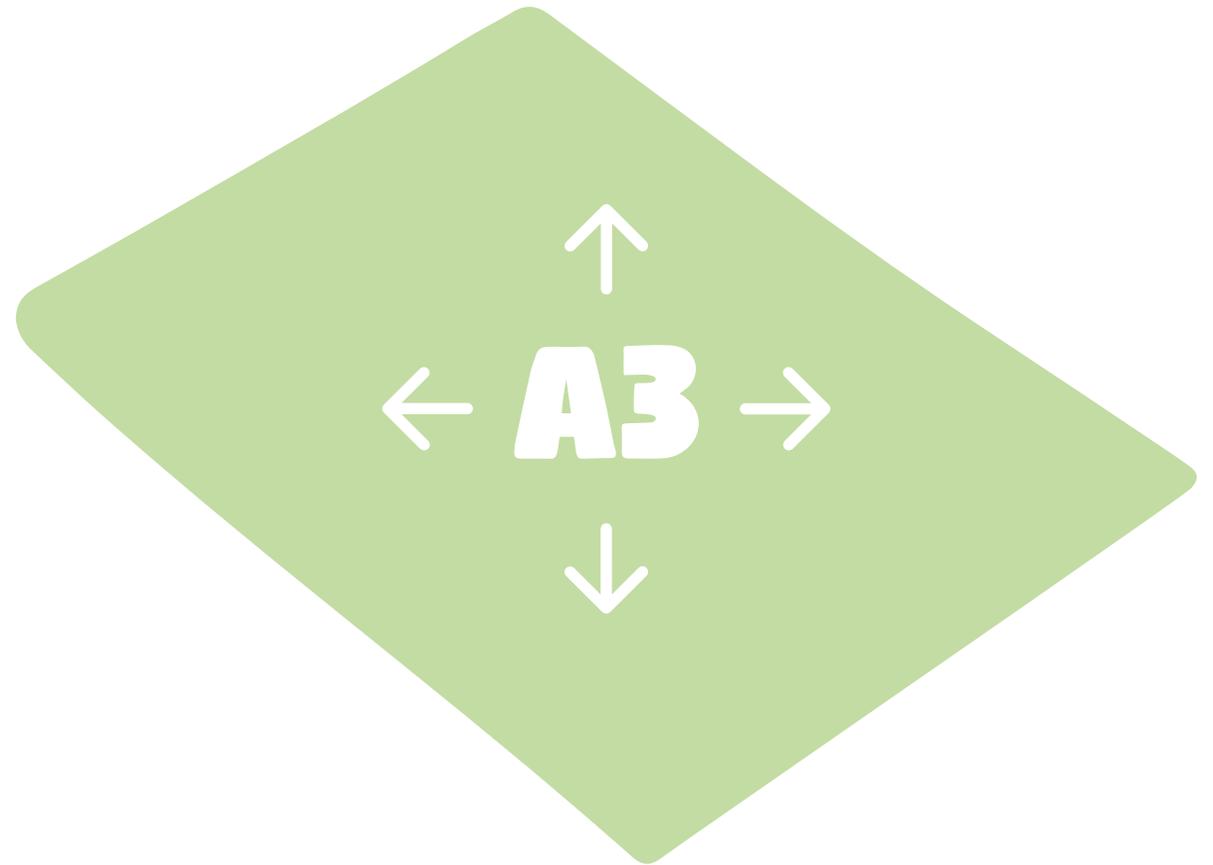
**ATIVIDADE  
COMPLEMENTAR**

**VAMOS  
JOGAR  
OUTRO JOGO!**

*Quadro de compromissos*

1

Use uma **FOLHA  
DE PAPEL A3**  
ou cartolina



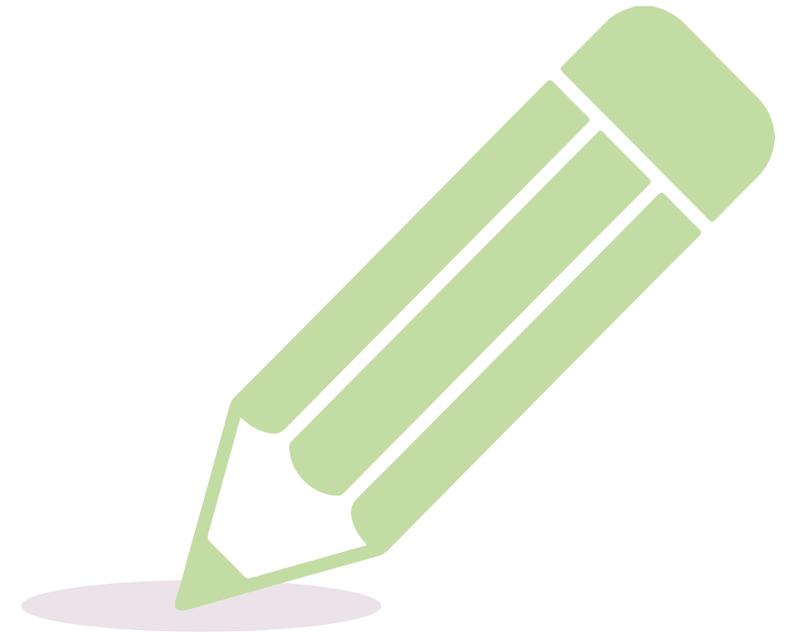
2

**DESENHA OU ESCREVE**  
*um* **QUADRO DE COMPROMISSOS**

3

## DECORA O TEU QUADRO

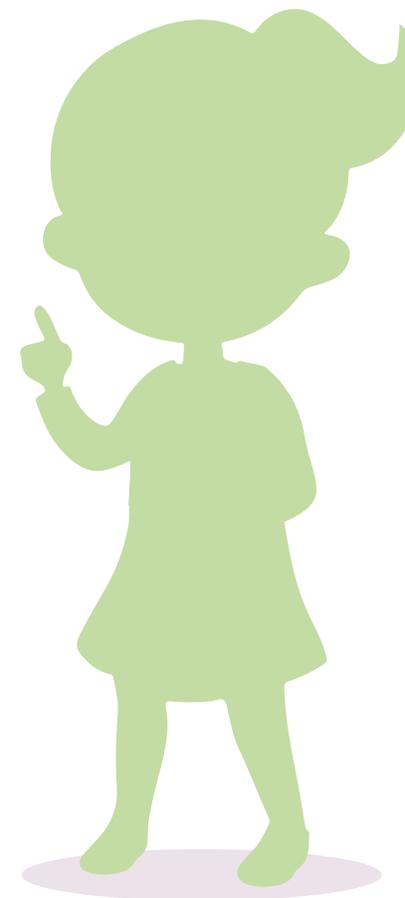
*com canetas coloridas, autocolantes  
e/ou recortes de revistas.*



4

No final, **PARTILHA  
AS TUAS METAS**

*e compromissos com os teus colegas,  
explicando porque são importantes para ti.*



5

**PODES LEVAR** *os quadros de compromisso*  
**PARA CASA** *ou colocar na sala de aula.*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências Bibliográficas:

*Associação Portuguesa de Dietistas. MOVIMENTO 2020. Folhas Equilíbrio – Alimentação Sustentável para Todos. 2015*

*Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43.*

*Ponto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.*

Em parceria com a **Direção-Geral da Educação**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

