

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** da
SUSTENTABILIDADE

Alimentação saudável e sustentável



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



 **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**

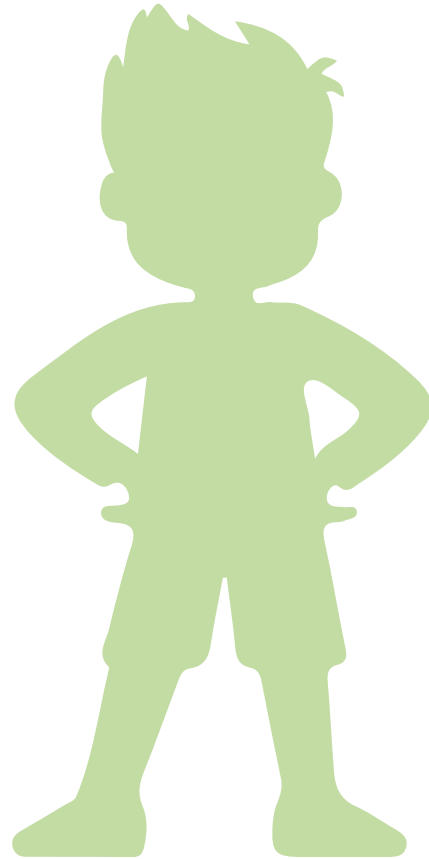
**AJUDA
O PLANETA**

**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**



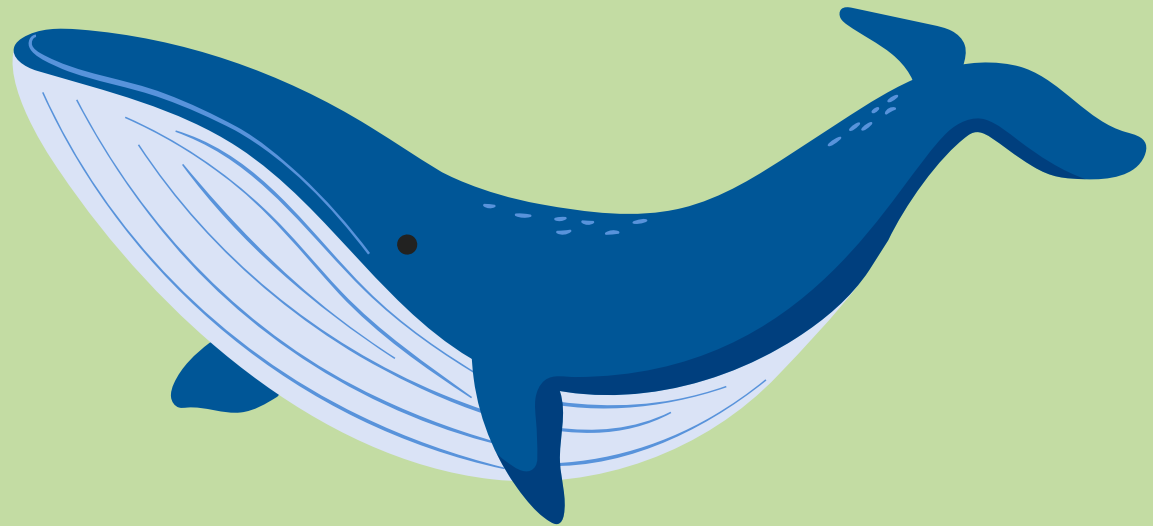


**EM PORTUGAL, TODOS OS
ANOS SÃO DESPERDIÇADOS
1 MILHÃO DE TONELADAS
DE ALIMENTOS.**



**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



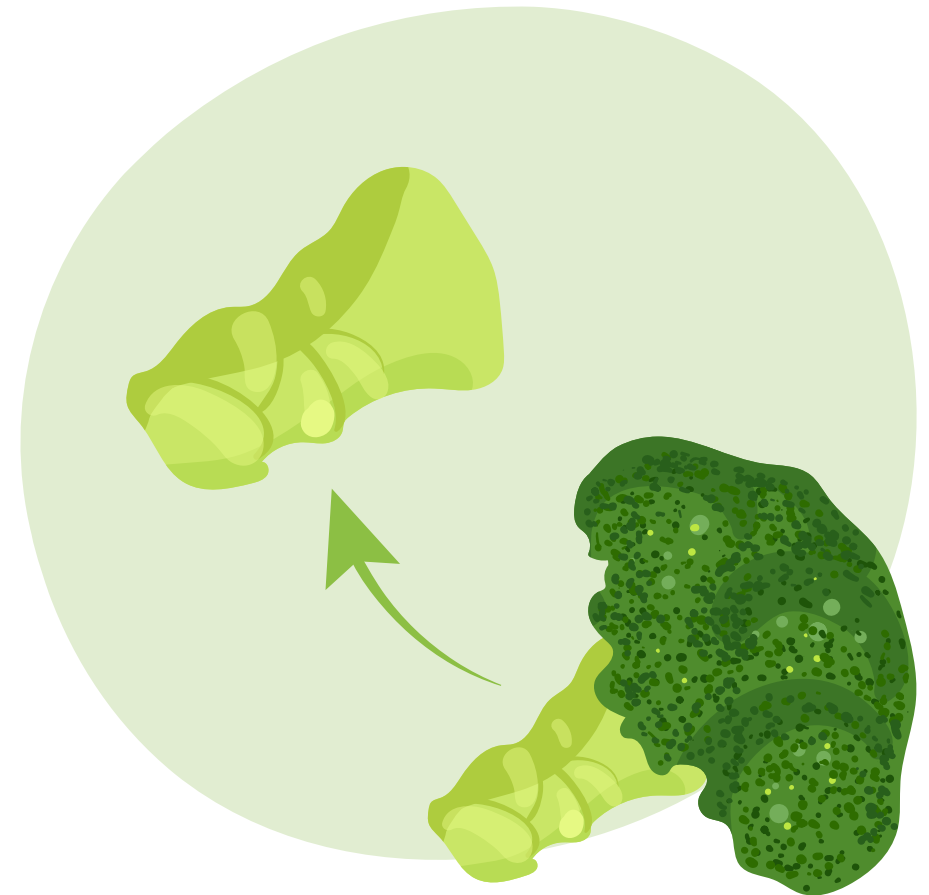
6

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!

*Primeiras
passos*

**ATIVIDADE
COMPLEMENTAR
NO FIM!**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

1



1

**PREFERIR
ALIMENTOS
DE ORIGEM
VEGETAL**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

2

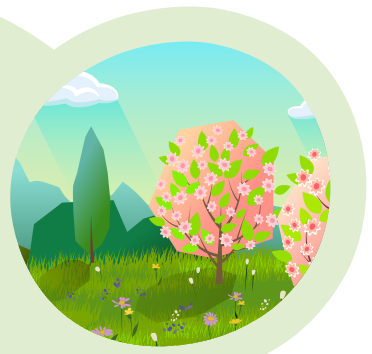


2

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

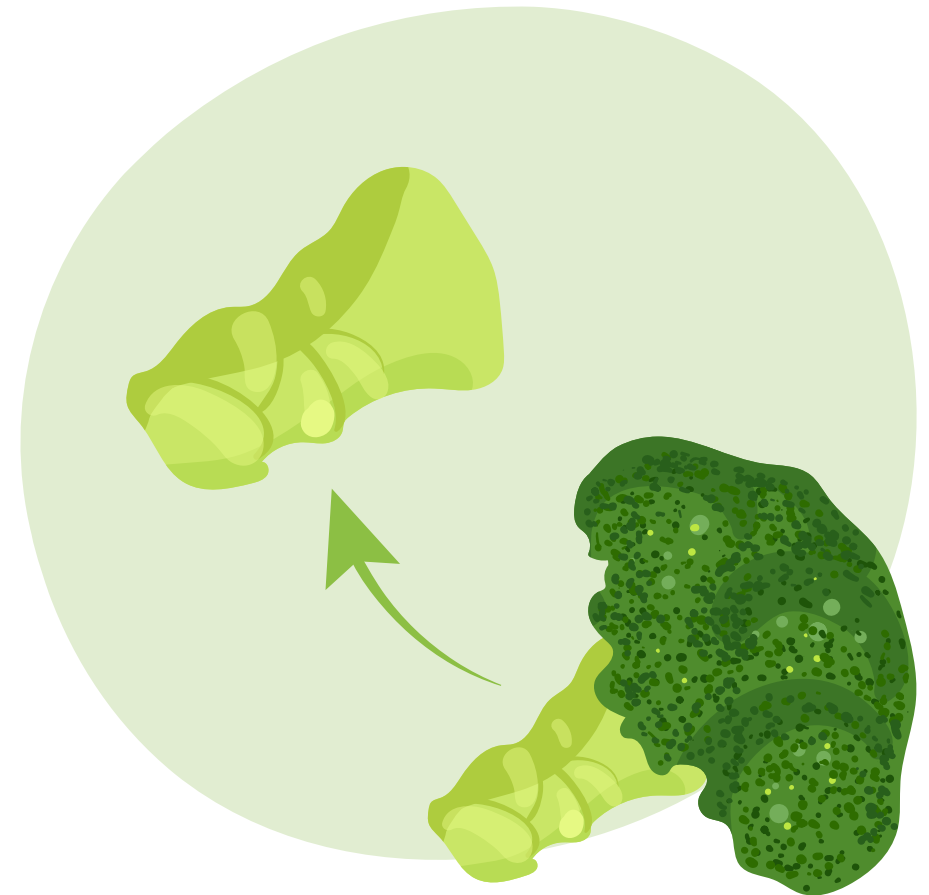


7



7

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





8

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



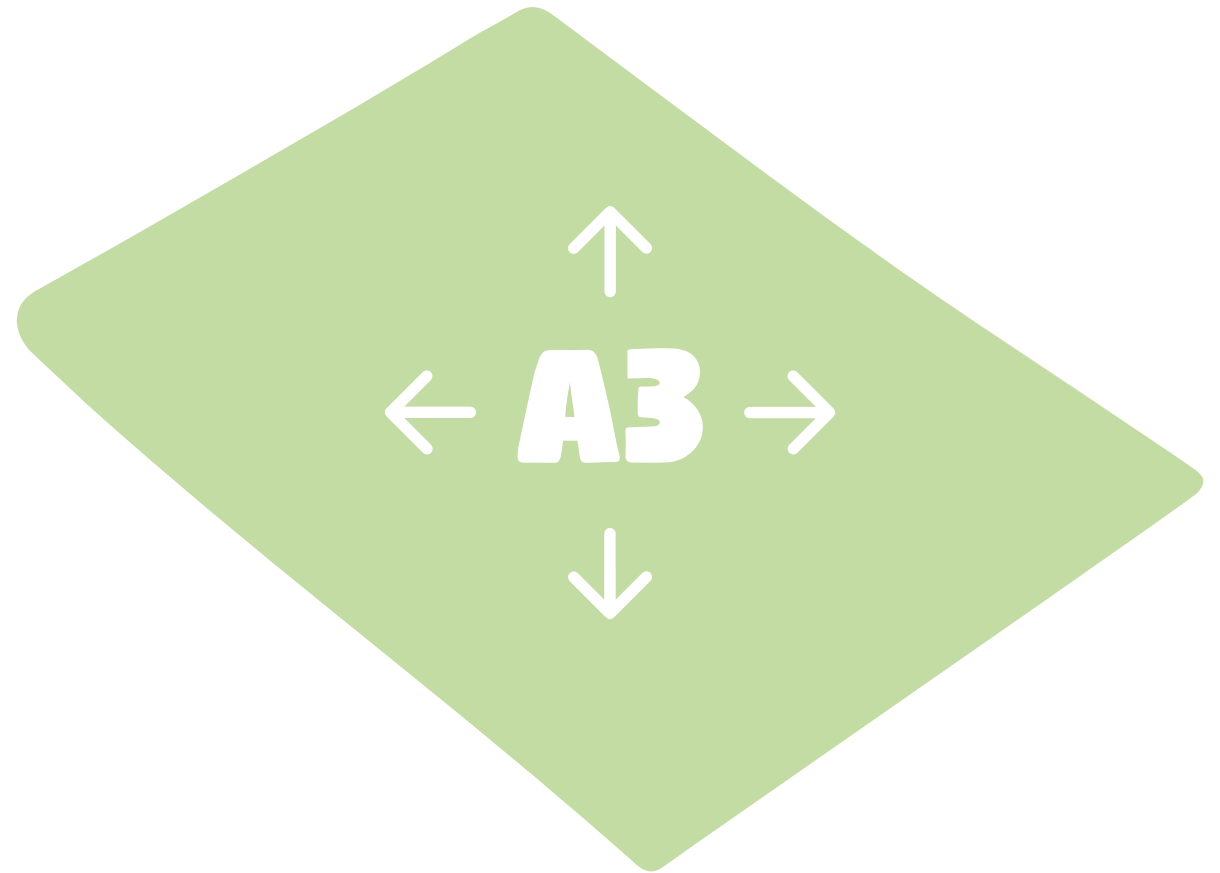
**ATIVIDADE
COMPLEMENTAR**

**VAMOS
JOGAR
OUTRO JOGO!**

Quadro de compromissos

1

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



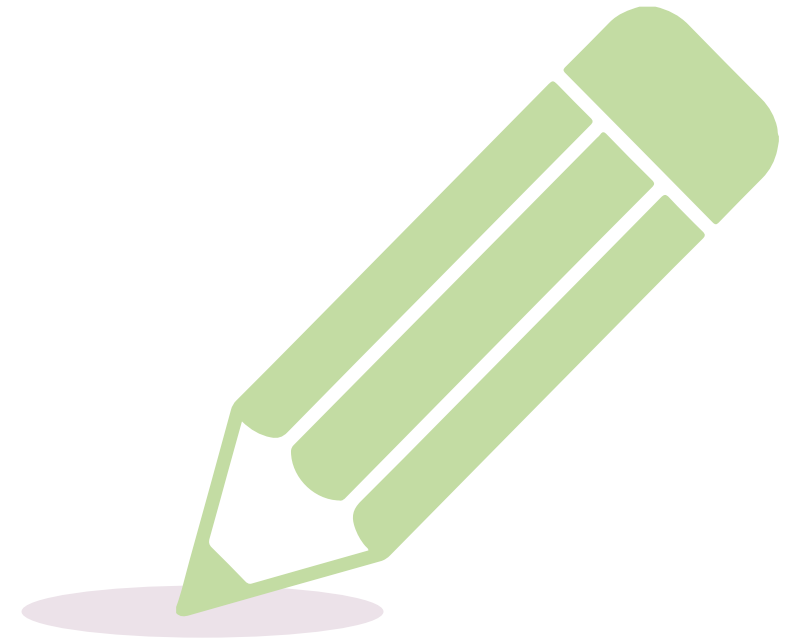
2

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

