

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de

**UM DIA ALIMENTAR  
EQUILIBRADO**  

*Almoço e Jantar*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**O QUE É O ALMOÇO  
E O JANTAR?**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# O ALMOÇO E O JANTAR SÃO TAMBÉM REFEIÇÕES PRINCIPAIS DO DIA

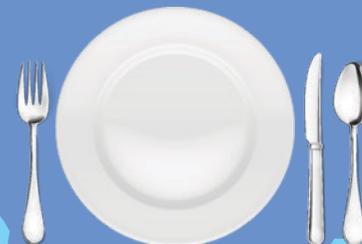
*Pequeno-almoço*



*Almoço*



*Jantar*



**INCENTIVO  
DO CONVÍVIO  
À MESA**

**DESEMPENHANDO  
UM PAPEL  
FUNDAMENTAL**

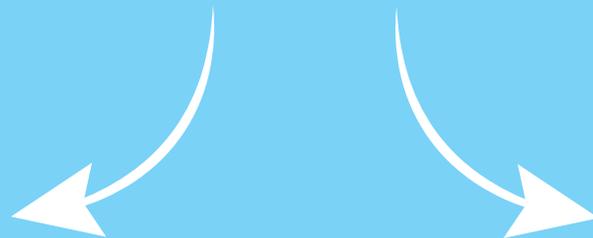
  
**REPOSIÇÃO  
DE ENERGIAS**

  
**FORNECIMENTO  
DE NUTRIENTES  
ESSENCIAIS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# OPORTUNIDADE DE NUTRIR O CORPO, MAS TAMBÉM DE **REFORÇAR** **OS LAÇOS FAMILIARES** **E SOCIAIS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# BENEFÍCIOS DE UM ALMOÇO E JANTAR COMPLETOS

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**FORNECEM**  
**ENERGIA**



**FAVORECEM O CRESCIMENTO  
E O DESENVOLVIMENTO**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PROMOVEM  
A SACIEDADE**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**FORTALECEM  
HÁBITOS  
ALIMENTARES  
SAUDÁVEIS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# CONSEQUÊNCIAS DE REFEIÇÕES INADEQUADAS OU AUSENTES

# FALTA DE ENERGIA

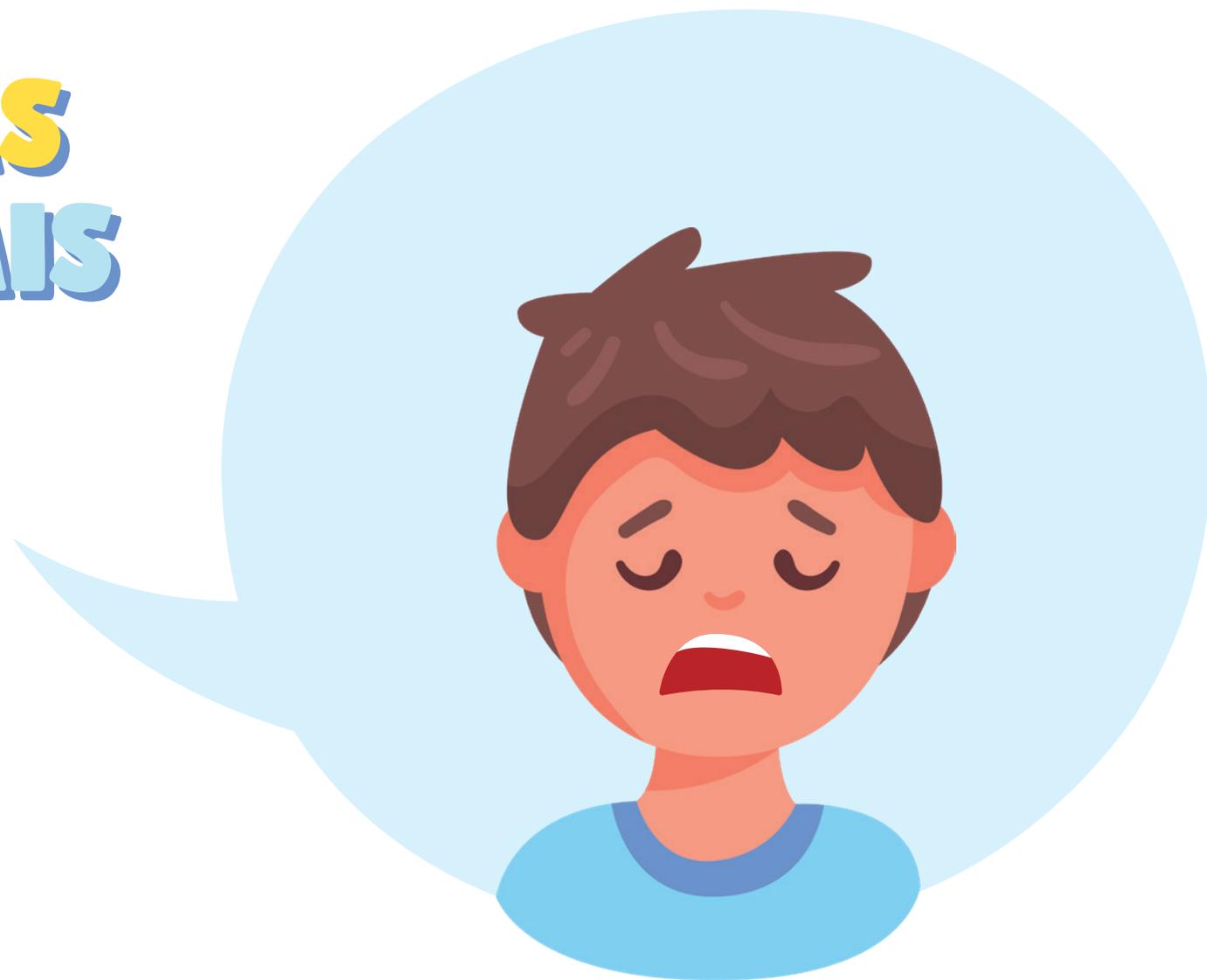


# PERTURBAÇÕES NO SONO



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS



# DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

**PODEM LEVAR  
A UM ATRASO NO  
CRESCIMENTO E  
DESENVOLVIMENTO**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# A COMPOSIÇÃO DE UM ALMOÇO E JANTAR EQUILIBRADO

**SOPA**  
+  
**PRATO  
PRINCIPAL**  
+  
**SOBREMESA**



# SOPA

**PREPARADA  
COM HORTÍCOLAS**

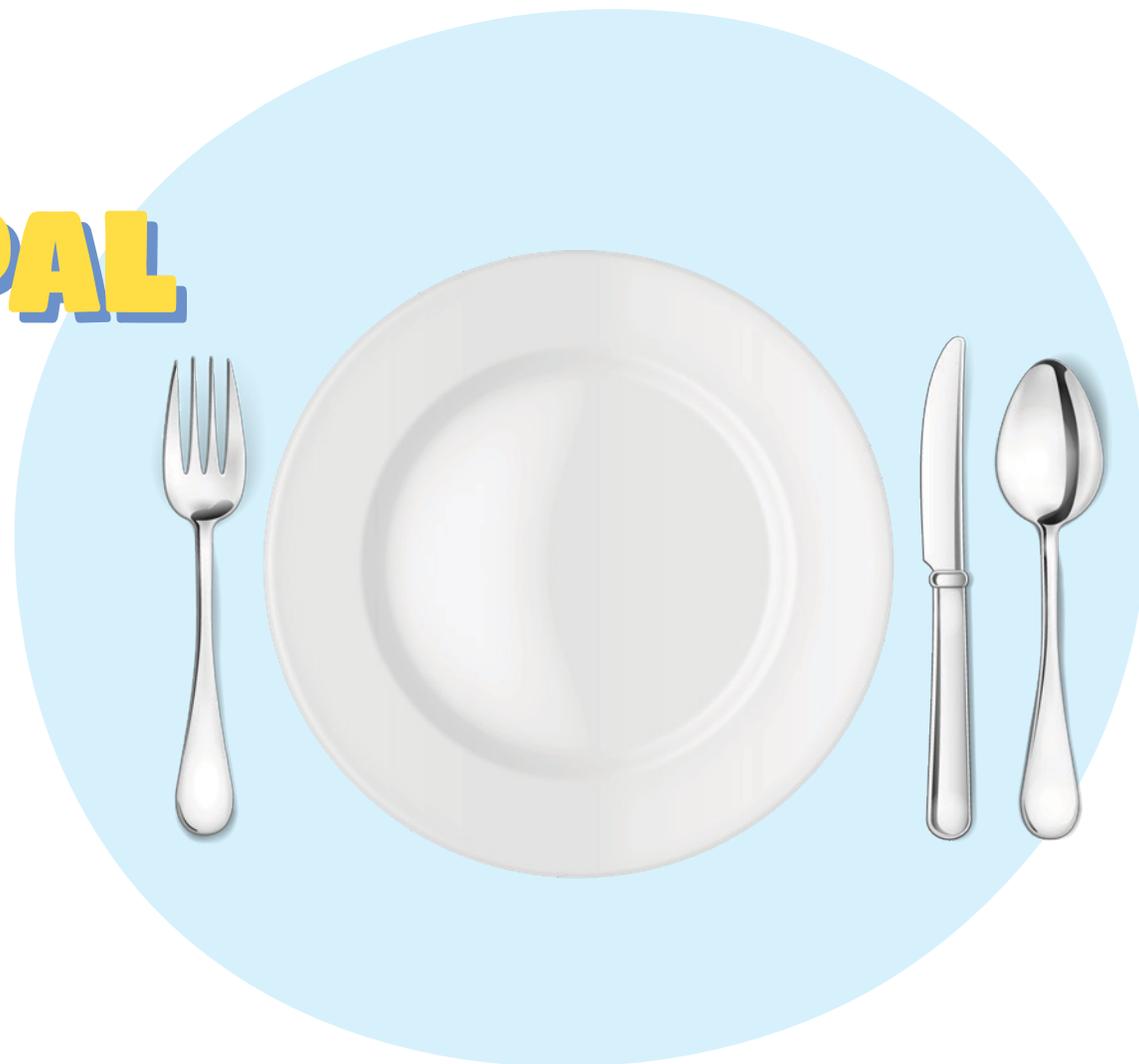
**O ALMOÇO  
E O JANTAR  
DEVEM SER  
INICIADOS COM  
UMA SOPA**

**FORNECE  
NUTRIENTES**

**PODE INCLUIR  
LEGUMINOSAS**

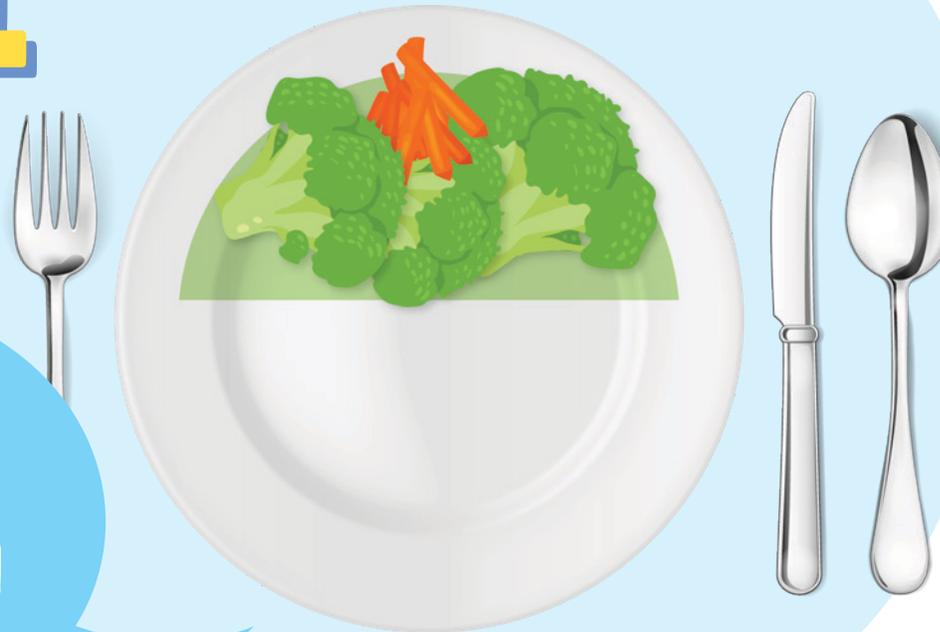


# PRATO PRINCIPAL

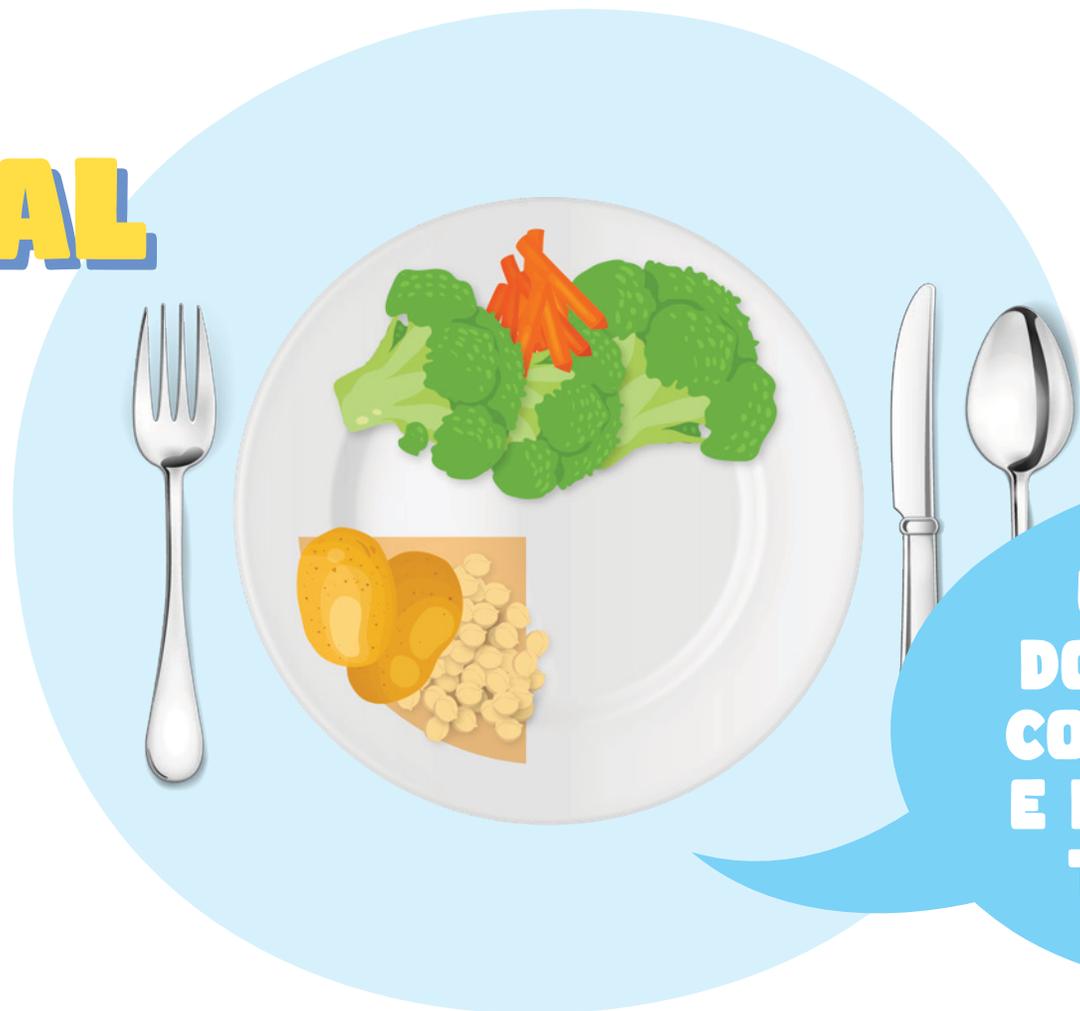


# PRATO PRINCIPAL

**METADE DO  
PRATO DEVE SER  
PREENCHIDA COM  
HORTÍCOLAS**

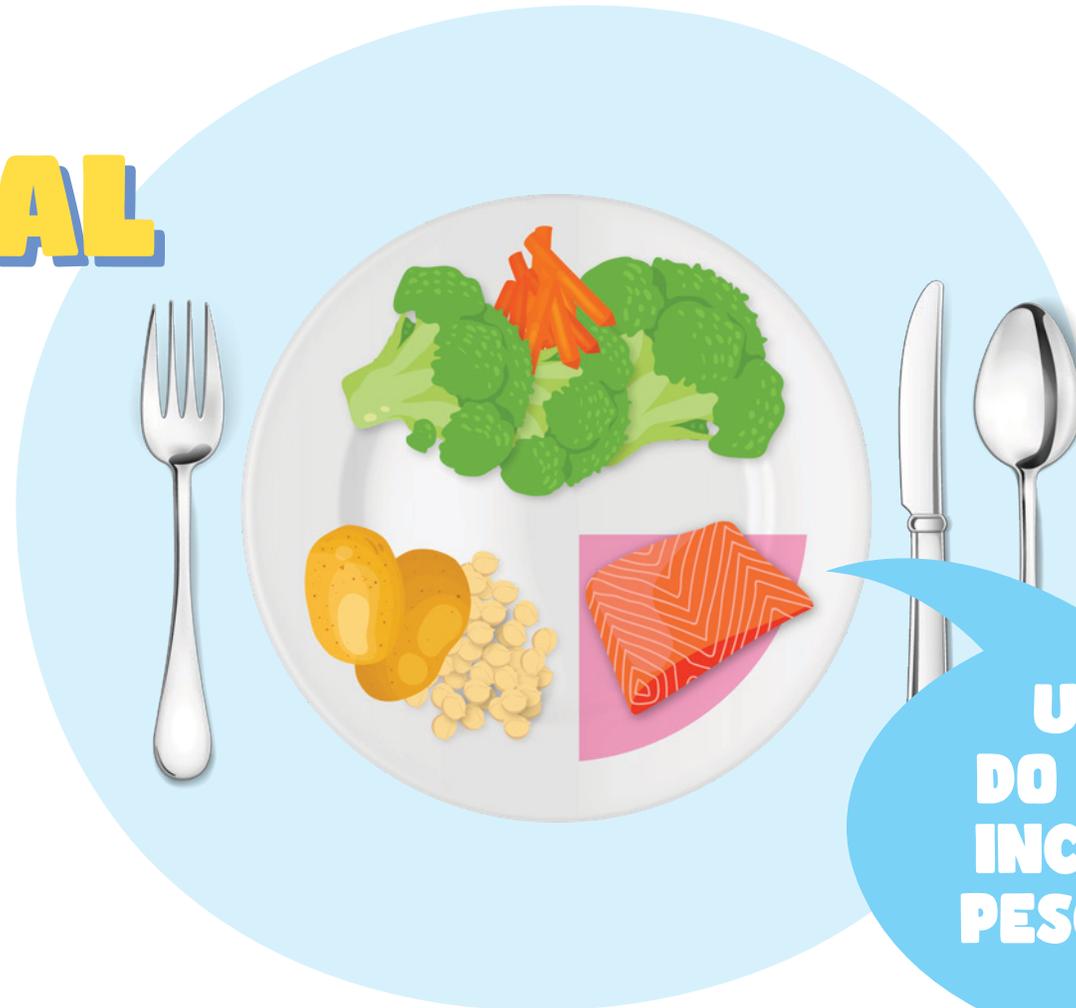


# PRATO PRINCIPAL



**UM QUARTO  
DO PRATO DEVE  
CONTER CEREAIS  
E DERIVADOS OU  
TUBÉRCULOS**

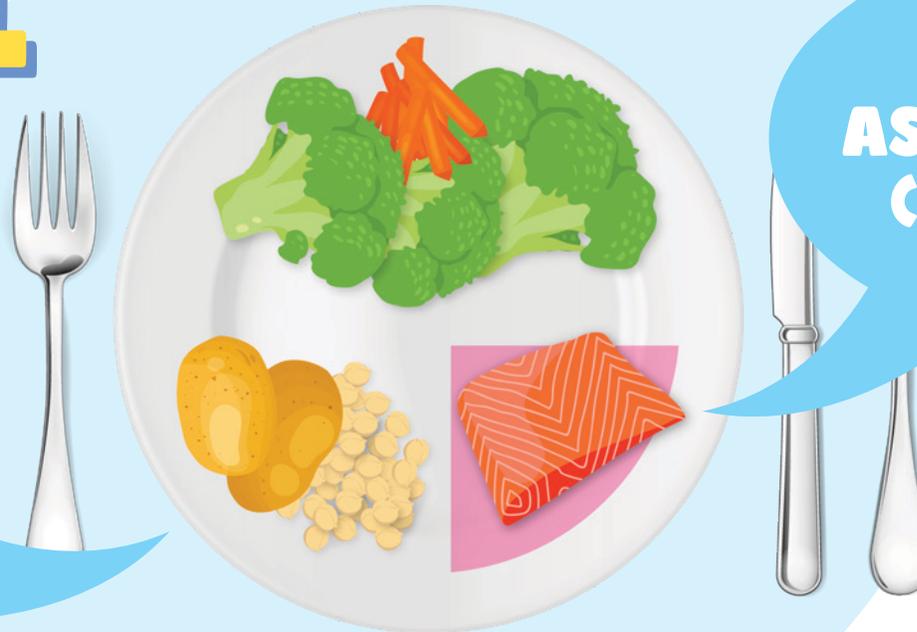
# PRATO PRINCIPAL



**UM QUARTO  
DO PRATO DEVE  
INCLUIR CARNE,  
PESCADO E OVOS**

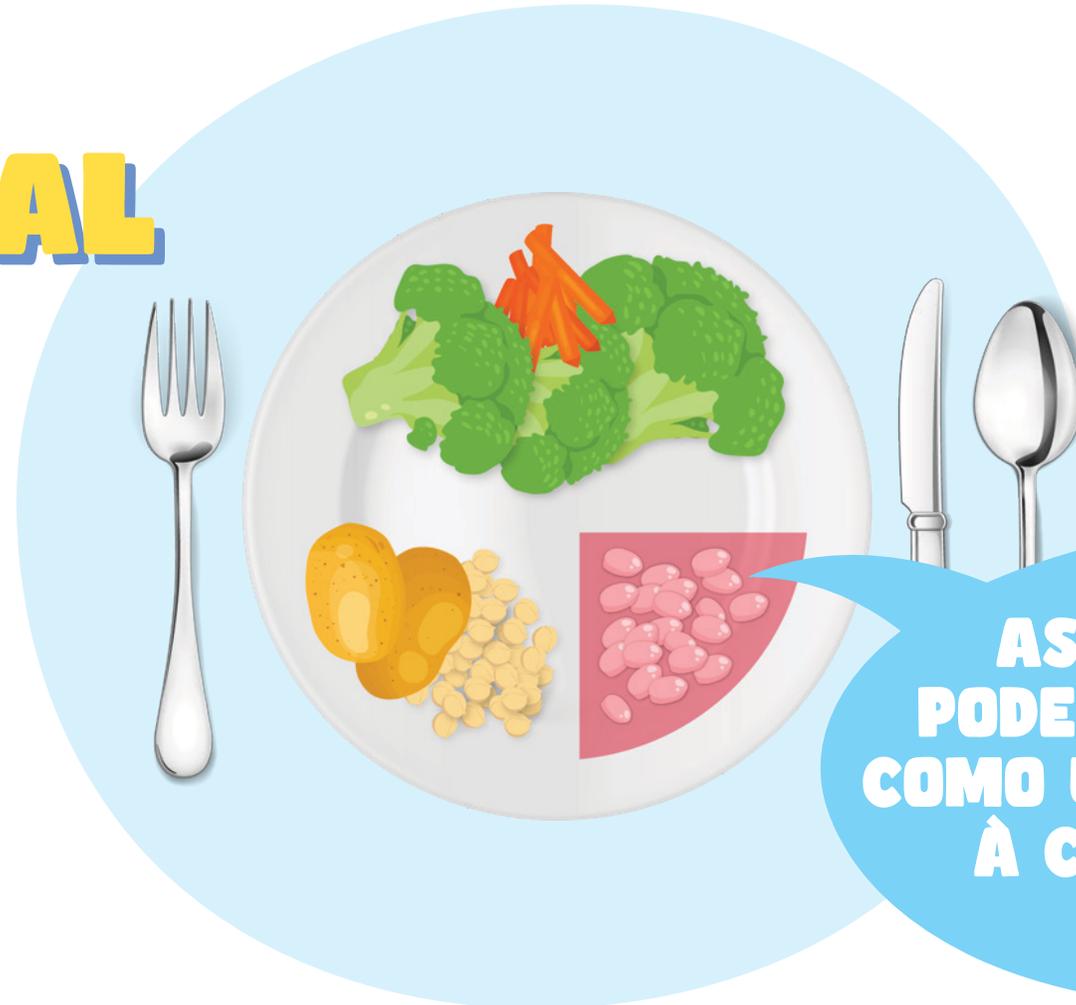
# PRATO PRINCIPAL

**ESCOLHER  
O PESCADO  
3 A 4 VEZES  
POR SEMANA**



**PRIVILEGIAR  
AS CARNES MAGRAS  
(FRANGO, PERU...)**

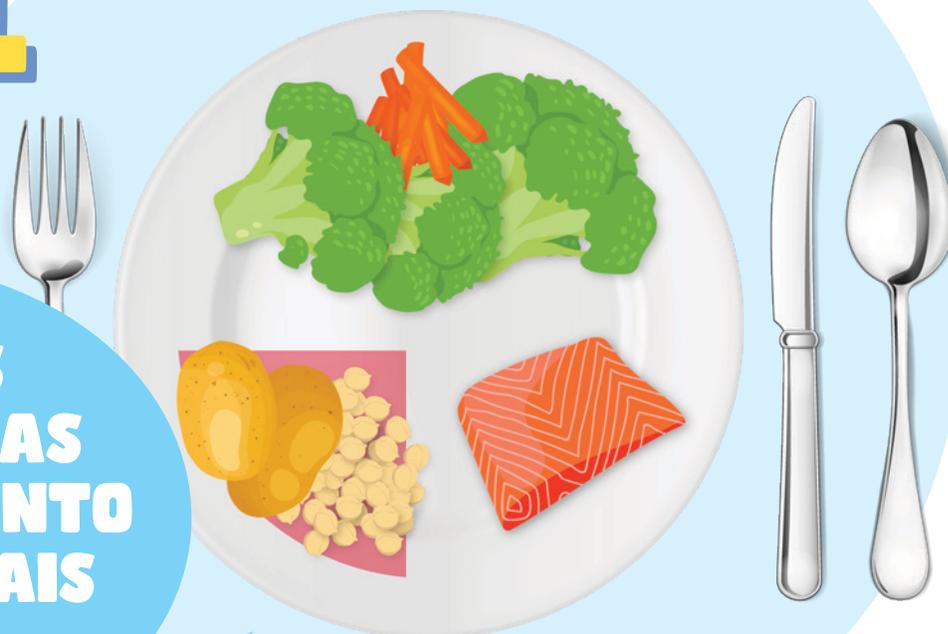
# PRATO PRINCIPAL



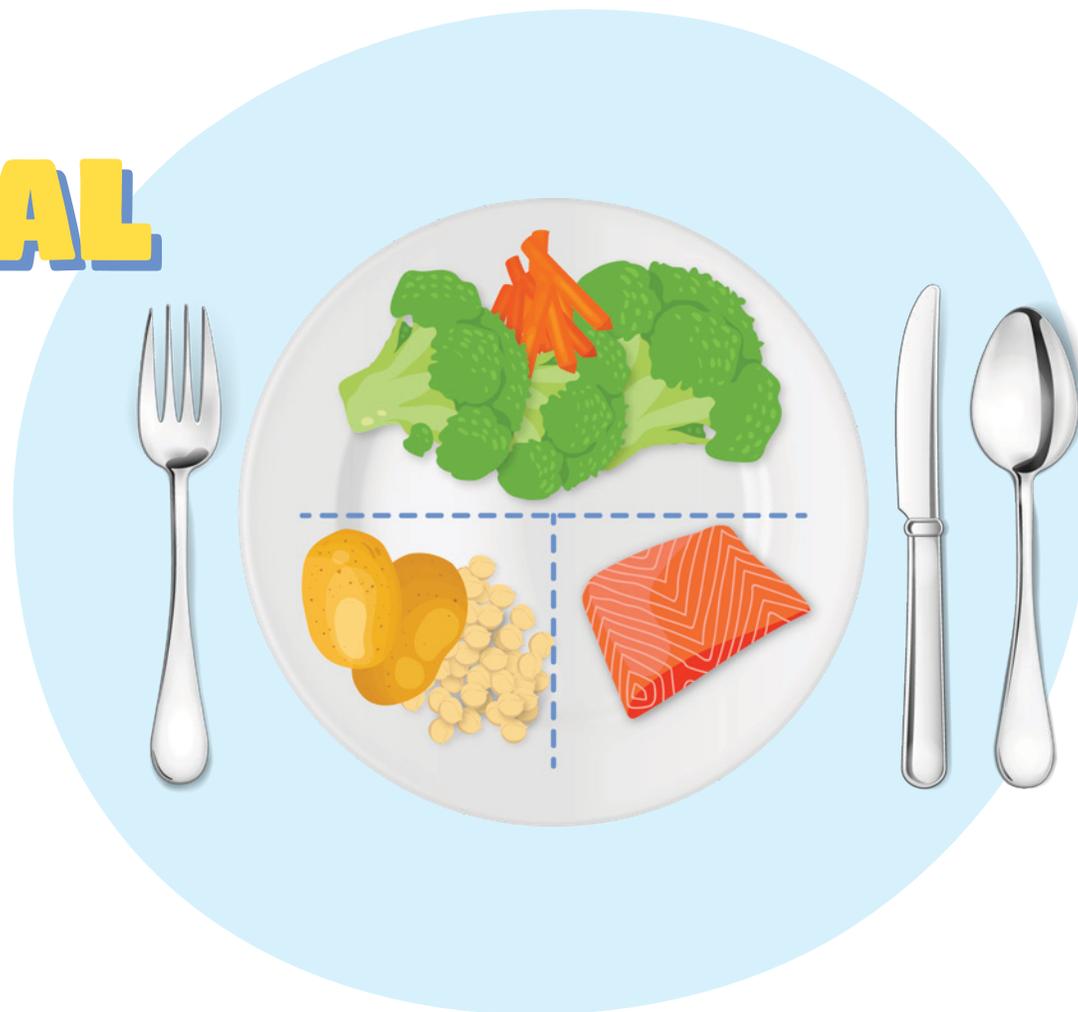
**AS LEGUMINOSAS  
PODEM SER INCLUÍDAS  
COMO UMA ALTERNATIVA  
À CARNE, PESCADO  
E OVOS**

# PRATO PRINCIPAL

**AS LEGUMINOSAS  
PODEM SER INCLUÍDAS  
COMO UM COMPLEMENTO  
DO GRUPO DOS CEREAIS  
E DERIVADOS,  
TUBÉRCULOS**



# PRATO PRINCIPAL



# SOBREMESA

**PREFERIR  
FRUTA DA ÉPOCA  
E LOCAL OU DE MAIOR  
PROXIMIDADE**



**A REFEIÇÃO DEVE  
TERMINAR COM UMA  
PEÇA DE FRUTA  
QUE FORNECE FIBRA  
E VITAMINAS**

# BEBIDA

**A ÁGUA DEVE  
SER A BEBIDA  
DE ELEIÇÃO**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# A DIFERENÇA ENTRE O ALMOÇO E O JANTAR

**PREPARA  
O CORPO PARA  
AS ATIVIDADES  
DA TARDE**

**ALMOÇO**

**+ LEVE PARA  
FACILITAR  
A DIGESTÃO**

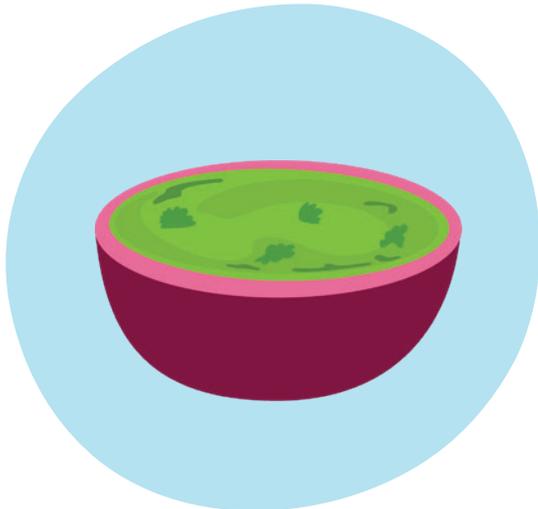
**JANTAR**

**CONTRIBUI PARA  
UM DESCANSO  
SAUDÁVEL  
E REPARADOR**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# EXEMPLOS DE ALMOÇO E JANTAR

# ALMOÇO



## SOPA

*Sopa de produtos  
hortícolas*



## PRATO PRINCIPAL

*Arrroz integral com filete  
de dounada grelhada  
e brócolos salteados*



## SOBREMESA

*Tangerina*



## BEBIDA

*Água*

# JANTAR



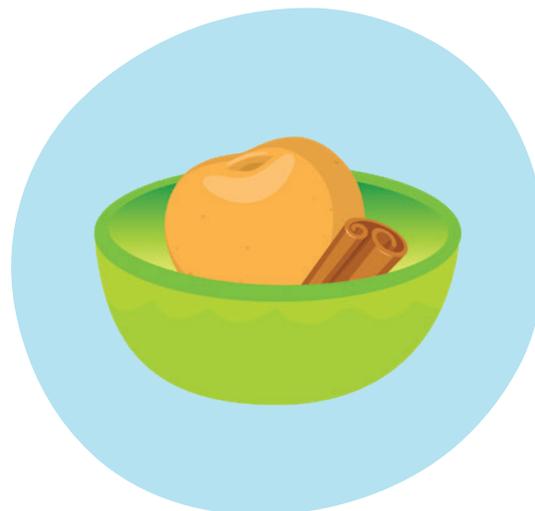
## SOPA

*Creme de cenoura*



## PRATO PRINCIPAL

*Salada de grão-de-bico com  
atum, ovo cozido, alface,  
tomate e cenoura ralada*



## SOBREMESA

*Maçã assada  
com canela*



## BEBIDA

*Água*

# PORÇÃO DOS COMPONENTES DA REFEIÇÃO



*Carne, pescado,  
ovos e leguminosas*



*Hortícolas*



*Arroz, massa, batata*



*Óleos e gorduras*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC NO ALMOÇO E JANTAR

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# COMPLETO

INCLUIR  
ALIMENTOS DE  
VÁRIOS GRUPOS  
DA RODA



# EQUILIBRADO

**RESPEITAR  
A PROPORÇÃO  
DOS GRUPOS  
REPRESENTADOS**



# VARIADO

AO LONGO DOS DIAS,  
DAS SEMANAS E DA  
ÉPOCA DO ANO



# A ALIMENTAÇÃO É TAMBÉM...

UM ATO  
CULTURAL DE  
PRESERVAÇÃO  
DE TRADIÇÕES



# A ALIMENTAÇÃO É TAMBÉM...

**UMA FORMA DE CRIAR  
MEMÓRIAS POSITIVAS  
RELACIONADAS AO  
CONSUMO DE ALIMENTOS  
SAUDÁVEIS**



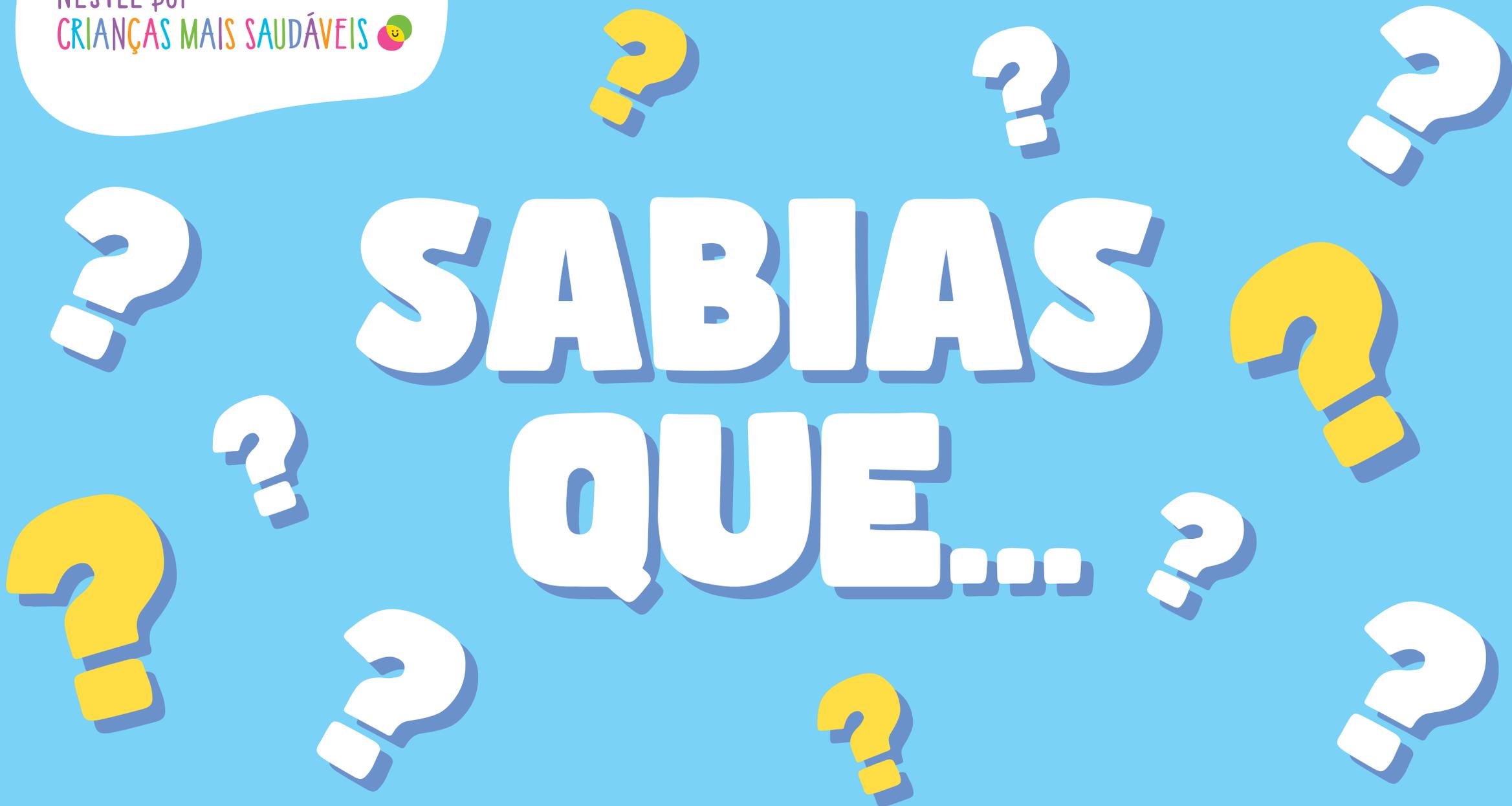
# A ALIMENTAÇÃO É TAMBÉM...

**UMA  
OPORTUNIDADE  
PARA ESTAR  
EM FAMÍLIA  
E FORTALECER  
OS LAÇOS**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SABIAS QUE...

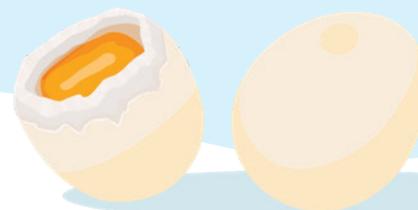


**OS OVOS TÊM  
TAMANHOS  
E CORES  
DIFERENTES**





**A COR DOS OVOS  
DEPENDE DA RAÇA  
DA GALINHA**



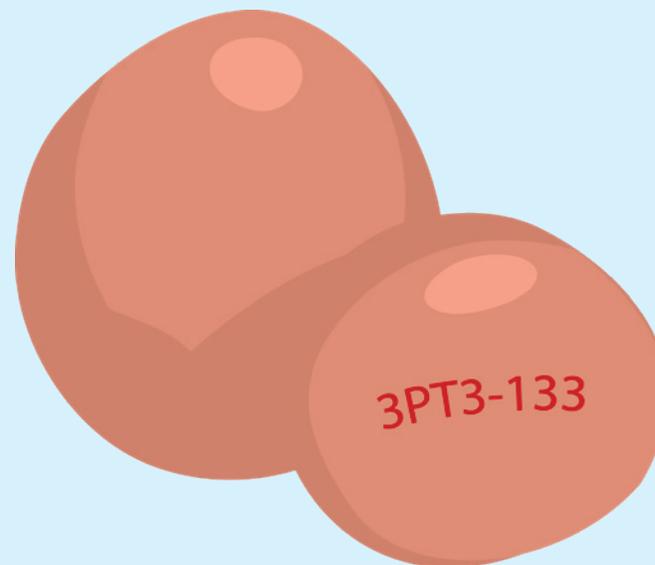


**GALINHAS  
JOVENS PÕEM OVOS  
MENORES, E GALINHAS  
MAIS VELHAS PÕEM  
OVOS MAIORES**





**OS NÚMEROS  
NAS CASCAS DOS  
OVOS INDICAM O  
MÉTODO DE PRODUÇÃO  
E A SUA ORIGEM**



**A BATATA  
FOI O PRIMEIRO  
ALIMENTO  
A CRESCER  
NO ESPAÇO**



EM **1995**

**A BATATA  
FOI O PRIMEIRO  
ALIMENTO  
A CRESCER  
NO ESPAÇO**

**A BORDO  
DA NAVE ESPACIAL  
COLUMBIA**

**ABRIU  
CAMINHO PARA  
A **AGRICULTURA  
ESPACIAL****



# CONCLUSÃO

**O ALMOÇO E O JANTAR  
SÃO MOMENTOS CRUCIAIS  
PARA GARANTIR...**

**ENERGIA**

**BEM-ESTAR**

**CRESCIMENTO  
SAUDÁVEL**

# CONCLUSÃO

## REFEIÇÕES EQUILIBRADAS DEVEM...

DA RODA DA  
ALIMENTAÇÃO  
MEDITERRÂNICA

**INCLUIR  
ALIMENTOS  
VARIADOS**

**PROMOVER  
BONS HÁBITOS  
ALIMENTARES**

**SER SEMPRE  
ACOMPANHADAS  
DE ÁGUA**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

*Atividade complementar*

*O Tamanho da Mão, a Porção Perfeita*

*Nota: As instruções para o jogo encontram-se no documento: Atividade complementar*

# PASSO 1

Divide uma folha A4 em 4 quadrados:

## 1º Quadrado

Desenhar a palma da mão.

## 2º Quadrado

Com a ajuda de um colega, desenhar as duas mãos em concha.

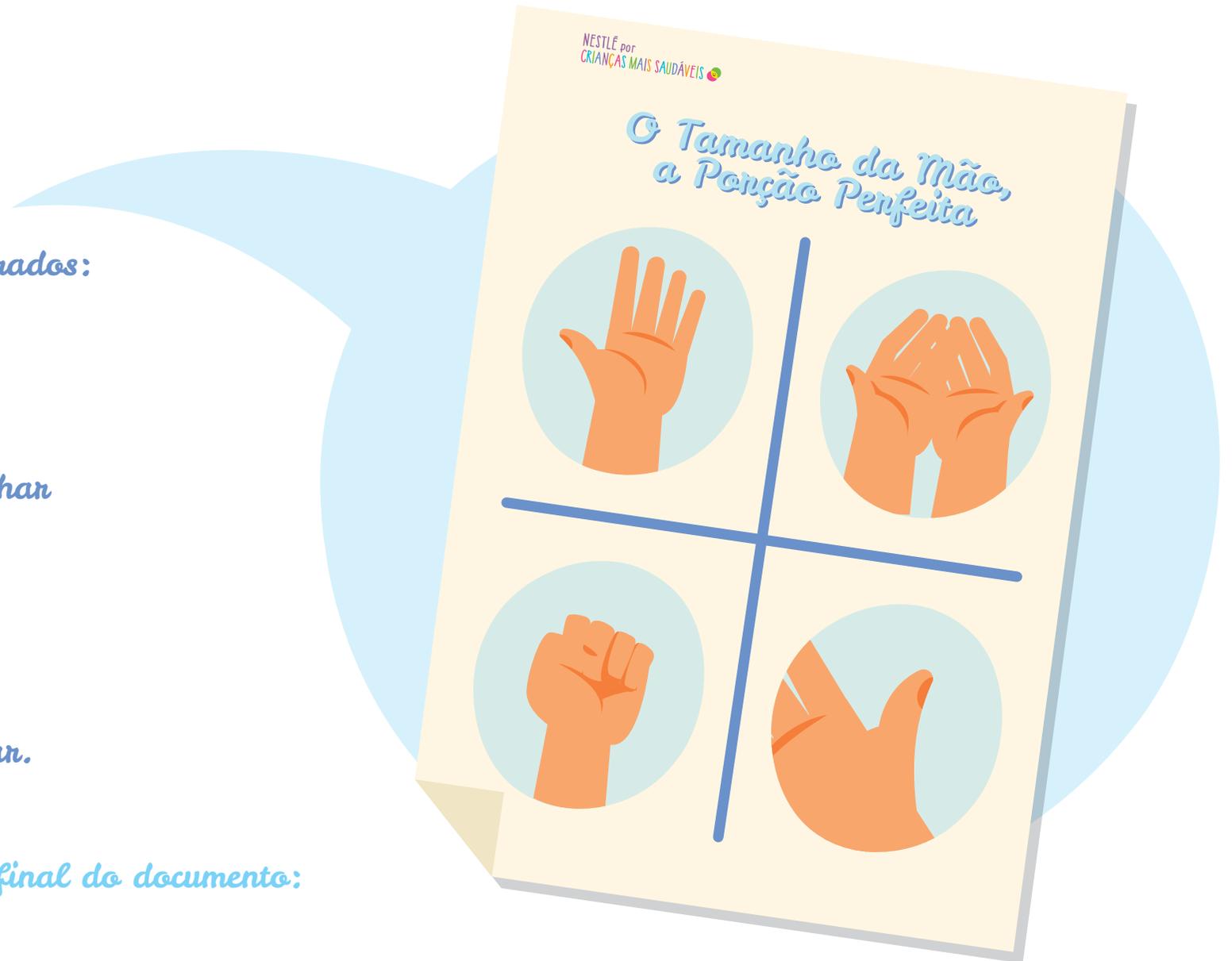
## 3º Quadrado

Desenhar o punho fechado.

## 4º Quadrado

Desenhar a ponta do dedo polegar.

Ou usa os cantões disponíveis no final do documento:  
Atividade complementar



## PASSO 2

Desenha os alimentos que cada mão representa:

1º Quadrado: Palma da mão  
Carne, pescado, ovos ou leguminosas

2º Quadrado: Duas mãos em concha  
Hortícolas

3º Quadrado: Punho fechado  
Cereais e derivados, tubérculos

4º Quadrado: Ponta do dedo polegar  
Óleos ou gorduras

Ou usa os alimentos disponíveis no final do documento:  
Atividade complementar



# EXEMPLO



**SALMÃO**

**BRÓCOLOS**



**ARROZ**

**AZEITE**



# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências bibliográficas:

*Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas.*

*Disponível em: [dgs\\_pnpas\\_negressoaulas\\_recomendacoes\\_v5-2.pdf](#)*

*Ministério da Educação - Direção Geral da Educação. Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares.*

*Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2019/12/Orientacoes-sobre-Ementas-Refeito%CC%81nios-Ecolares.pdf>*

*Avila M, Feneira M, Real H. O ovo – para saber mais. 1ª ed. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2012.*

*NASA. Shuttle Columbia Mission STS-73. 1995.*

*Disponível em: [https://www.nasa.gov/mission\\_pages/shuttle/shuttlemissions/archives/sts-73.html](https://www.nasa.gov/mission_pages/shuttle/shuttlemissions/archives/sts-73.html)*