

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@

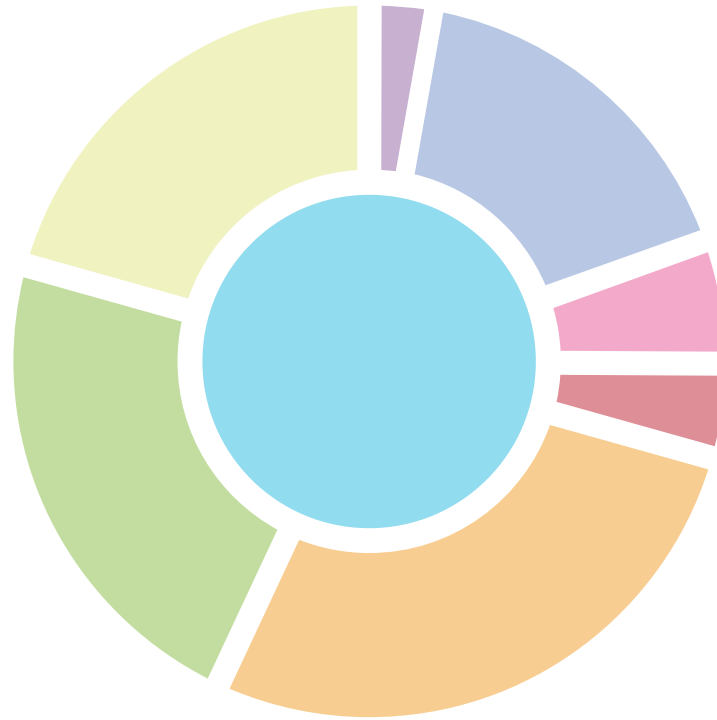
A

B

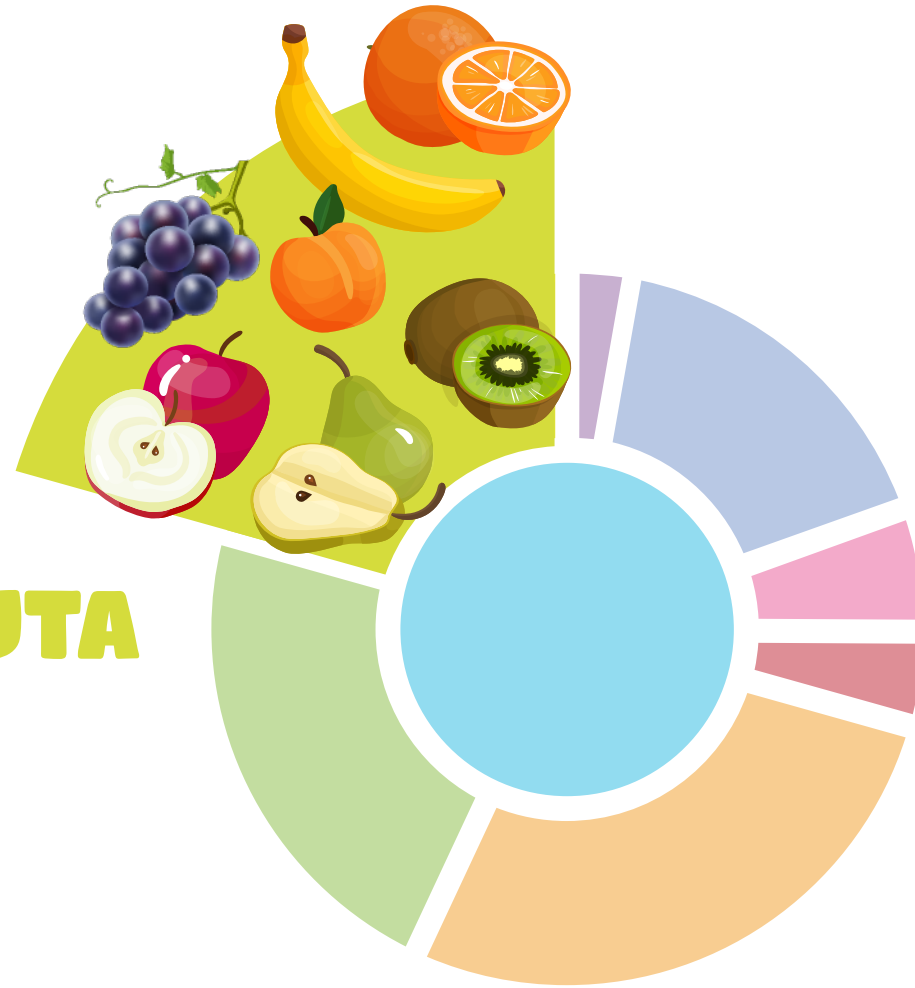
C

da *Fruta*

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FRUTA



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PORQUE É QUE A *fruta*
É IMPORTANTE?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VITAMINAS

FIBRA

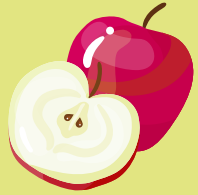


**ESTA EXISTE
PRINCIPALMENTE
NA *casca* DA
FRUTA**

VITAMINAS

FIBRA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



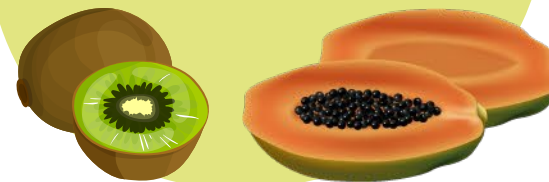
**ESTA EXISTE
PRINCIPALMENTE
NA *casca* DA
FRUTA**

VITAMINAS

FIBRA



VITAMINA C





**ESTA EXISTE
PRINCIPALMENTE
NA *casca* DA
FRUTA**

VITAMINAS

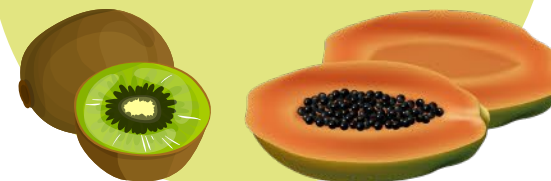


**VITAMINAS DO
COMPLEXO B**

FIBRA



VITAMINA C



**A *fruta* TAMBÉM É UM GRUPO
CHEIO DE *minerais*...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

CÁLCIO

FÓSFORO

POTÁSSIO







QUAL É A *porção diária*
RECOMENDADA?

3 A 5 *porções*
POR DIA

3

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

3 A 5 porções POR DIA

3 5

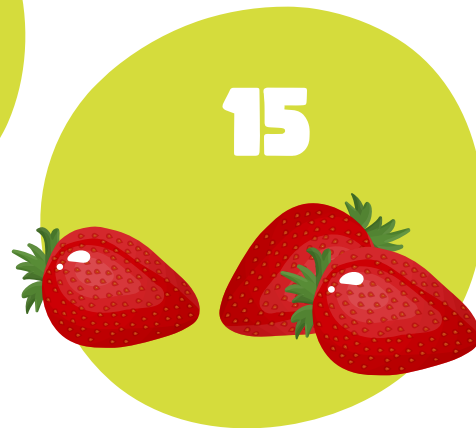
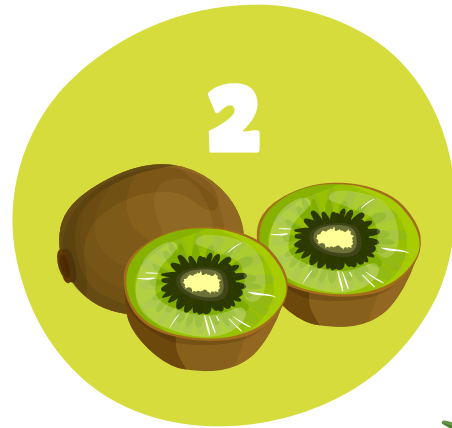
**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE
POPULAÇÃO**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

E O QUE É UMA *porção*?

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

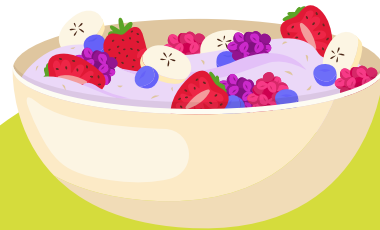


As porções referem-se a fruta de tamanho médio.

COMO É QUE PODEMOS COMER MAIS FRUTA?



**FRUTA
NAS
SALADAS**



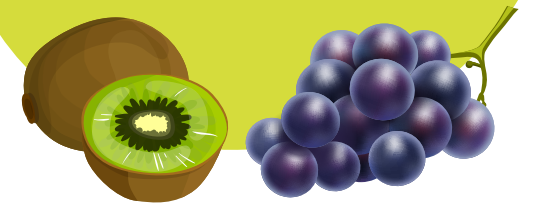
**FRUTA À
SOBREMESA**



**INCLUIR
FRUTA AOS
LANCHES**



**FRUTAS
DE CORES
DIFERENTES**



**COMO PODEMOS SER
MAIS *sustentáveis* NA COMPRA
DE FRUTA?**



**PRODUZIDA
EM
PORTUGAL**



**FRUTA DA
ÉPOCA**



**USAR
A CASCA
DA FRUTA**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**CONGELAR
A FRUTA**



**PRODUZIDA
EM
PORTUGAL**

**FAZER
INFUSÕES
OU ÁGUA
AROMATIZADA**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**CONGELAR
A FRUTA**



**FRUTA DA
ÉPOCA**



**USAR
A CASCA
DA FRUTA**





**PRODUZIDA
EM
PORTUGAL**

**FAZER
INFUSÕES
OU ÁGUA
AROMATIZADA**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CONGELAR
A FRUTA**



**FRUTA DA
ÉPOCA**



**USAR
A CASCA
DA FRUTA**



**FAZ
GELADOS OU
SMOTHIES**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VAMOS
JOGAR
UM JOGO!

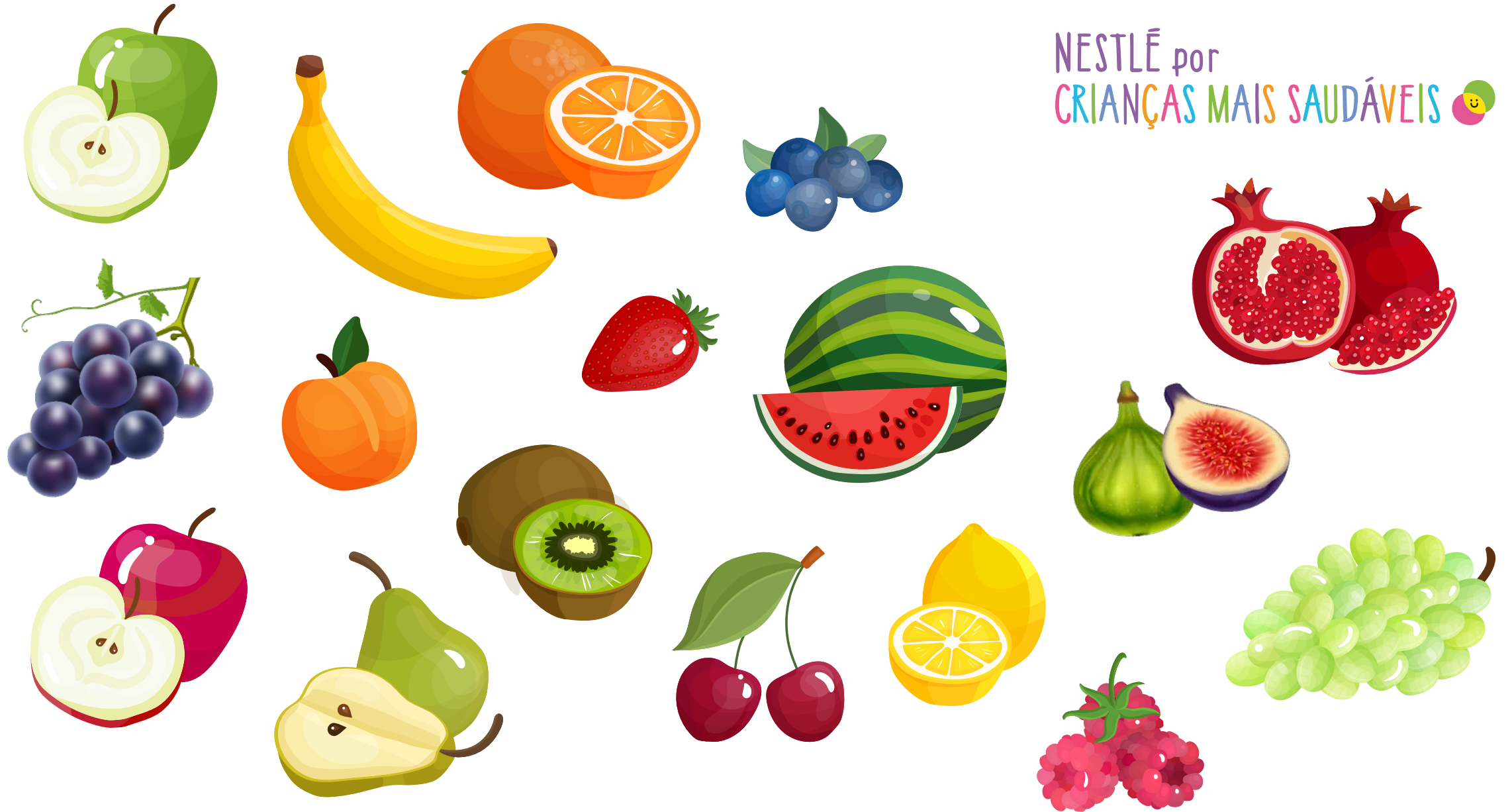
atelier das 5 cores



- 1** **DIVIDIR A TURMA EM GRUPOS E** *cada grupo fica com uma cor (VERMELHO, LARANJA, AMARELO, VERDE, AZUL/ROXO)*
- 2** **NUMA FOLHA GRANDE, CADA GRUPO** *desenha FRUTAS DA COR ATRIBUÍDA AO GRUPO.*
- 3** **NO FINAL DA ATIVIDADE PODEM COLOCAR AS FOLHAS DE MODO A** *fazer um “arco-íris de frutas”.*

Esta atividade também pode ser realizada individualmente, cada aluno desenha um arco-íris numa folha e preenche com o desenho das frutas.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À
PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

*Direção Geral da Saúde (DGS), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Roda da Alimentação Mediterrânica. Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Colher Saber: A fruta na alimentação, 2017.
Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Alimentação Adequada, 2011.*