

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@

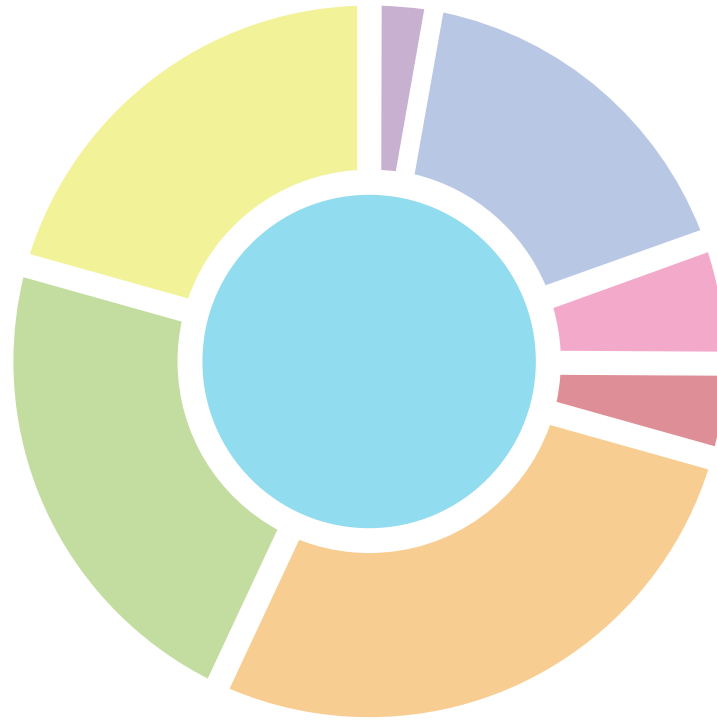
A

B

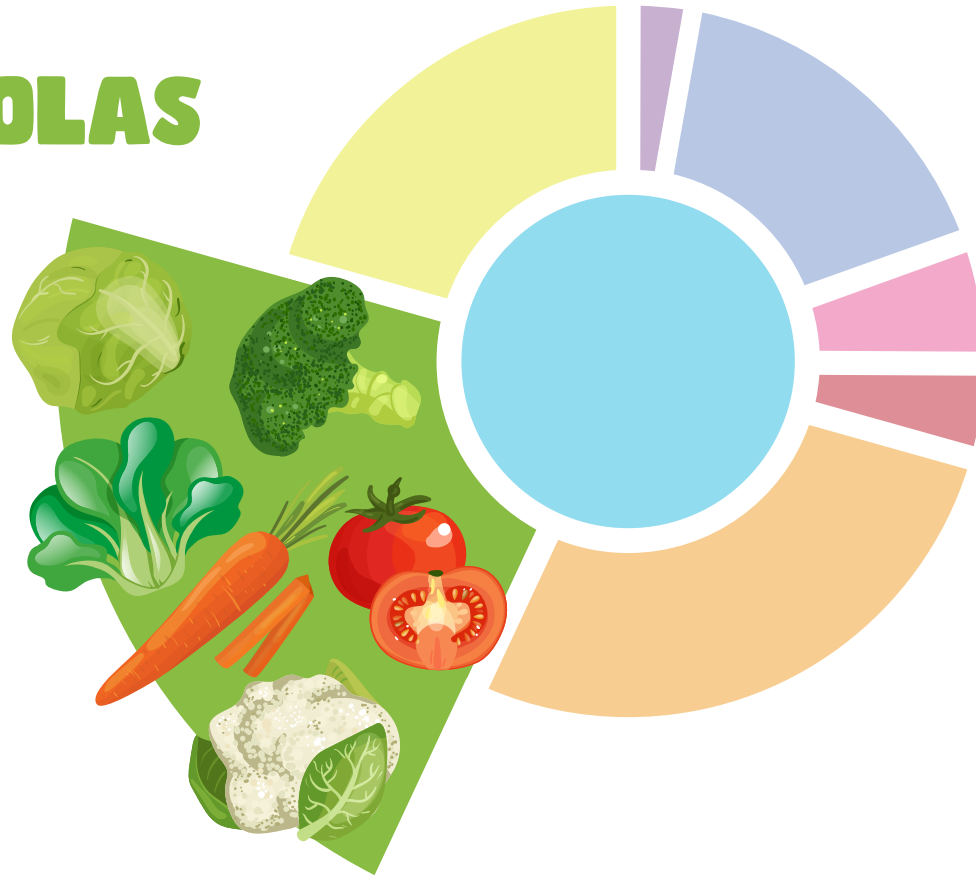
C

das Hortícolas

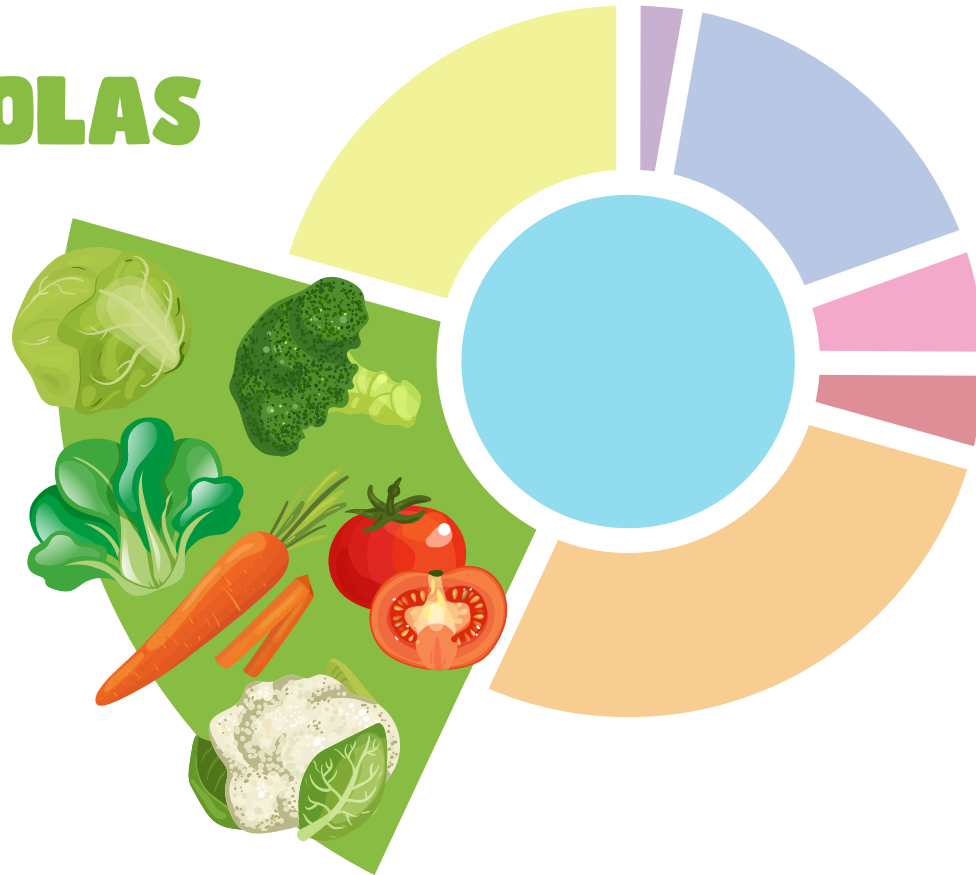
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



HORTÍCOLAS

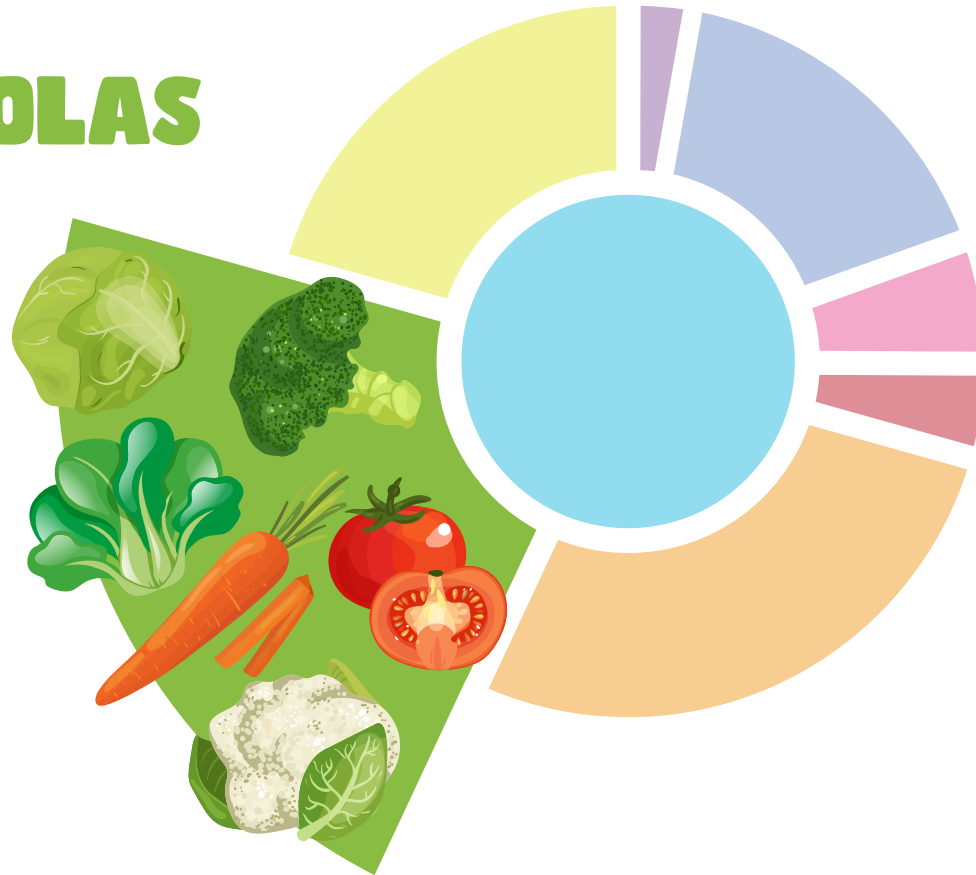


HORTÍCOLAS



**O GRUPO DOS
HORTÍCOLAS DIVIDE-SE
EM 2 SUBGRUPOS:**

HORTÍCOLAS



**O GRUPO DOS
HORTÍCOLAS DIVIDE-SE
EM 2 SUBGRUPOS:**

- OS LEGUMES
- AS HORTALIÇAS

LEGUMES

RAÍZES

BOLBOS

FRUTOS

LEGUMES

RAÍZES



**BETERRABA, CENOURA,
NABO, RABANETE**

BOLBOS

FRUTOS

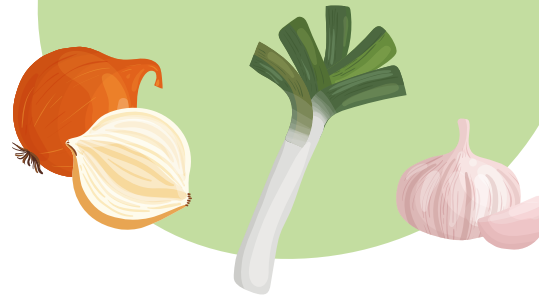
LEGUMES

RAÍZES



**BETERRABA, CENOURA,
NABO, RABANETE**

BOLBOS



**ALHO, ALHO FRANCÊS,
CEBOLA**

FRUTOS

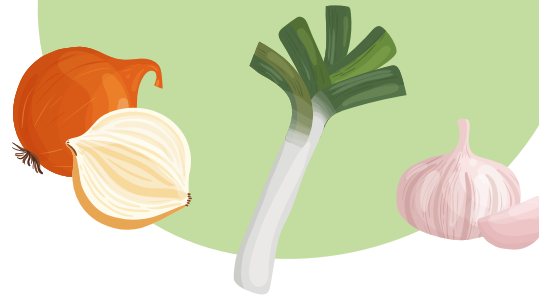
LEGUMES

RAÍZES



**BETERRABA, CENOURA,
NABO, RABANETE**

BOLBOS



**ALHO, ALHO FRANCÊS,
CEBOLA**

FRUTOS



**ABÓBORA, PEPINO,
PIMENTO, TOMATE**

HORTALIÇAS

RAMAS

FOLHAS

INFLORESCENCIAS

HORTALIÇAS

RAMAS



AGRIÃO, ESPINAFRES

FOLHAS

INFLORESCÊNCIAS

HORTALIÇAS

RAMAS



AGRIÃO, ESPINAFRES

FOLHAS



**ALFACE, COUVES,
REPOLHO**

INFLORESCÊNCIAS

HORTALIÇAS

RAMAS



AGRIÃO, ESPINAFRES

FOLHAS



**ALFACE, COUVES,
REPOLHO**

INFLORESCÊNCIAS



**BRÓCULOS,
COUVE-FLOR**

**PORQUE É QUE OS hortícolas
SÃO TÃO IMPORTANTES?**

A ÁGUA

É UM DOS
PRINCIPAIS
CONSTITUINTES
DOS HORTÍCOLAS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

A ÁGUA

É UM DOS
PRINCIPAIS
CONSTITUINTES
DOS HORTÍCOLAS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



95%

**E O SEU TEOR
PODE IR ATÉ 95%.
EM ALGUMAS
HORTALIÇAS!**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

FIBRAS

MUITO IMPORTANTES
PARA QUE O NOSSO
INTESTINO FUNCIONE
BEM



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



VITAMINAS

EXISTEM EM GRANDE QUANTIDADE
E VARIEDADE NESTE GRUPO DE
ALIMENTOS E CADA UMA AJUDA
NUMA FUNÇÃO DIFERENTE
DO NOSSO CORPO!

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**IMPORTANTE PARA
A NOSSA VISÃO**

VITAMINAS



**IMPORTANTE PARA
A NOSSA VISÃO**

VITAMINAS



**AJUDA A FORTALECER
O SISTEMA IMUNITÁRIO
E A PREVENIR QUE
FIQUEMOS DOENTES**



**IMPORTANTE PARA
A NOSSA VISÃO**

VITAMINAS



**AJUDA A FORTALECER
O SISTEMA IMUNITÁRIO
E A PREVENIR QUE
FIQUEMOS DOENTES**



**IMPORTANTE NA SAÚDE
DOS NOSSOS OSSOS**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



MINERAIS

À SEMELHANÇA DAS VITAMINAS
TAMBÉM EXISTEM EM GRANDE
QUANTIDADE NESTE GRUPO DA RODA.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MINERAIS



**PARA TERES
OSSOS E DENTES
SAUDÁVEIS**

MINERAIS



**PARA TERES
OSSOS E DENTES
SAUDÁVEIS**



**PARA QUE O SANGUE CONSIGA
TRANSPORTAR OS NUTRIENTES
E O OXIGÉNIO A TODAS
AS PARTES DO CORPO**

**QUAL É A *porção diária*
RECOMENDADA?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

3 A 5 *porções*
POR DIA

3

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

3 A 5 porções POR DIA

3



5

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

3 A 5 porções POR DIA

3



5

**CRIANÇAS
ENTRE
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE
POPULAÇÃO**

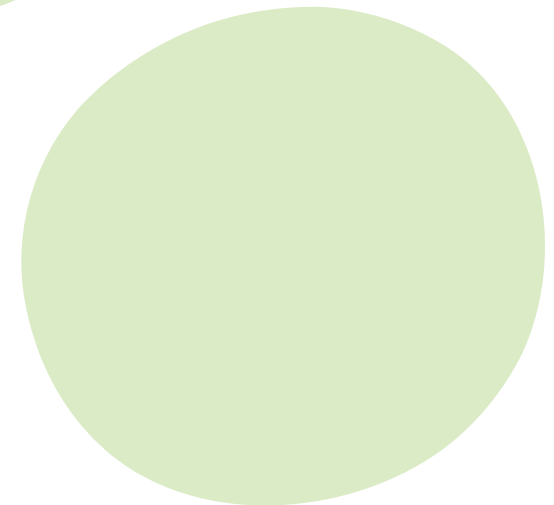
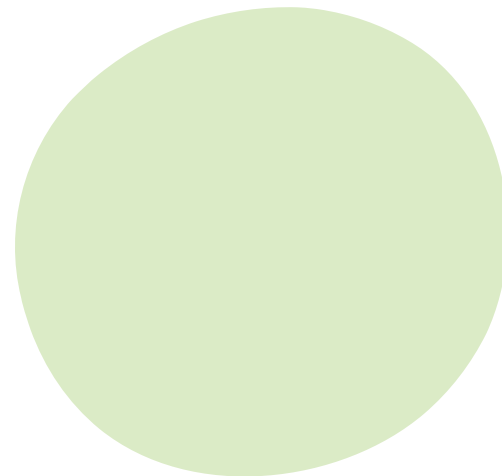
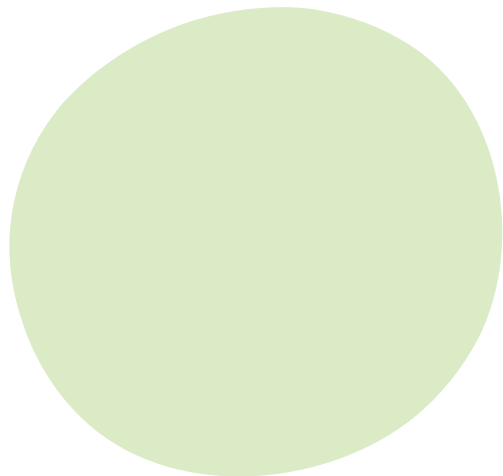
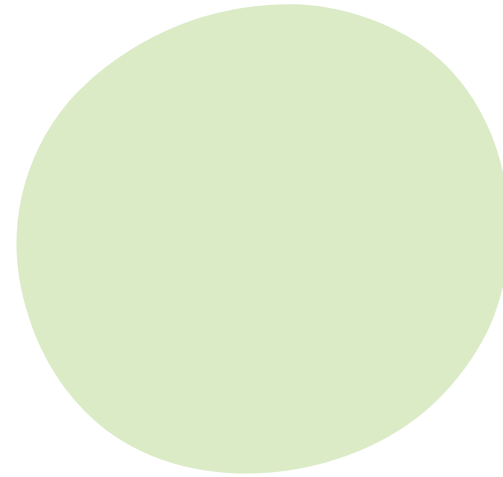
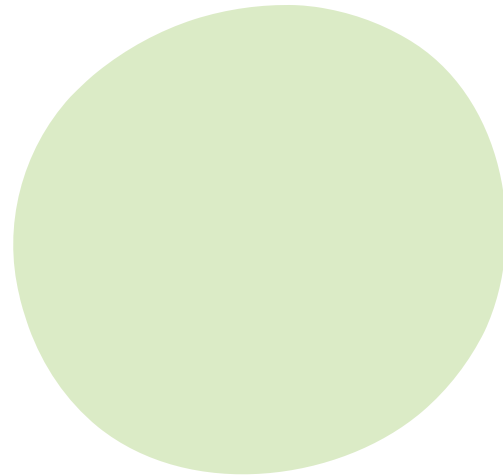
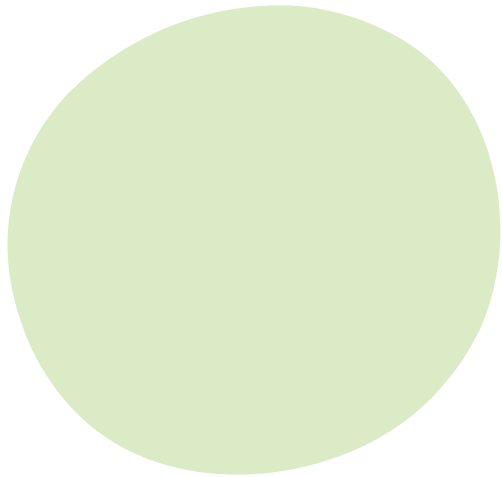
**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

E O QUE É UMA *porção*?

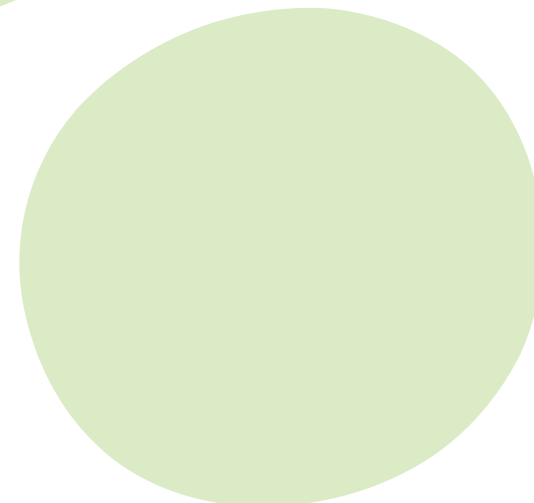
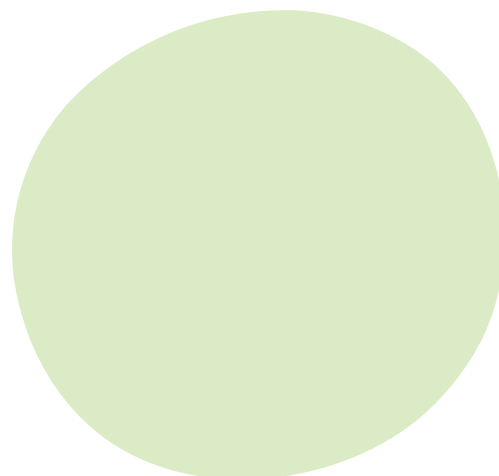
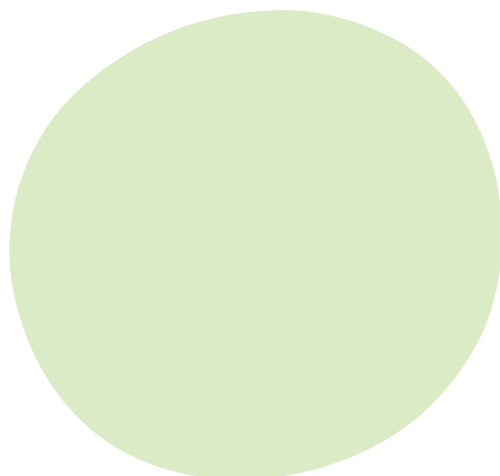
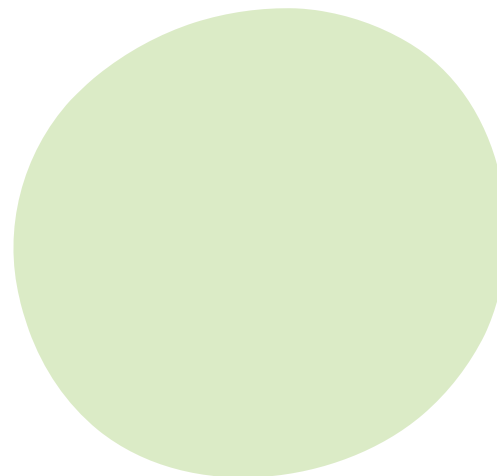
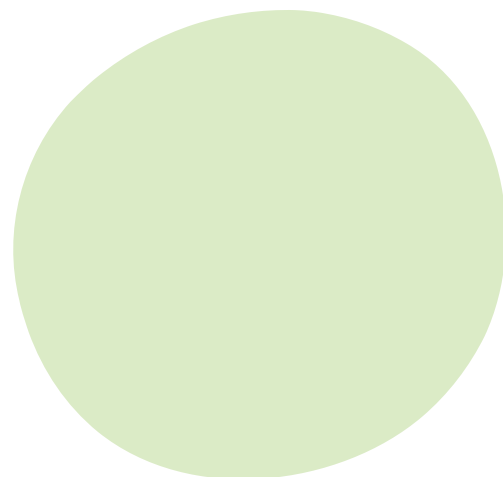


COMO É QUE PODEMOS
comer mais hortícolas?

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



SOPA

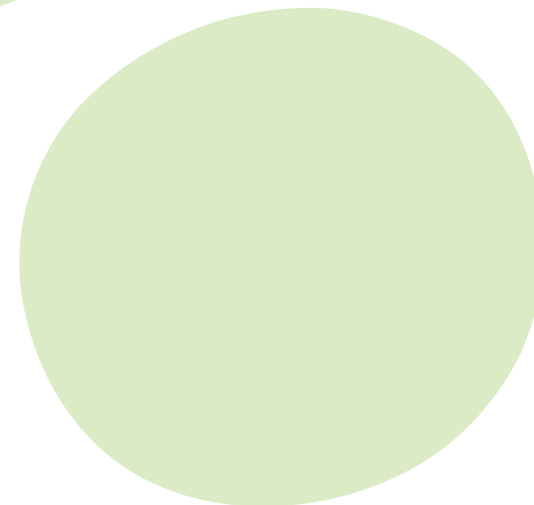
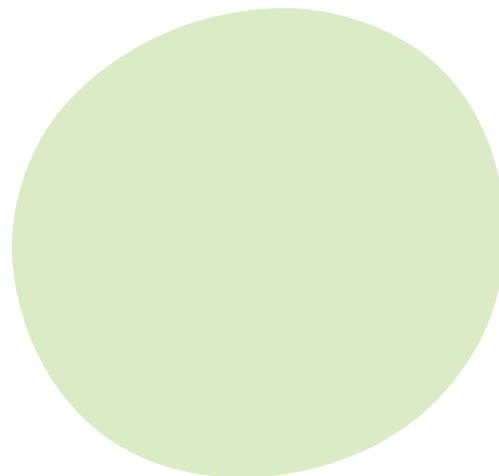
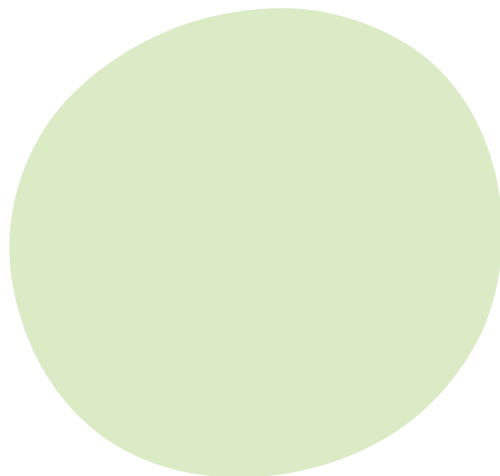


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SOPA



SALTEADOS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

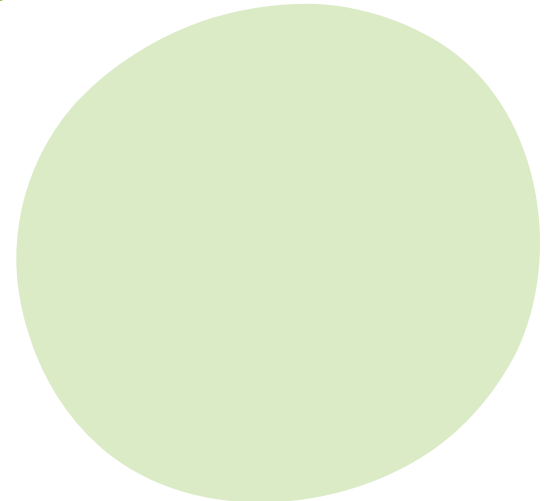
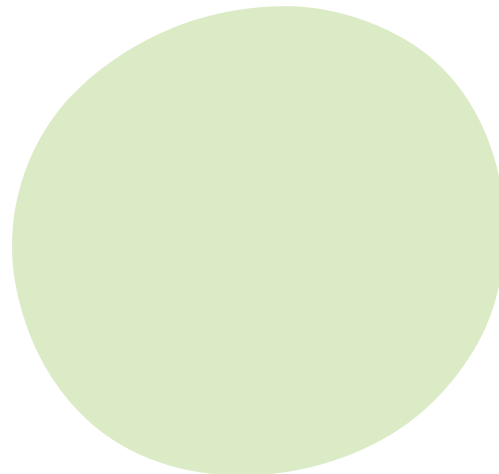
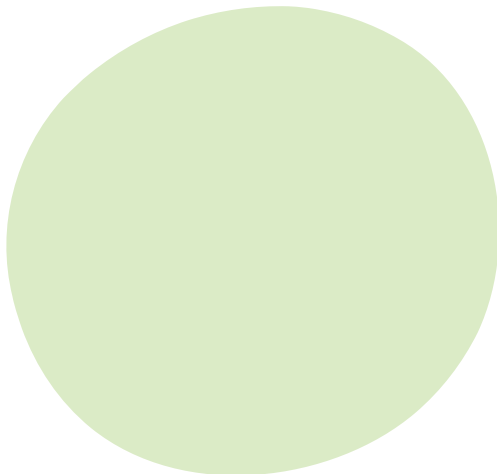
SOPA



SALTEADOS



ASSADOS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SOPA



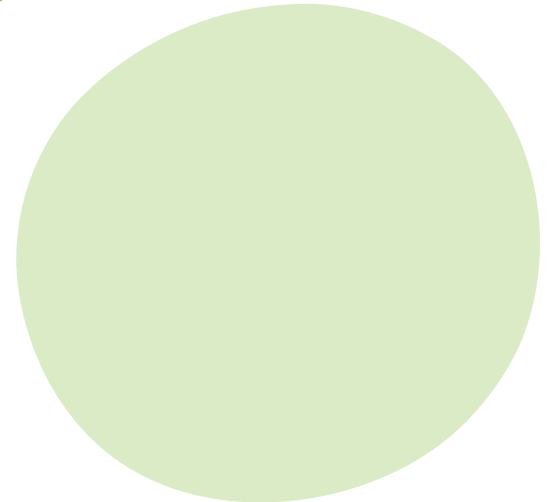
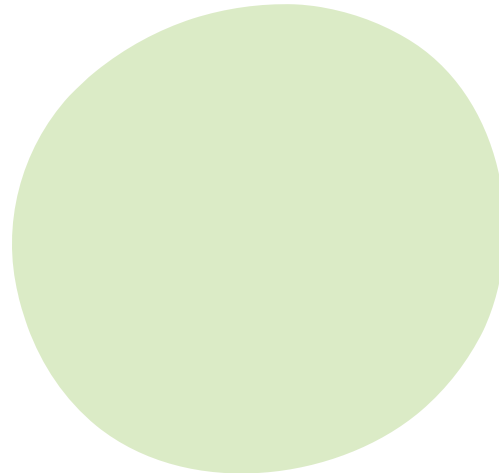
SALTEADOS



ASSADOS



SALADAS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SOPA



SALTEADOS



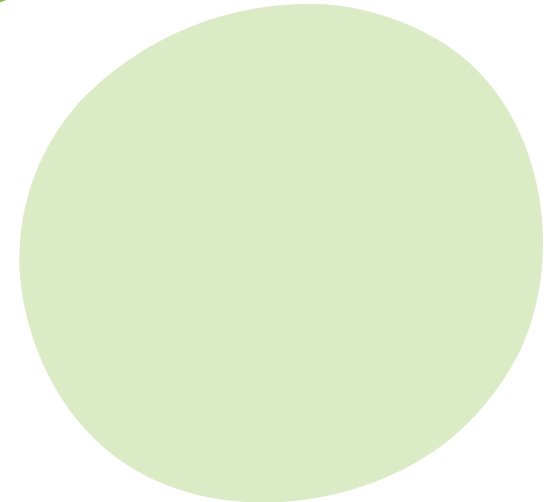
ASSADOS



SALADAS



ARROZ, MASSA, RECHEADOS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SOPA



SALTEADOS



ASSADOS



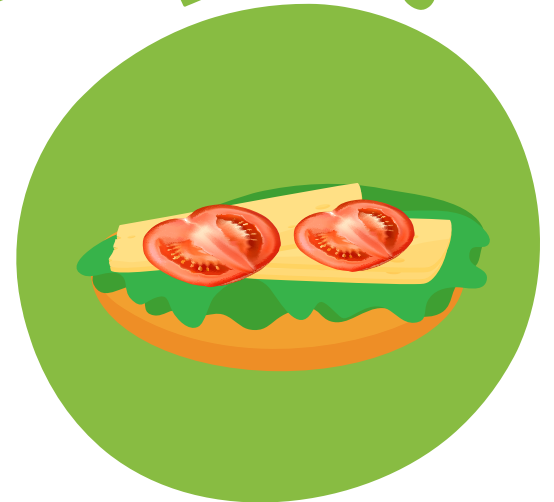
SALADAS



ARROZ, MASSA, RECHEADOS



LANCHES



COMO É QUE PODEMOS
ser mais sustentáveis
NA COMPRA DOS hortícolas?

**ESCOLHE HORTÍCOLAS DA ÉPOCA
E PRODUZIDOS EM PORTUGAL**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ESCOLHE HORTÍCOLAS DA ÉPOCA
E PRODUZIDOS EM PORTUGAL**



**EVITA HORTÍCOLAS
PRÉ-EMBALADOS**

**ESCOLHE HORTÍCOLAS DA ÉPOCA
E PRODUZIDOS EM PORTUGAL**



**UTILIZA SACOS
REUTILIZÁVEIS**



**EVITA HORTÍCOLAS
PRÉ-EMBALADOS**

**ESCOLHE HORTÍCOLAS DA ÉPOCA
E PRODUZIDOS EM PORTUGAL**



**UTILIZA SACOS
REUTILIZÁVEIS**



**EVITA HORTÍCOLAS
PRÉ-EMBALADOS**



**APROVEITA OS
HORTÍCOLAS MAIS
MADUROS PARA
NOVAS RECEITAS**

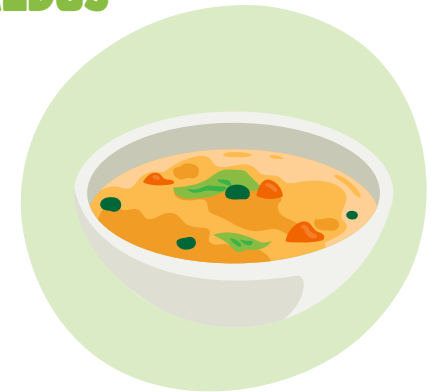
**ESCOLHE HORTÍCOLAS DA ÉPOCA
E PRODUZIDOS EM PORTUGAL**



**UTILIZA SACOS
REUTILIZÁVEIS**



**UTILIZA AS CASCAS
E OUTRAS PARTES
PARA FAZER CALDOS**



**EVITA HORTÍCOLAS
PRÉ-EMBALADOS**



**APROVEITA OS
HORTÍCOLAS MAIS
MADUROS PARA
NOVAS RECEITAS**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VAMOS
JOGAR
UM JOGO!**

jogo de adivinhas

1.
PENSA NUM
HORTÍCOLA
(e não digas a ninguém)





2.
**DÁ PISTAS AOS
TEUS COLEGAS**
para adivinharem



3.

**O PRIMEIRO A ADIVINHAR
É O PRÓXIMO A PENSAR
NUM HORTÍCOLA E
LANÇAR A ADIVINHA!**

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: os Hortícolas na Alimentação, 2021.
Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Alimentação e Nutrição na Gravidez, 2021.*