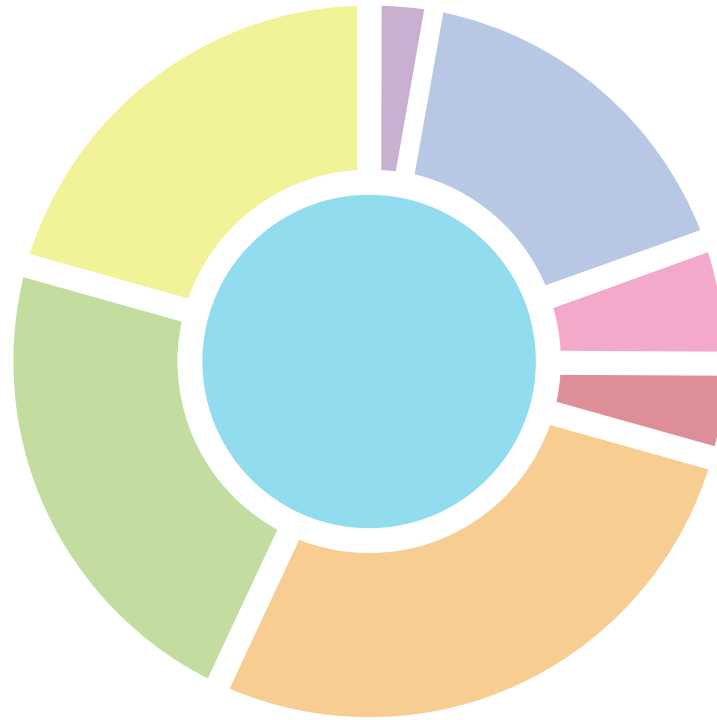


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

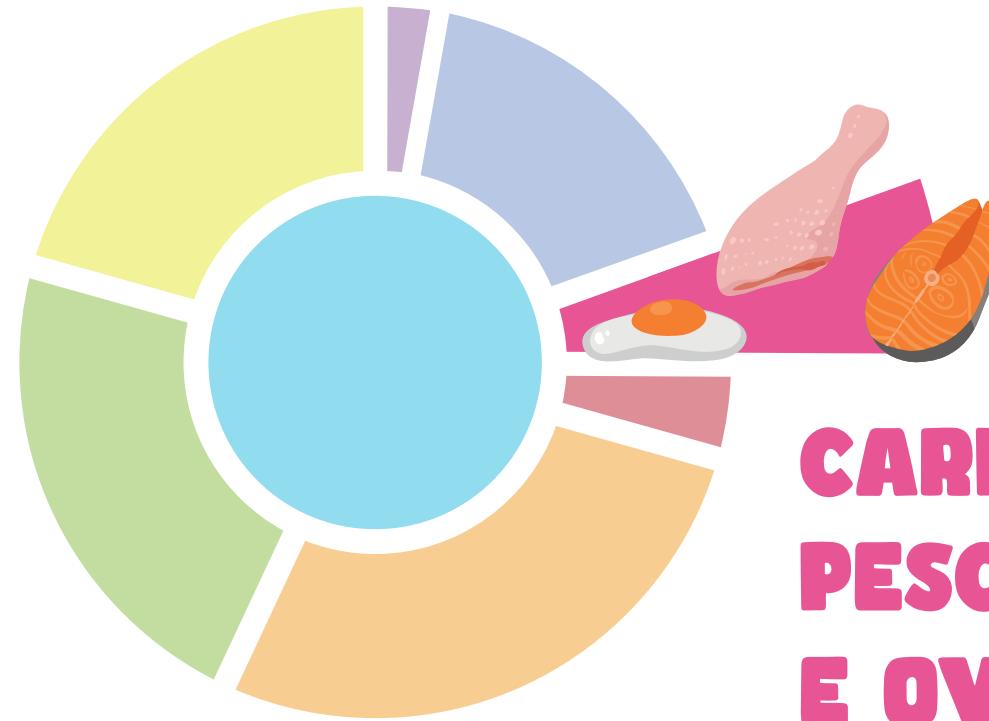
@ **A B C**

*da Carne, Pescado e Ovos*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

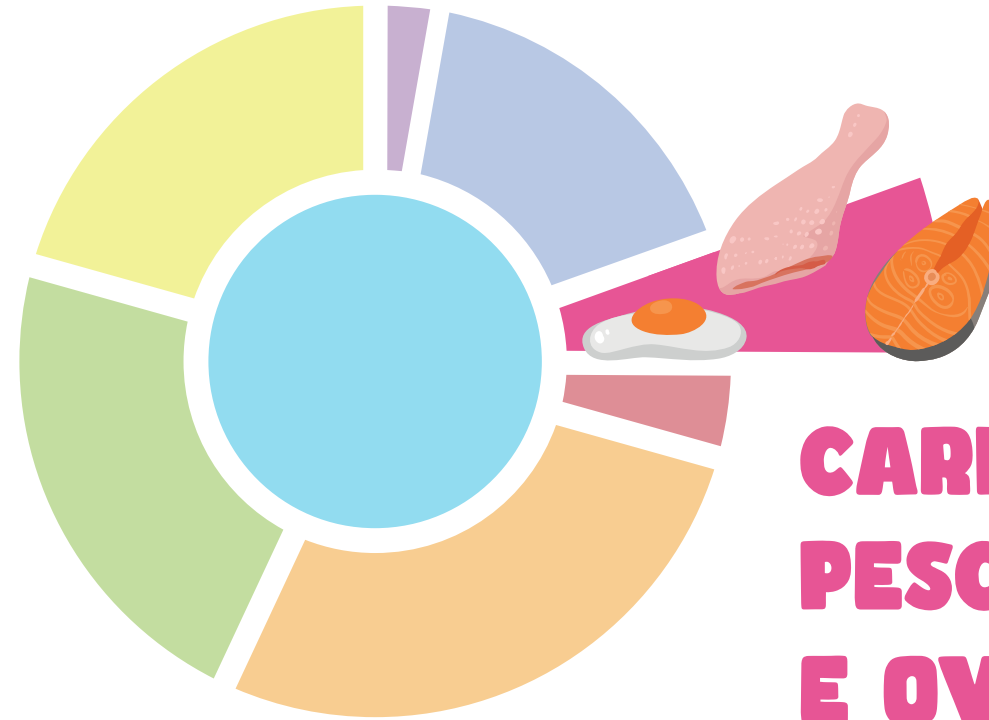


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**CARNE,  
PESCADO  
E OVOS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



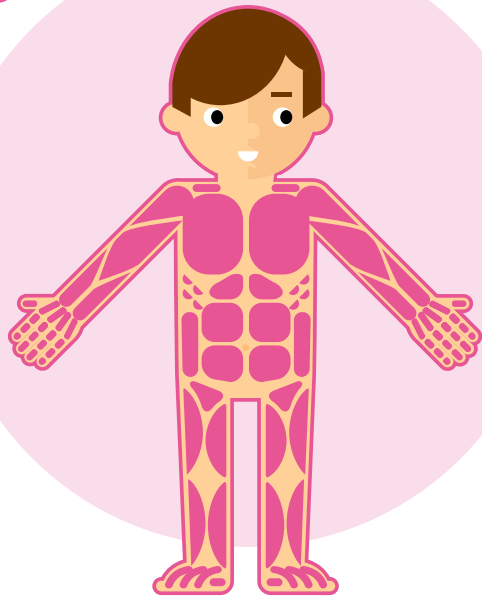
**CARNE,  
PESCADO  
E OVOS**

**RICO EM PROTEÍNA**

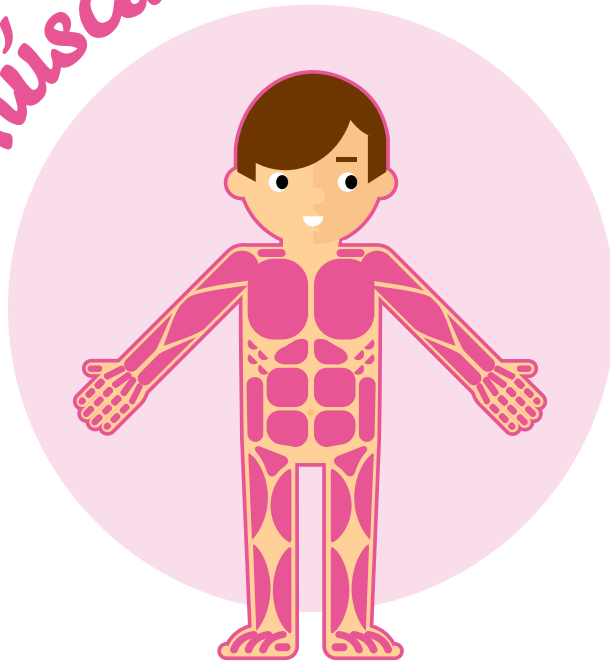
**A PROTEÍNA É UM**  
*nutriente fundamental*  
**PARA O CRESCIMENTO**  
**E FUNCIONAMENTO DOS...**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

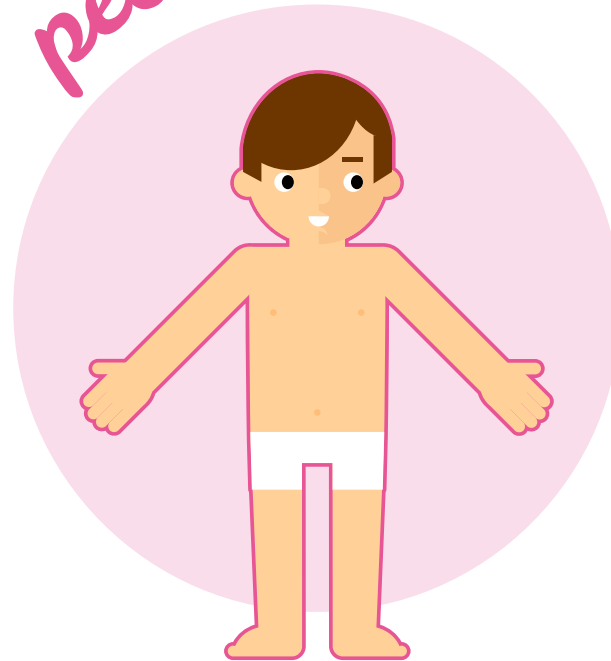
*músculos*



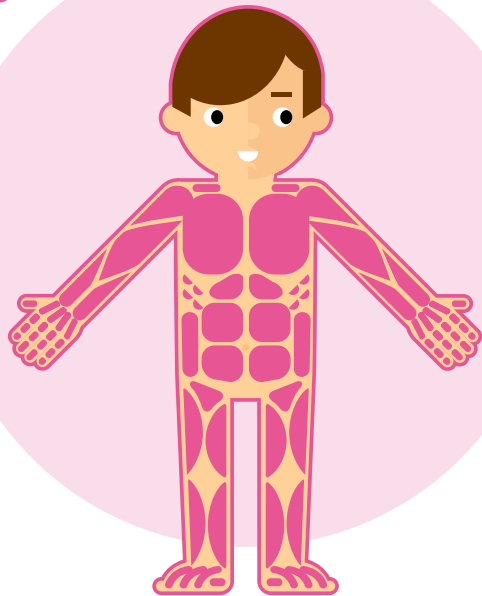
músculos



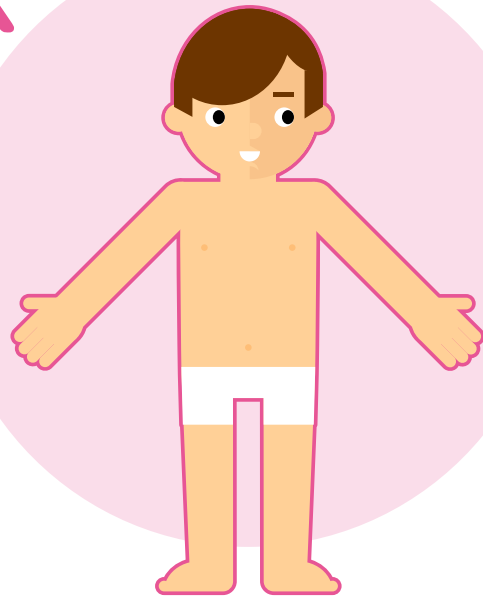
pele



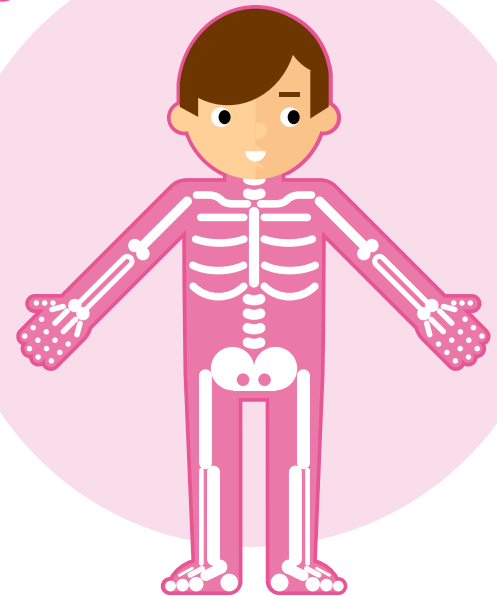
músculos



pele



ossos





NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**2**  
**OU MAIS**  
*porções por*  
*semana*



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

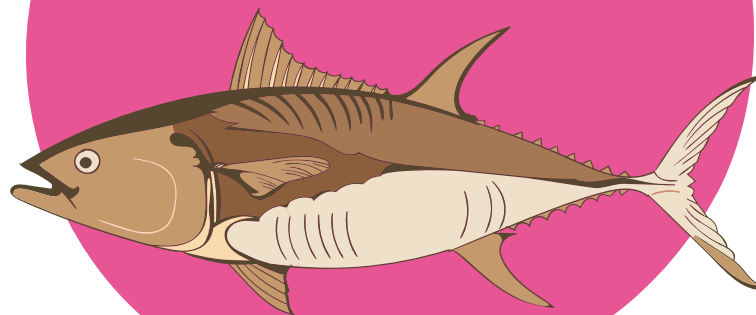
**SARDINHA**



**SARDINHA**



**ATUM**

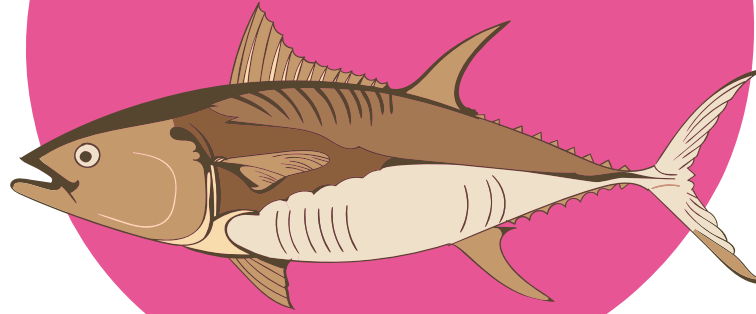


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

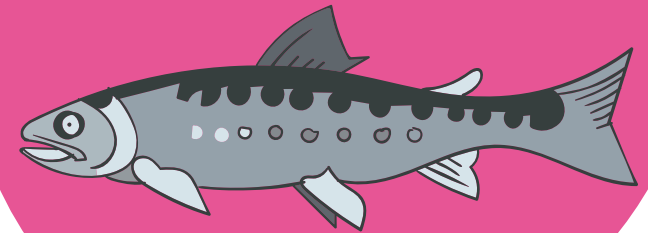
**SARDINHA**



**ATUM**

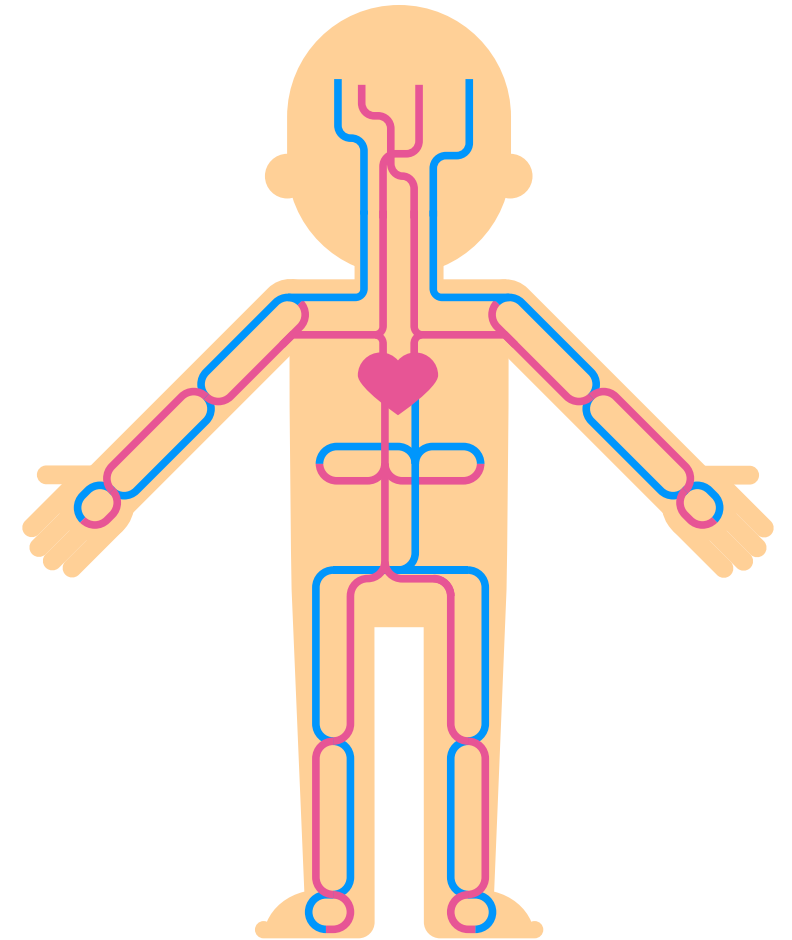


**CAVALA**



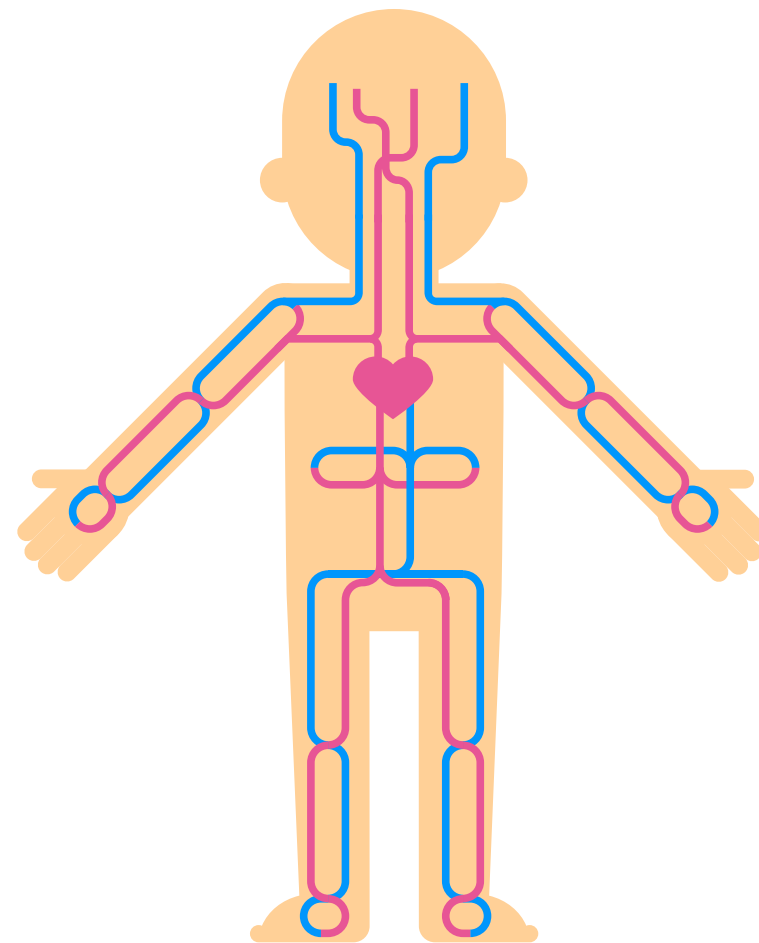
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ESTES PEIXES SÃO  
RICOS EM ÔMEGA-3**



# ESTES PEIXES SÃO RICOS EM ÔMEGA-3

UMA GORDURA MUITO IMPORTANTE  
PARA A SAÚDE DO NOSSO CORAÇÃO  
E SISTEMA CIRCULATORIO

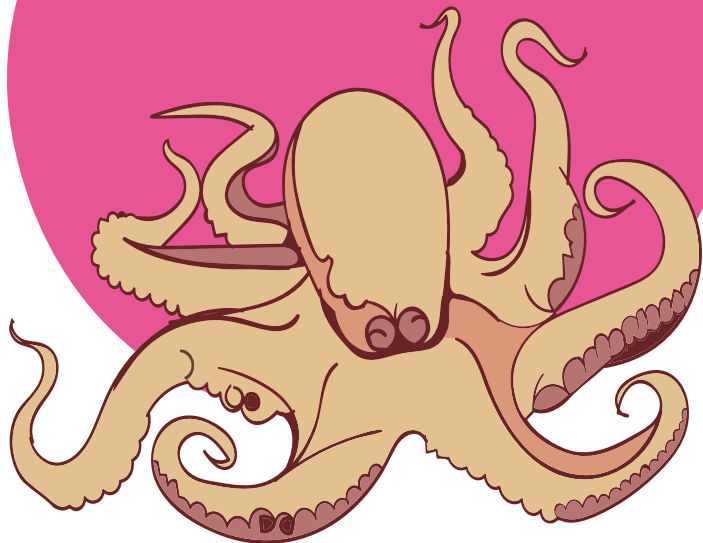


**NESTE GRUPO TAMBÉM  
ESTÃO INCLUÍDOS  
ALIMENTOS DO MAR COMO...**

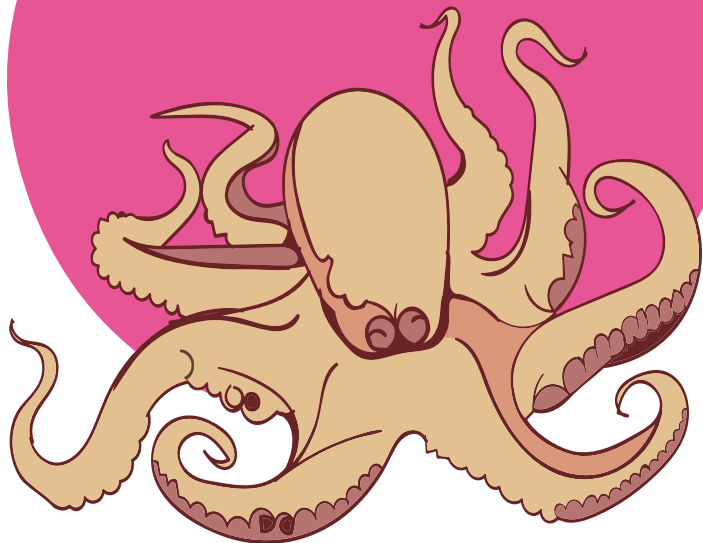


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

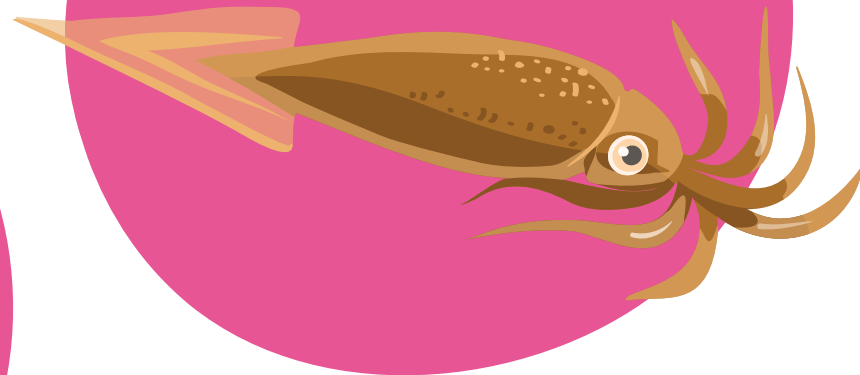
**POLVO**



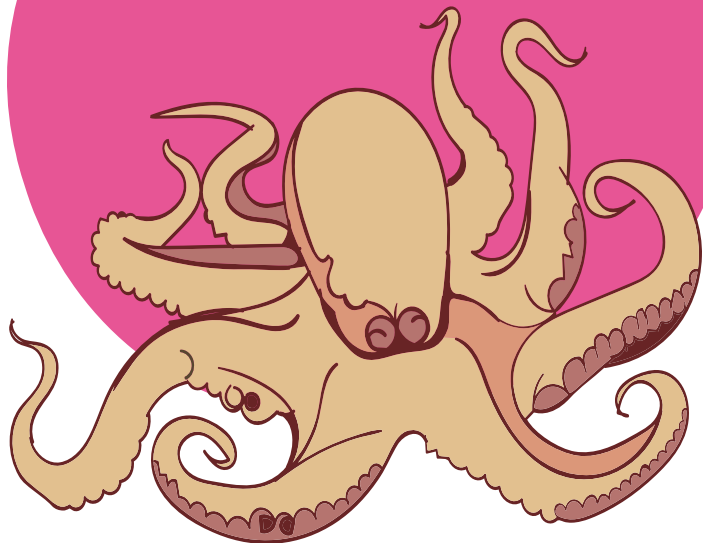
**POLVO**



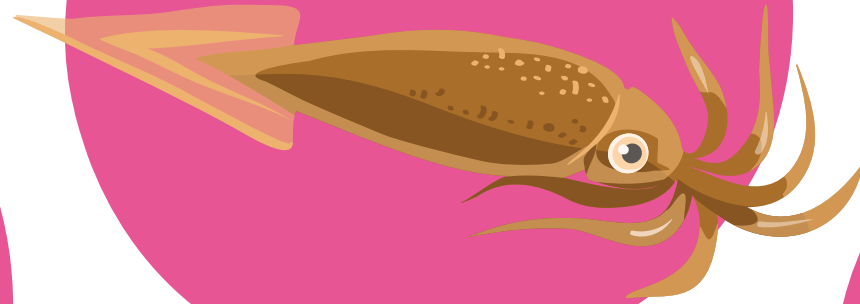
**LULA**



**POLVO**



**LULA**



**MARISCO**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



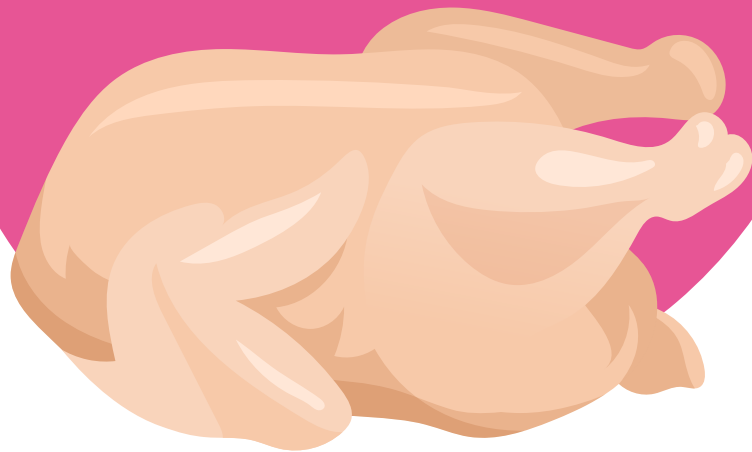
**CARNE**

**PODEMOS  
DIVIDIR EM**  
*2 grupos*

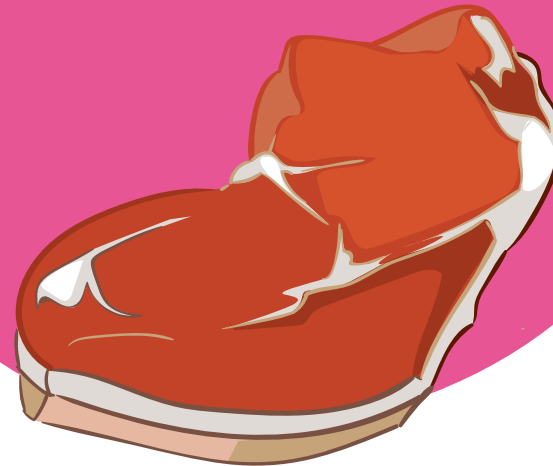
**CARNE**



**CARNE  
BRANCA**



**CARNE  
VERMELHA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CARNE  
BRANCA**



**INCLUI  
FRANGO,  
PERU E  
COELHO**

**CARNE  
BRANCA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**INCLUI  
FRANGO,  
PERU E  
COELHO**

**CARNE  
BRANCA**



**MENOR  
TEOR DE  
GORDURA**

**INCLUI  
FRANGO,  
PERU E  
COELHO**

**CARNE  
BRANCA**

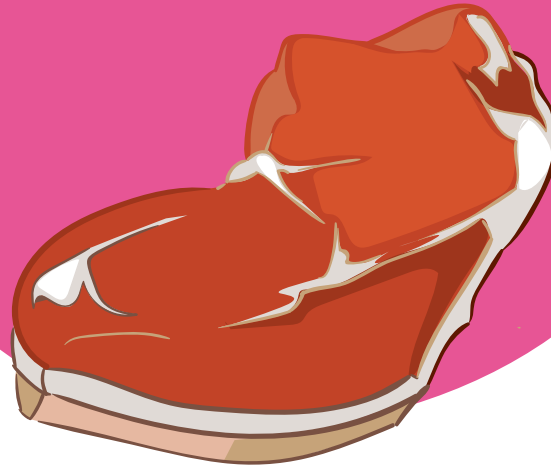
**COMER 2  
VEZES POR  
SEMANA**



**MENOR  
TEOR DE  
GORDURA**

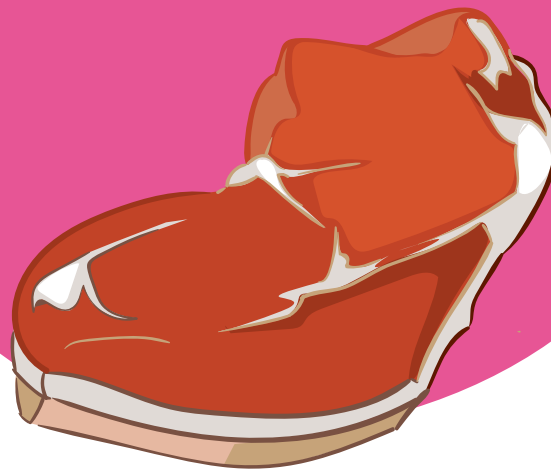
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CARNE  
VERMELHA**



**INCLUI  
VACA,  
PORCO E  
BORREGO**

**CARNE  
VERMELHA**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**INCLUI  
VACA,  
PORCO E  
BORREGO**

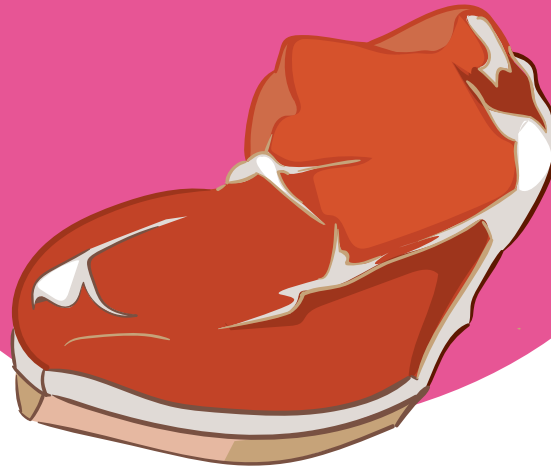
**CARNE  
VERMELHA**



**MAIOR  
TEOR DE  
GORDURA**

**INCLUI  
VACA,  
PORCO E  
BORREGO**

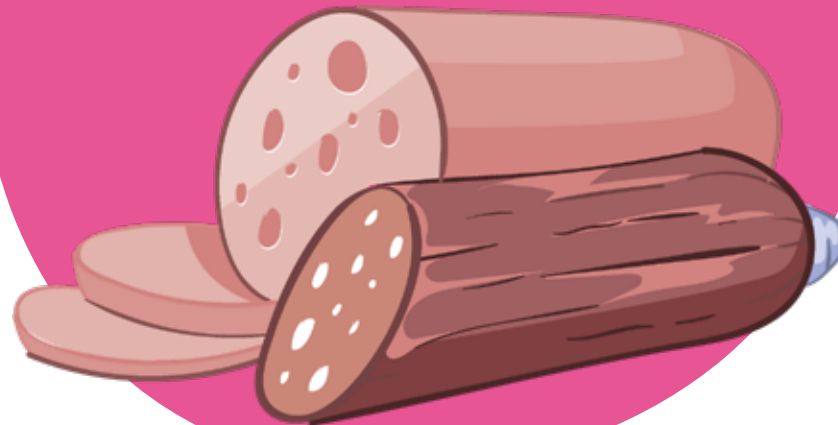
**CARNE  
VERMELHA**



**COMER 1  
VEZ POR  
SEMANA**

**MAIOR  
TEOR DE  
GORDURA**

# CARNES PROCESSADAS



**FIAMBRE,  
PRESUNTO,  
BACON E  
CHOURIÇO**

**CARNES  
PROCESSADAS**

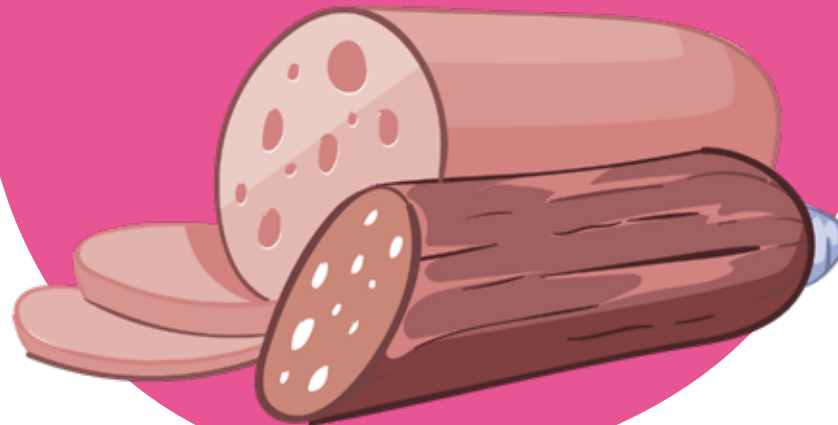


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**FIAMBRE,  
PRESUNTO,  
BACON E  
CHOURIÇO**

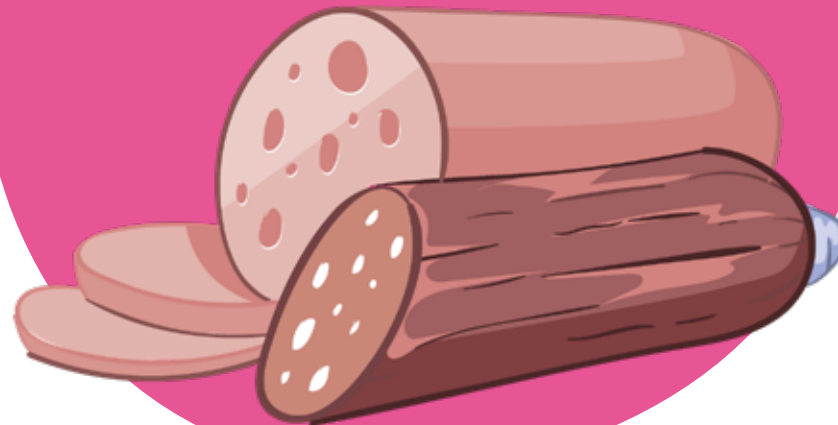
**CARNES  
PROCESSADAS**



**ELEVADO  
TEOR DE  
GORDURA  
E SAL**

**FIAMBRE,  
PRESUNTO,  
BACON E  
CHOURIÇO**

**CARNES  
PROCESSADAS**



**COMER  
APENAS DE  
VEZ EM  
QUANDO**

**ELEVADO  
TEOR DE  
GORDURA  
E SAL**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**OVOS**

**EXISTEM  
DIFERENTES  
FORMAS DE  
OS COMER**

**OVOS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

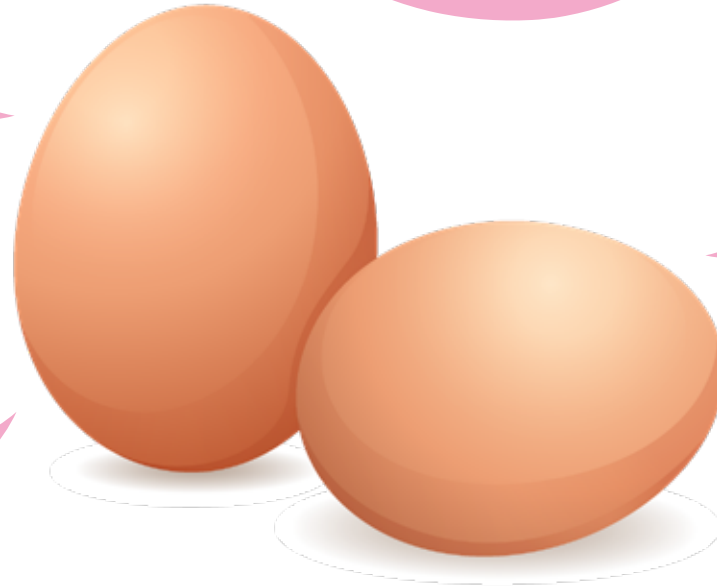
**ESTRELADO**

**MEXIDO**

**COZIDO**

**OMELETE**

**ESCALFADO**



**O *ovo* É UM ALIMENTO  
RICO EM VÁRIAS  
VITAMINAS E MINERAIS**

**PROMOVE  
A SAÚDE DAS  
UNHAS...**

# **ÁCIDO FÓLICO**

**...CABELO,  
PELE**

**SISTEMA  
CIRCULATORIO  
E IMUNITÁRIO**

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



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1,5 A 4,5 porções**  
**POR DIA**

**1,5**

**CRIANÇAS  
ENTRE  
1 E 3 ANOS**

**1,5 A 4,5 porções**  
**POR DIA**

**1,5**



**4,5**

**CRIANÇAS  
ENTRE  
1 E 3 ANOS**

**HOMENS ATIVOS  
E RAPAZES  
ADOLESCENTES**

# 1,5 A 4,5 porções POR DIA

1,5

**CRIANÇAS  
ENTRE  
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE  
POPULAÇÃO**

4,5

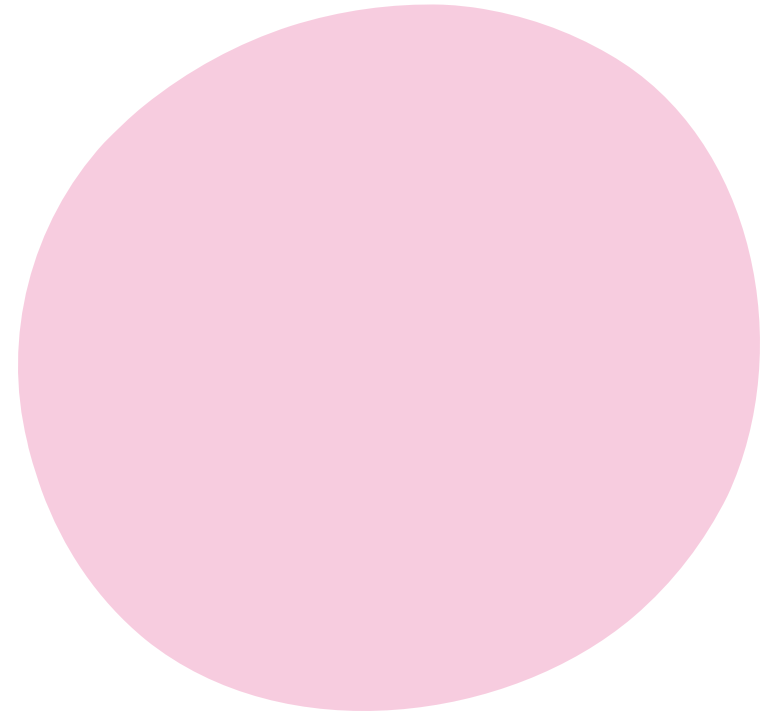
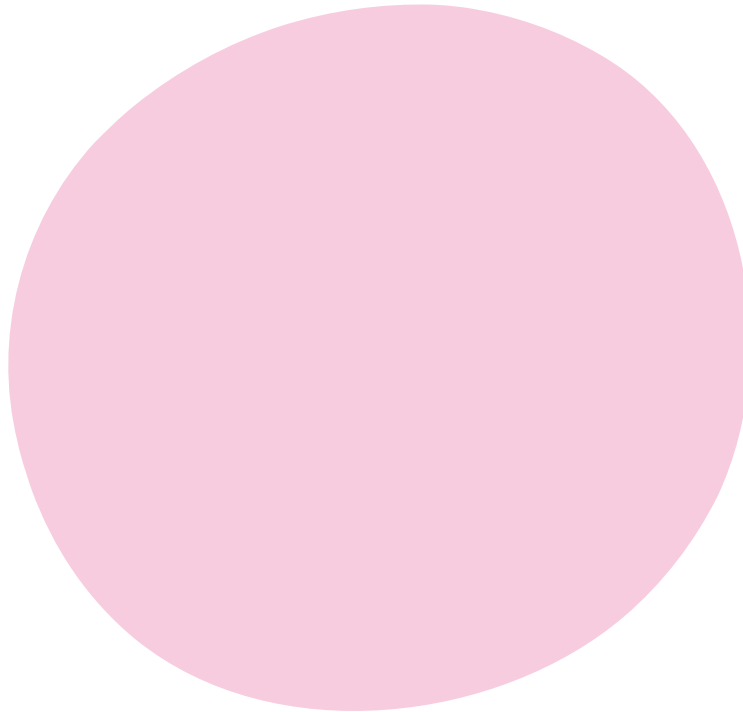
**HOMENS ATIVOS  
E RAPAZES  
ADOLESCENTES**

**E O QUE É UMA *porção*?**

**1 OVO**



*tamanho  
médio*



**1 OVO**



*tamanho  
médio*

**30g**



*carne ou peixe  
cru*

**1 OVO**



*tamanho  
médio*

**30g**



*carne ou peixe  
cru*

**25g**



*carne ou peixe  
cozinhado*

**A QUANTIDADE  
ADEQUADA É A DO  
TAMANHO DA *palma*  
*da nossa mão!***



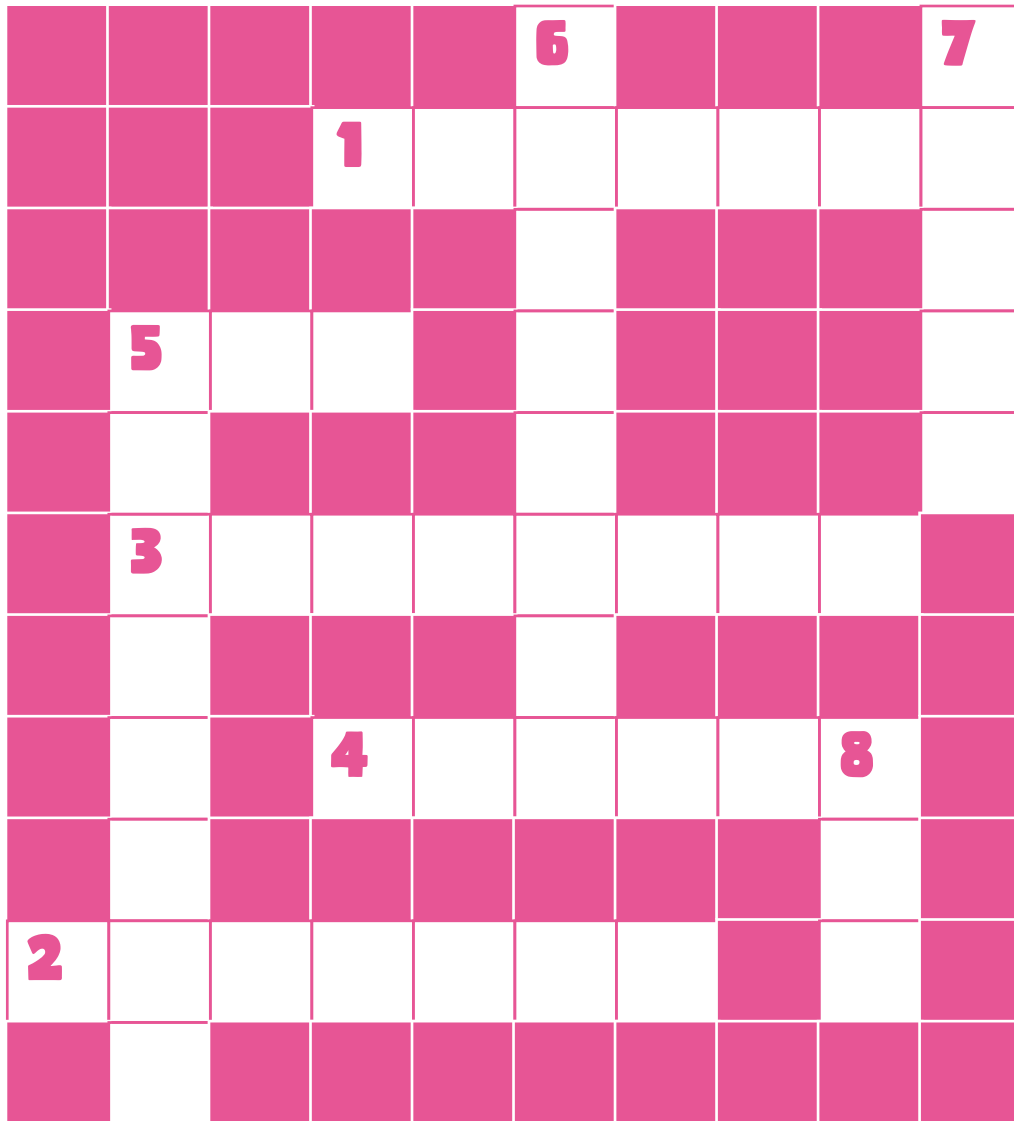


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VAMOS  
JOGAR  
UM JOGO!**

*palavras cruzadas*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**COMPLETA  
AS PALAVRAS  
CRUZADAS!**

					P				P
			C	O	R	A	Ç	Ã	O
					O				L
	M	Ã	O		T				V
	U				E				O
	S	A	R	D	I	N	H	A	
	C				N				
	U		F	R	A	N	G	O	
	L							V	
G	O	R	D	U	R	A		O	
	S								

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**BOM  
TRABALHO!**

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). Alimentação Adequada, 2011.*

*Direção-Geral da Saúde (DGS), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Alimentos fornecedores de proteínas, 2018.*

*Associação Portuguesa de Nutrição (APN), Pescar saúde, 2016.*

*Direção-Geral da Saúde (DGS), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Ovos, 2015.*