

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

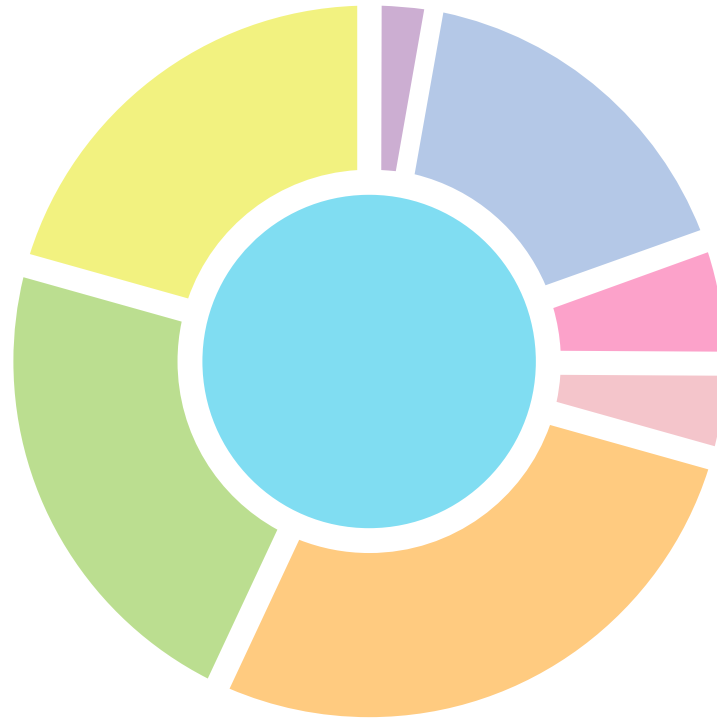


@

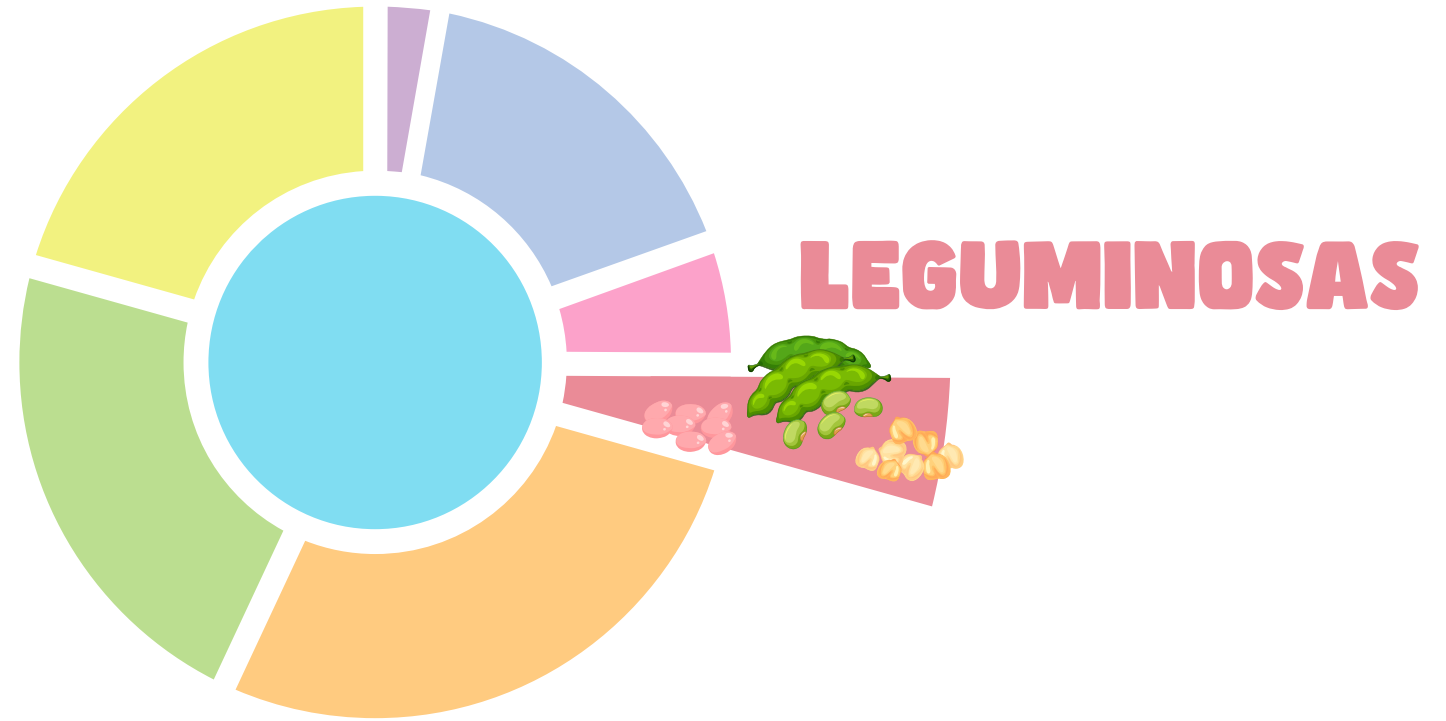
A B C

das Leguminosas

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**QUE *alimentos* FAZEM
PARTE DESTA GRUPO?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FEIJÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



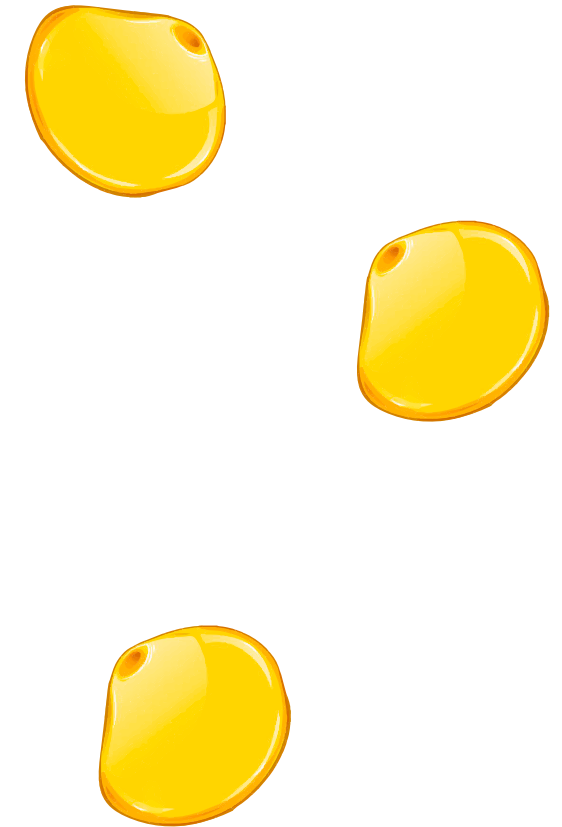
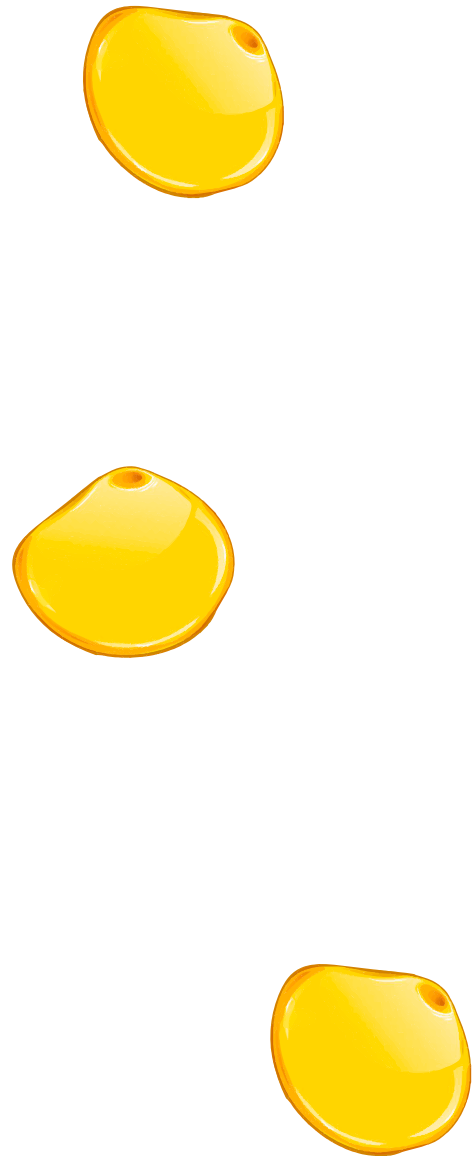
GRÃO-DE-BICO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

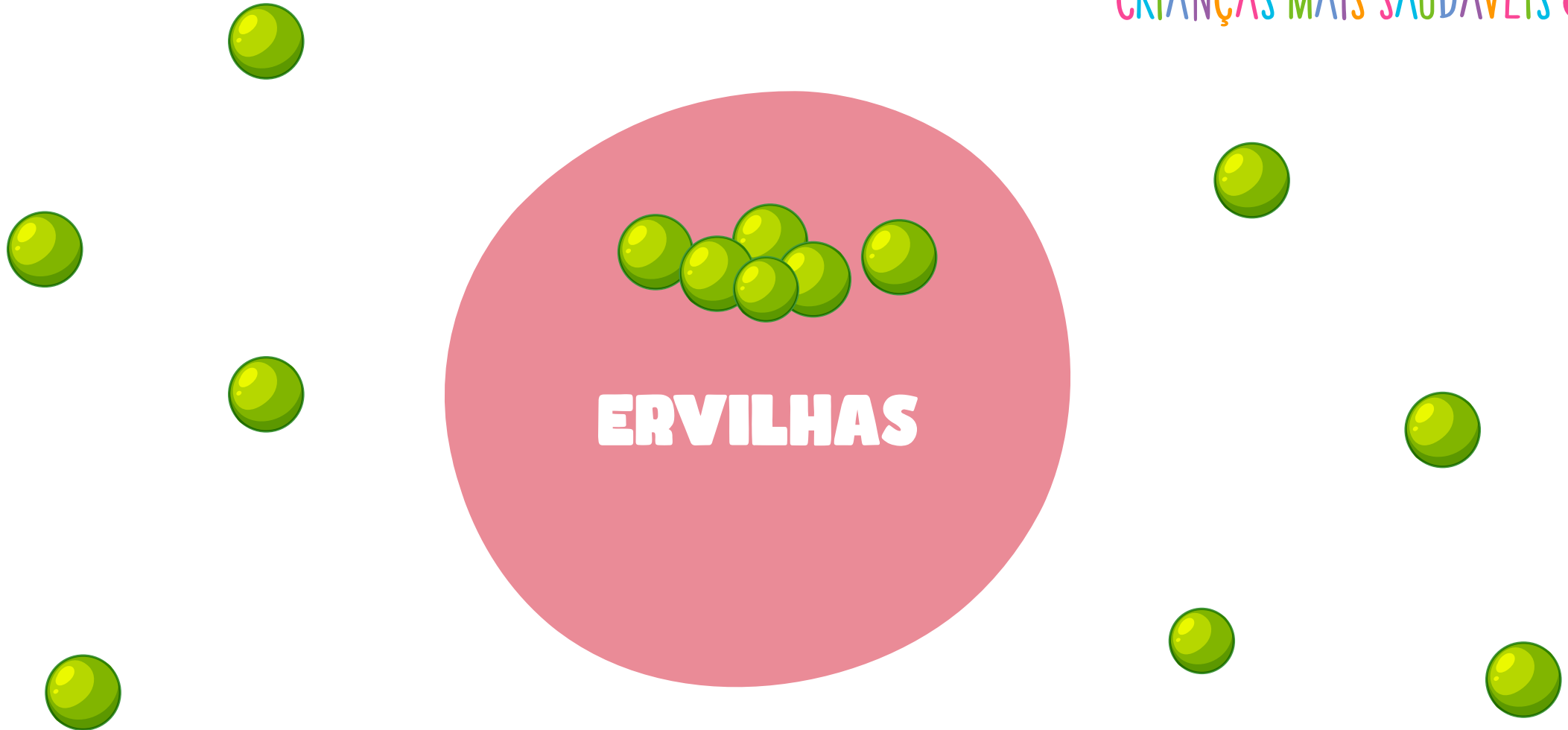


LENTILHAS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

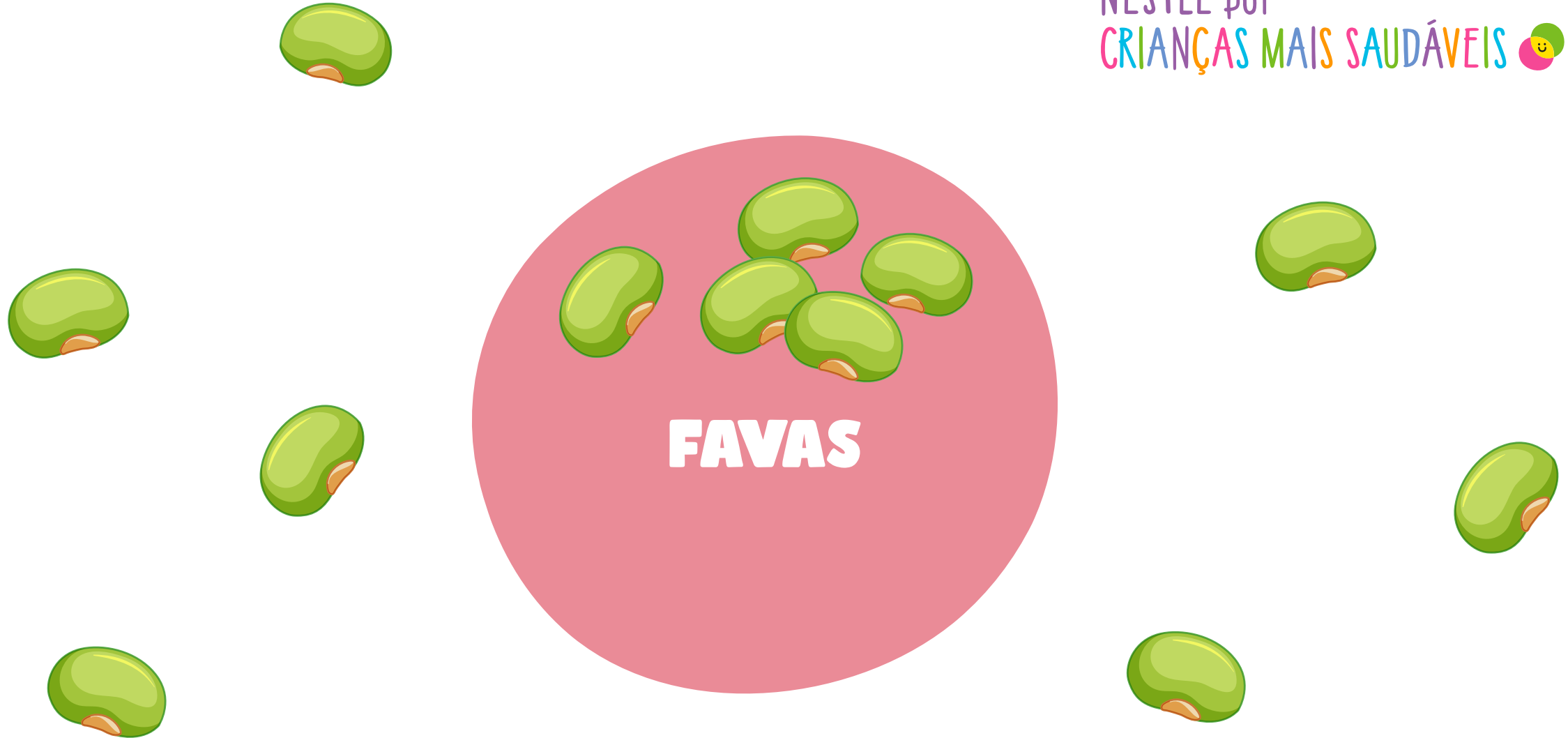


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ERVILHAS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



GRÃO DE SOJA



É UM GRUPO *muito rico*
DO PONTO DE VISTA
NUTRICIONAL

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FIBRA



**HIDRATOS DE
CARBONO**



PROTEÍNA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FIBRA



PROTEÍNA



**VITAMINAS
DO COMPLEXO
B**



**HIDRATOS DE
CARBONO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



FERRO



FIBRA



PROTEÍNA



**VITAMINAS
DO COMPLEXO
B**



**HIDRATOS DE
CARBONO**

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

1 A 2 porções
POR DIA

1

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

**1 A 2 porções
POR DIA**

1 **2**

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE
POPULAÇÃO**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

E O QUE É UMA *porção*?



**1 COLHER
DE SOPA
DE LEGUMINOSAS
SECAS CRUAS**



**3 COLHERES
DE SOPA
DE LEGUMINOSAS
FRESCAS CRUAS**



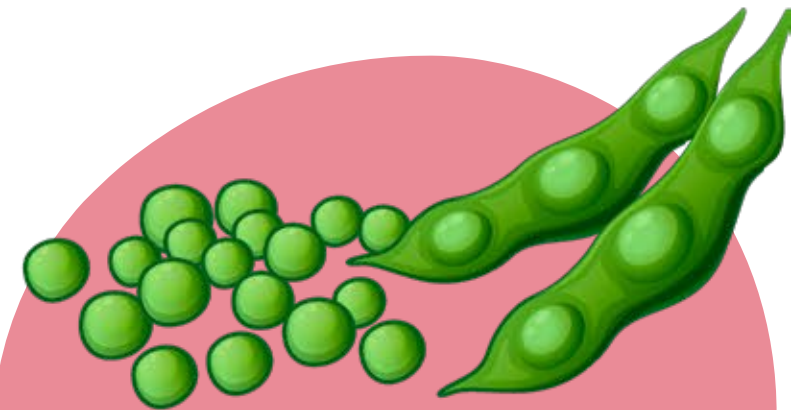
**3 COLHERES
DE SOPA
DE LEGUMINOSAS
SECAS / FRESCAS
COZINHADAS**

DIFERENTES FORMAS DE COMPRAR LEGUMINOSAS



**LEGUMINOSAS
CONGELADAS**

OU



**LEGUMINOSAS
FRESCAS**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**LEGUMINOSAS
SECAS**

OU



**LEGUMINOSAS
EM LATA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

É PRECISO
DEMOLHÁ-LAS
E COZÊ-LAS



**LEGUMINOSAS
SECAS**

OU

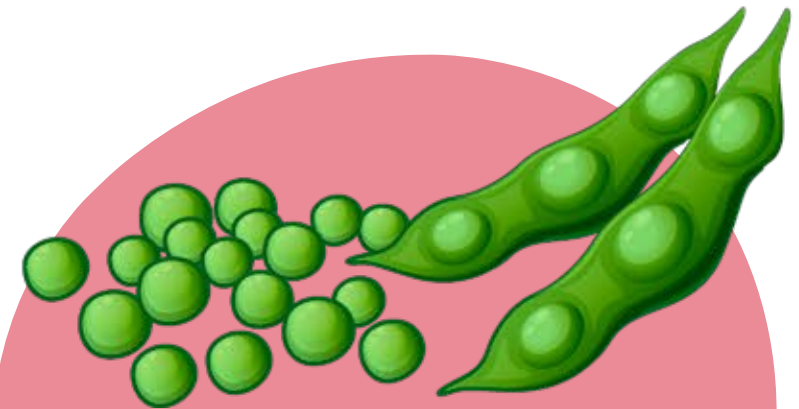


**LEGUMINOSAS
EM LATA**



**LEGUMINOSAS
CONGELADAS**

OU



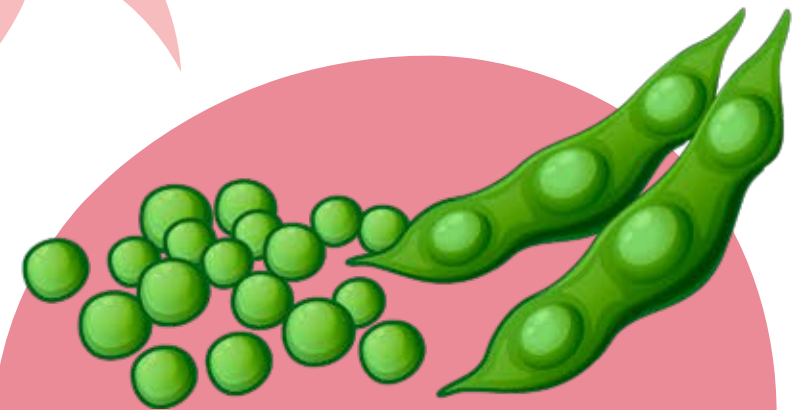
**LEGUMINOSAS
FRESCAS**



**LEGUMINOSAS
CONGELADAS**

**BASTA
SEREM
COZIDAS**

OU



**LEGUMINOSAS
FRESCAS**

**PRONTAS
A UTILIZAR!**



**LEGUMINOSAS
EM LATA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**VAMOS
JOGAR
UM JOGO!**

sopa de letras

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ENCONTRA AS PALAVRAS
NA SOPA DE LETRAS!**

P L I L E G U M I N O S A S
C F R B G B Y F A V A S C Y
T R E M O Ç O S J L Q A F W
B B N D U L E N T I L H A S
R X L Y L K E X T Q P Z N E
E L V A V X L L B F X E J H
M D Y Z P Q Z O C E B R G K
G H H U O D I C U I C V Q J
D E W B R S F A L J U I B P
C U D S G A R F Q A B L M E
N I W D M F Y W C O O H X P
T V K F R K W X R A H A A B
Y I R Q I Q Q A H M J S A N
B C G R A O D E B I C O M G

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

- 1 LEGUMINOSAS
- 2 FEIJÃO
- 3 GRÃO-DE-BICO
- 4 LENTILHAS
- 5 TREMOÇOS
- 6 ERVILHAS
- 7 FAVAS

P L I L E G U M I N O S A S
C F R B G B Y F A V A S C Y
T R E M O Ç O S J L Q A F W
B B N D U L E N T I L H A S
R X L Y L K E X T Q P Z N E
E L V A V X L L B F X E J H
M D Y Z P Q Z O C E B R G K
G H H U O D I C U I C V Q J
D E W B R S F A L J U I B P
C U D S G A R F Q A B L M E
N I W D M F Y W C O O H X P
T V K F R K W X R A H A A B
Y I R Q I Q Q A H M J S A N
B C G R A O D E B I C O M G

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

- 1 LEGUMINOSAS
- 2 FEIJÃO
- 3 GRÃO-DE-BICO
- 4 LENTILHAS
- 5 TREMOÇOS
- 6 ERVILHAS
- 7 FAVAS

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). Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde, 2016.