

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de
**UM DIA ALIMENTAR
EQUILIBRADO**

Cones no Prato



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



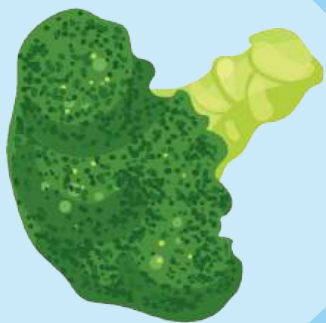
ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

**PORQUE É QUE AS
CORES DOS ALIMENTOS
SÃO IMPORTANTES?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



CADA COR INDICA A PRESENÇA DE DIFERENTES NUTRIENTES



OS **NUTRIENTES** SÃO SUBSTÂNCIAS ESSENCIAIS



**A CRESCER
DE FORMA
SAUDÁVEL**

**ENTRE ELES,
DESTACAM-SE
AS VITAMINAS
E OS MINERAIS,
QUE AJUDAM...**



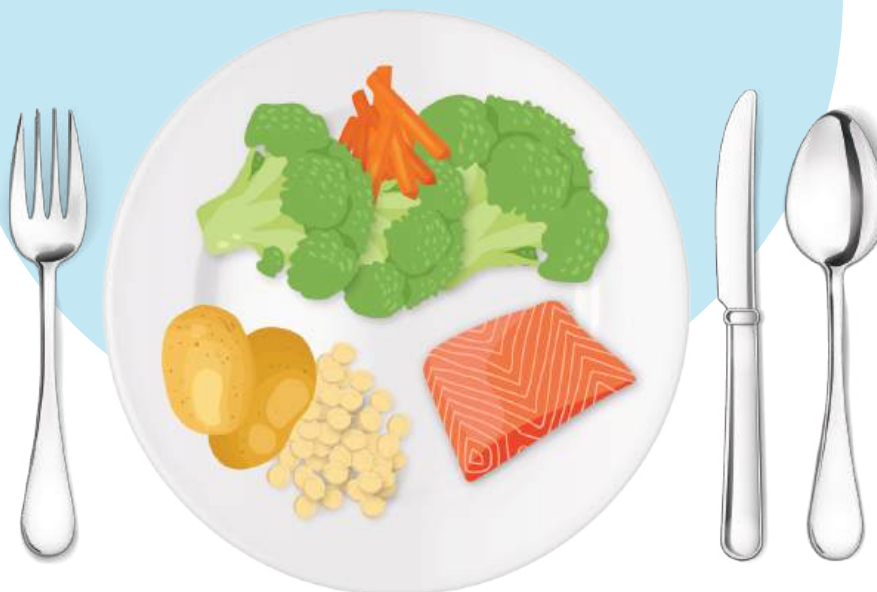
**A OBTER
ENERGIA**



**A FORTALECER
AS DEFESAS DO
ORGANISMO**

**TORNA A
REFEIÇÃO MAIS
APELATIVA**

**UM PRATO
COLORIDO**



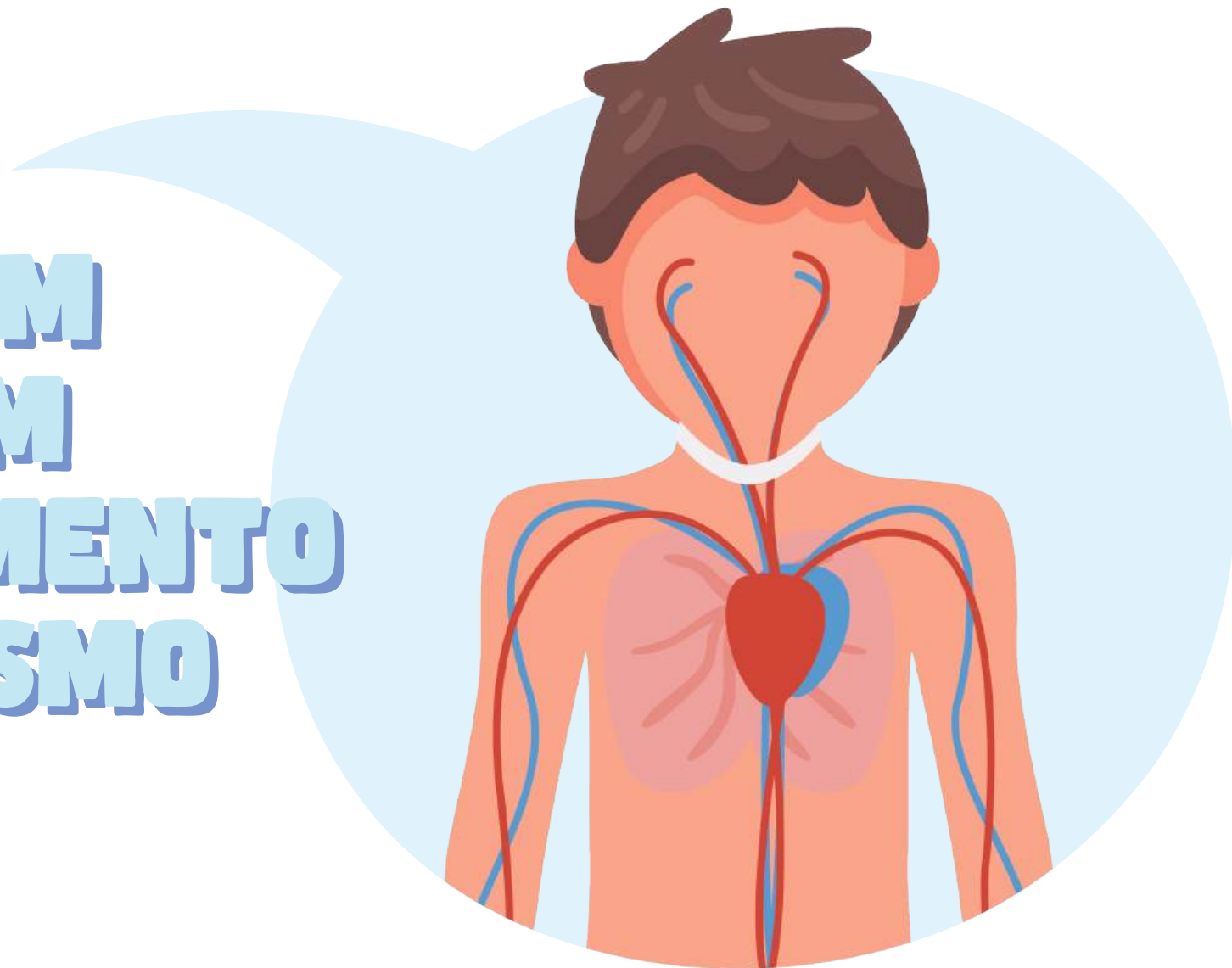
**AJUDA
A GARANTIR
UMA ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

**RICA EM
VITAMINAS,
ANTIOXIDANTES
E MINERAIS**

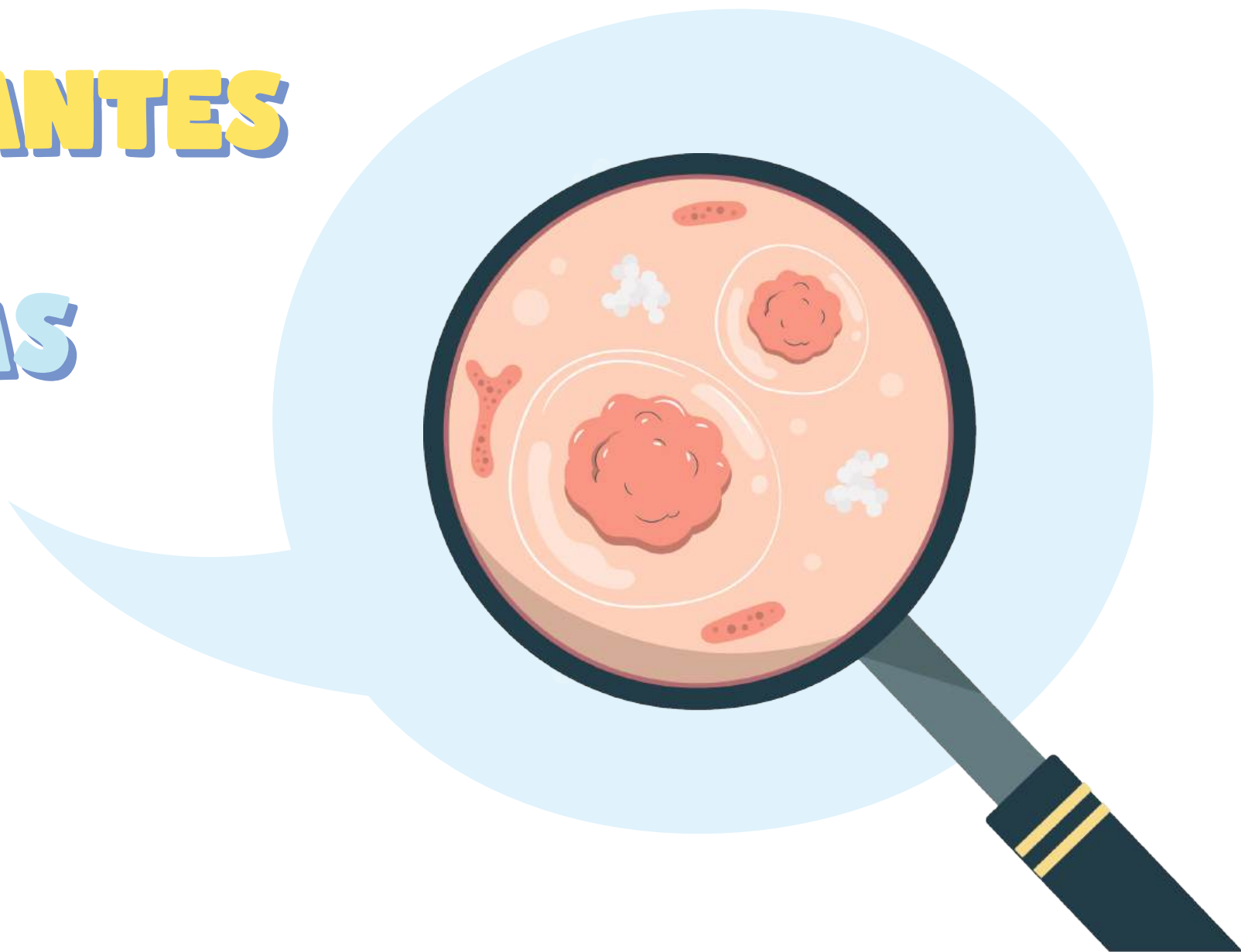
VITAMINAS
AJUDAM A FORTALECER
OS OSSOS E A MELHORAR
A VISÃO



MINERAIS
CONTRIBUEM
PARA O BOM
FUNCIÓNAMENTO
DO ORGANISMO



ANTIOXIDANTES PROTEGEM AS CÉLULAS DO NOSSO CORPO



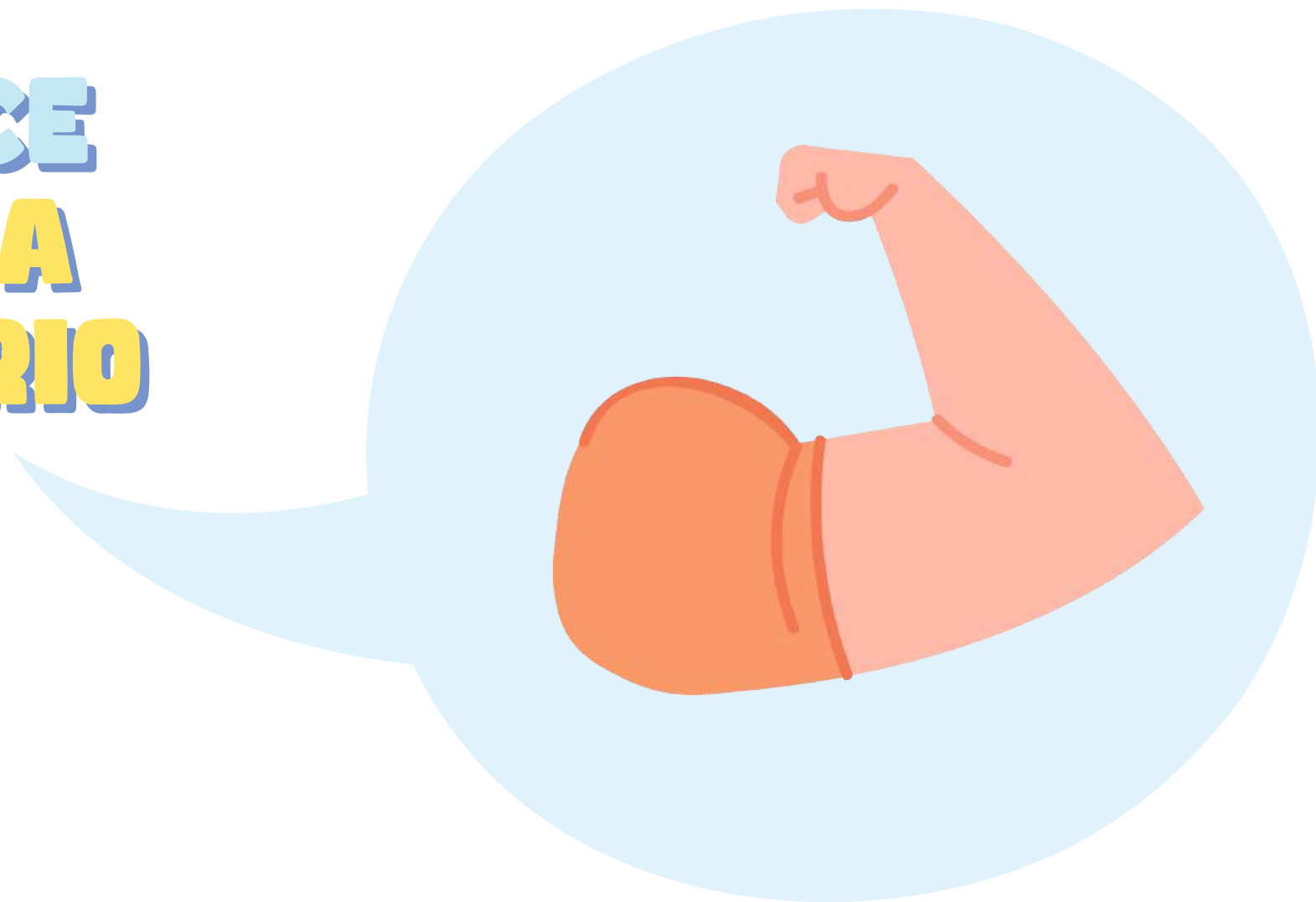
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

BENEFÍCIOS DE UM PRATO COLORIDO

**FORNECE
UMA MAIOR
DIVERSIDADE
DE NUTRIENTES**



FORTALECE O SISTEMA IMUNITÁRIO



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PROTEGE
O CORPO
CONTRA
DOENÇAS**



**ESTIMULA
O APETITE
E O PRAZER
EM COMER**

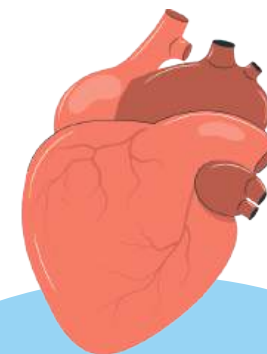


O SIGNIFICADO DAS **CORES** DOS ALIMENTOS

**RICOS
EM LICOPENO**



**ANTIOXIDANTE
QUE AJUDA
A PROTEGER
O CORAÇÃO**





**ESSENCIAL
PARA
A VISÃO**

**CONTÊM
BETACAROTENO**

**QUE O CORPO
CONVERTE EM
VITAMINA A**

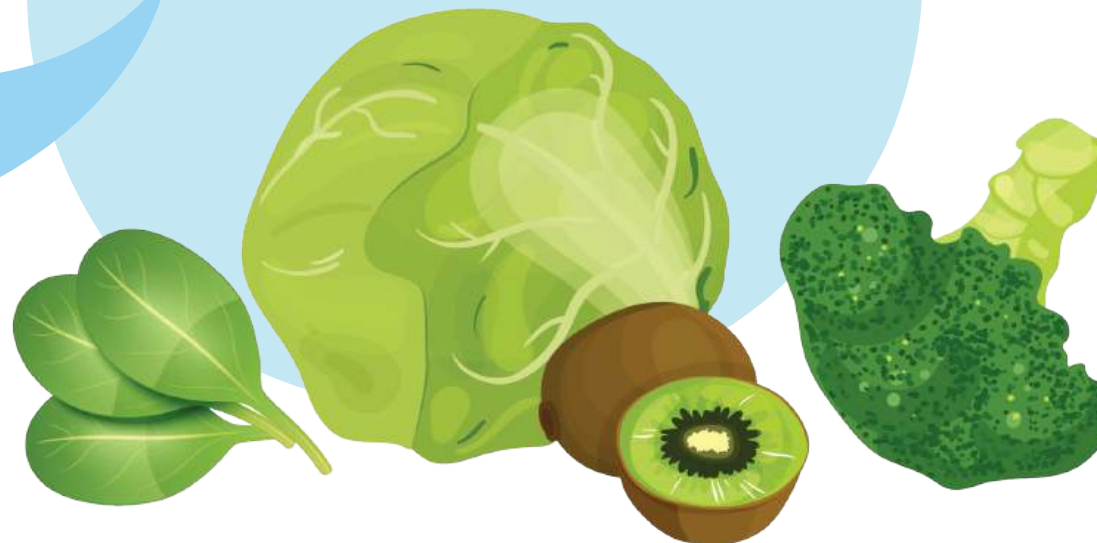


**FONTE
DE CLOROFILA**



**FORTALECE
O SISTEMA
IMUNITÁRIO**

**AJUDA
NA SAÚDE
ÓSSEA**



**RICOS EM
BETALAÍNA**

**TÊM
PROPRIEDADES
ANTIOXIDANTES**

**MELHORAM
A MEMÓRIA**



**CONTÊM
ANTOXANTINA**

**TÊM AÇÃO
ANTIBACTERIANA**

**AJUDA
A REDUZIR
O COLESTEROL**



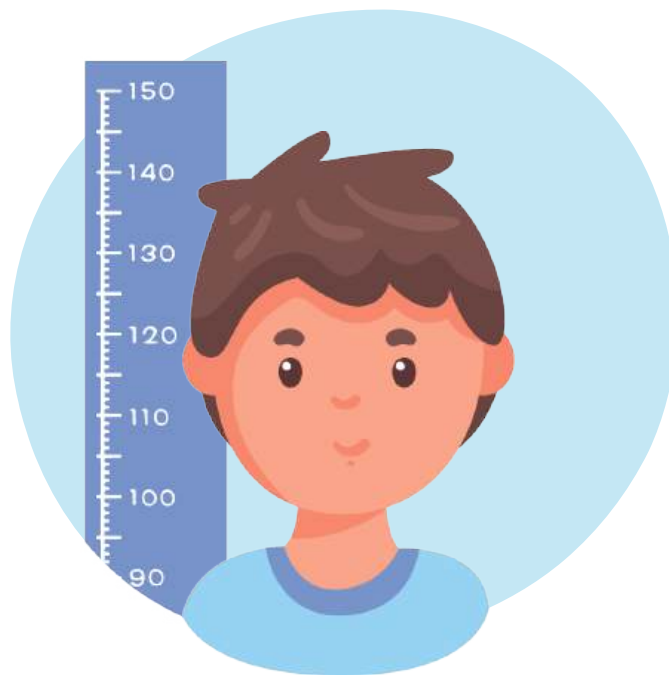
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

COMO COMPOR UM DIA ALIMENTAR COLORIDO?

**A VARIEDADE DE CORES
NO PRATO AJUDA A OBTER
DIFERENTES NUTRIENTES,
ESSENCIAIS PARA...**



ENERGIA



CRESCIMENTO

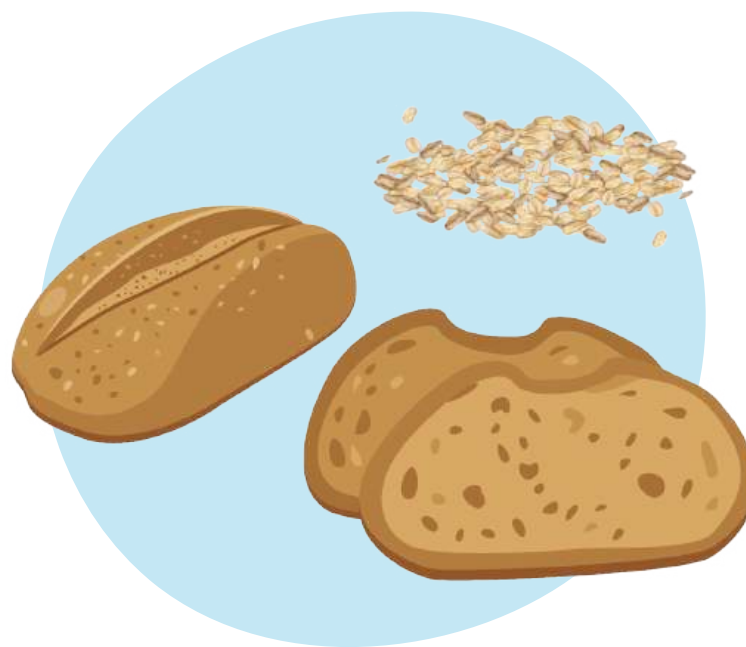


**PROTEÇÃO
DO CORPO**

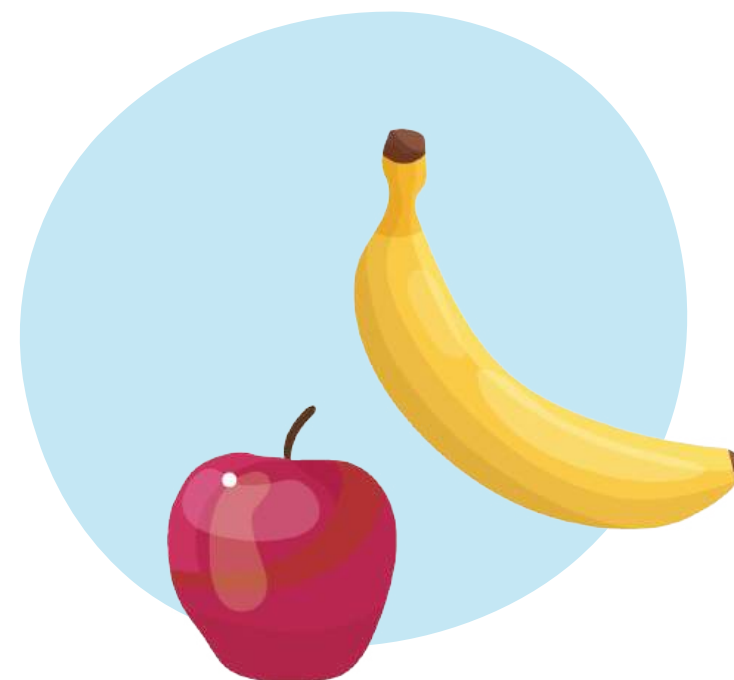
PEQUENO-ALMOÇO



LATICÍNIOS



**CEREAIS
E DERIVADOS**

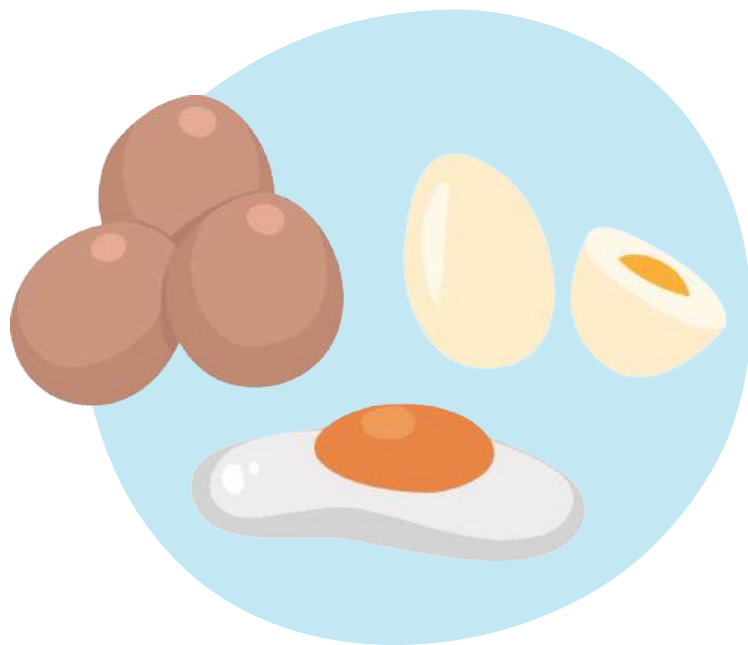


FRUTA

PODEMOS AINDA **ADICIONAR** ALIMENTOS DE OUTROS GRUPOS

PARA TORNAR
O PEQUENO-ALMOÇO
MAIS NUTRITIVO
E COLORIDO

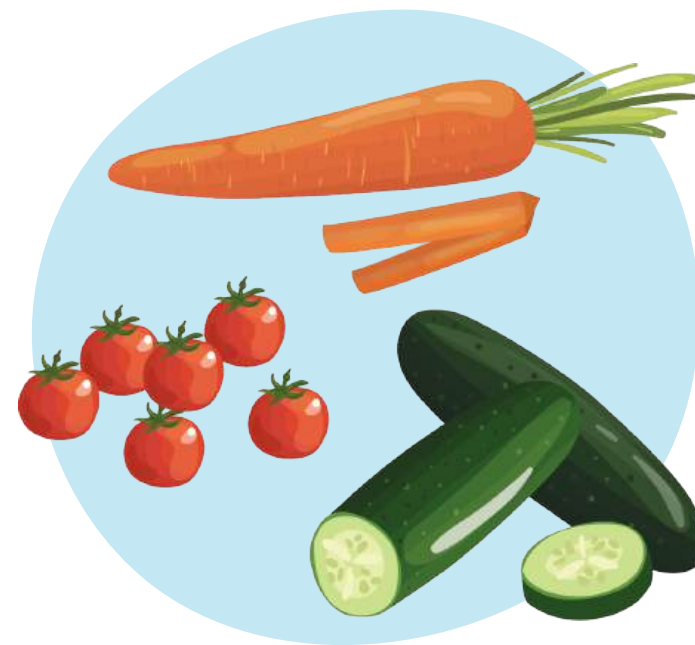
PEQUENO-ALMOÇO



OVOS



**FRUTOS
OLEAGINOSOS**



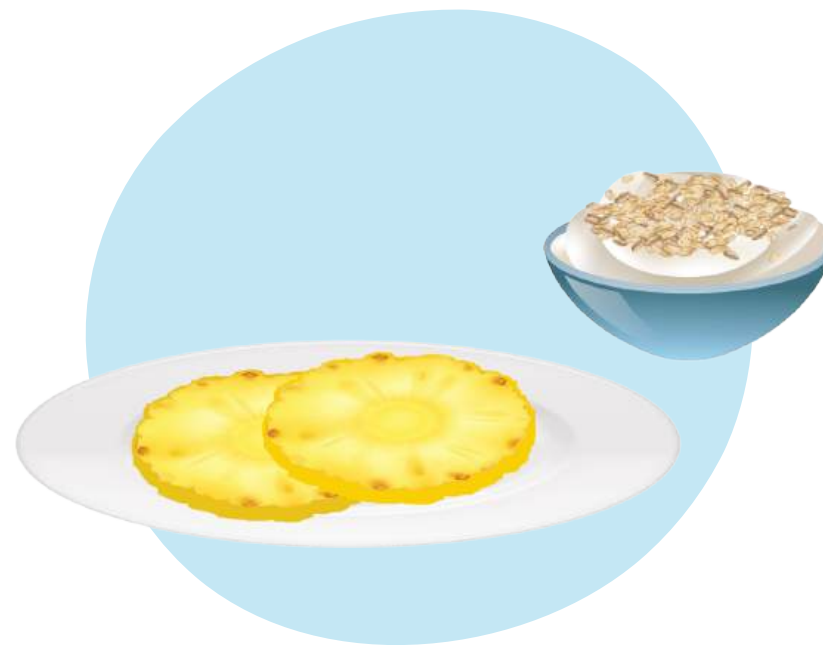
HORTÍCOLAS

PEQUENO-ALMOÇO



EXEMPLO 1

*1 copo pequeno de leite meio-gordo
+ 2 fatias de pão de alfarroba
+ pasta de noz (2 nozes tritunadas)*



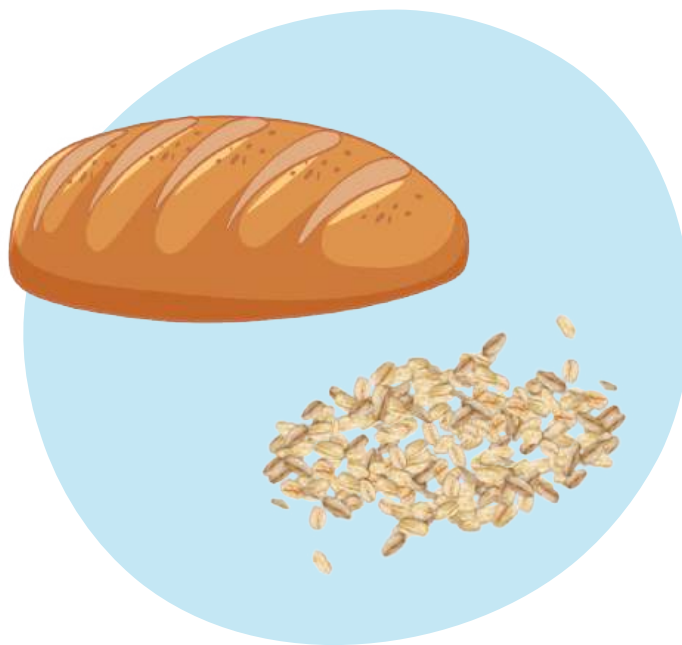
EXEMPLO 2

*2 fatias de ananás
+ 1 iogurte sólido natural magro
+ 4 colheres de sopa de cereais de flocos de aveia integrais*

LANCHES



LATICÍNIOS



**CEREAIS
E DERIVADOS**

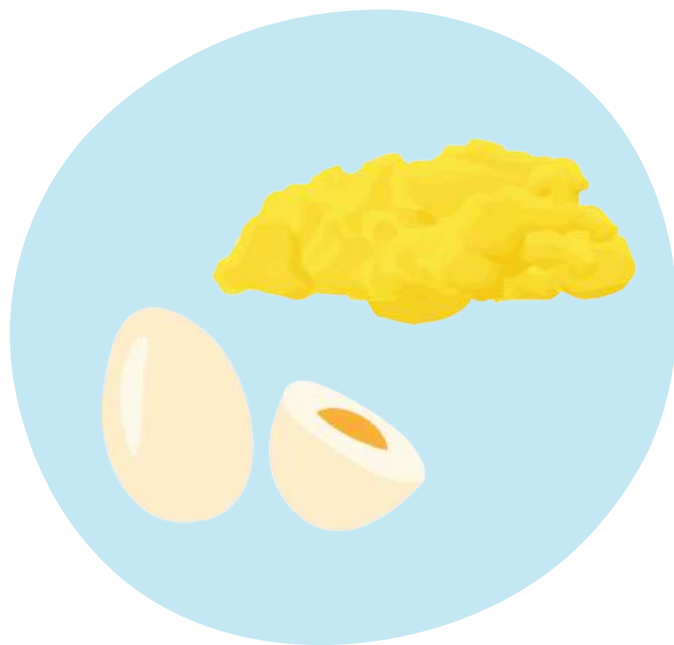


FRUTA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**TAMBÉM PODEMOS
INCLUIR...**

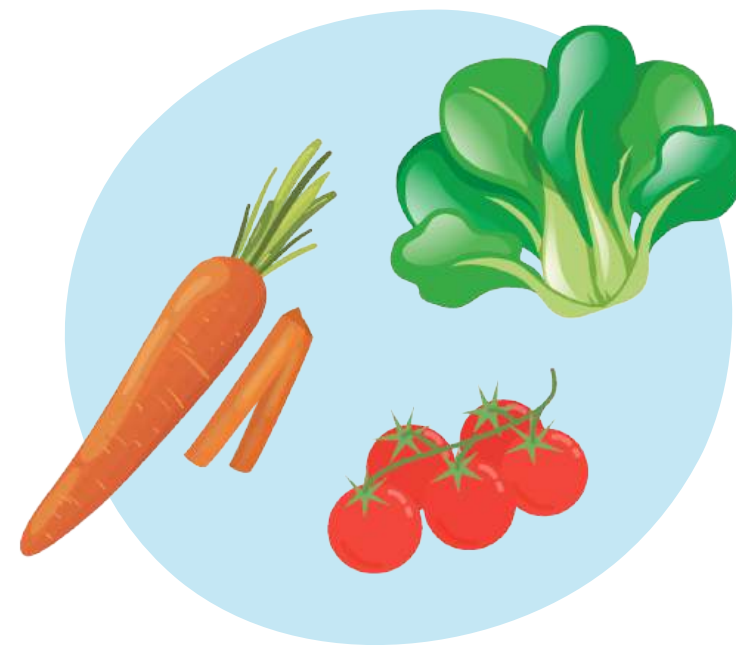
LANCHES



OVOS



**FRUTOS
OLEAGINOSOS**



HORTÍCOLAS



EXEMPLO LANCHES



LANCHE DA MANHÃ

*1 banana
1 queijo redondo
água*



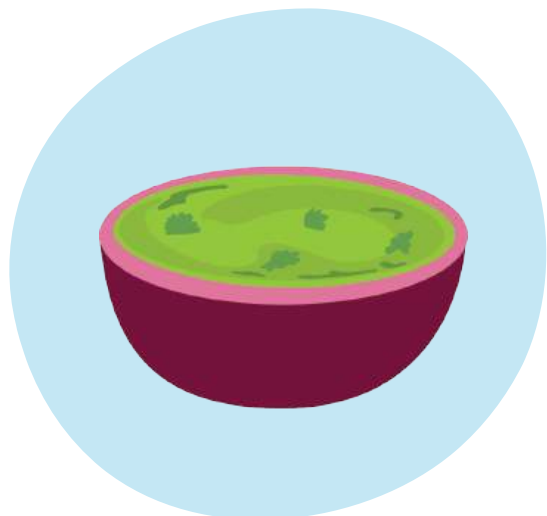
LANCHE DA TARDE

*Meio pão de mistura com pasta de grão e cenoura
1 banana e 1 copo de leite meio-gordo
água*

ALMOÇO E JANTAR: PRATOS EQUILIBRADOS E CHEIOS DE COR

**AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS
DEVEM COMEÇAR SEMPRE
COM UMA SOPA**

EXEMPLO ALMOÇO COLORIDO



SOPA

*Sopa de produtos
hortícolas*



PRATO PRINCIPAL

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



SOBREMESA

Tangerina



BEBIDA

Água

EXEMPLO JANTAR COLORIDO



SOPA

Creme de cenoura



PRATO PRINCIPAL

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



SOBREMESA

*Maçã assada
com canela*



BEBIDA

Água

**A RODA
DA ALIMENTAÇÃO
MEDITERRÂNEA CONTRIBUI
PARA UM DIA ALIMENTAR
COLORIDO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**SABIAS
QUE...**

**SABIAS QUE A CENOURA
NEM SEMPRE FOI LARANJA?**

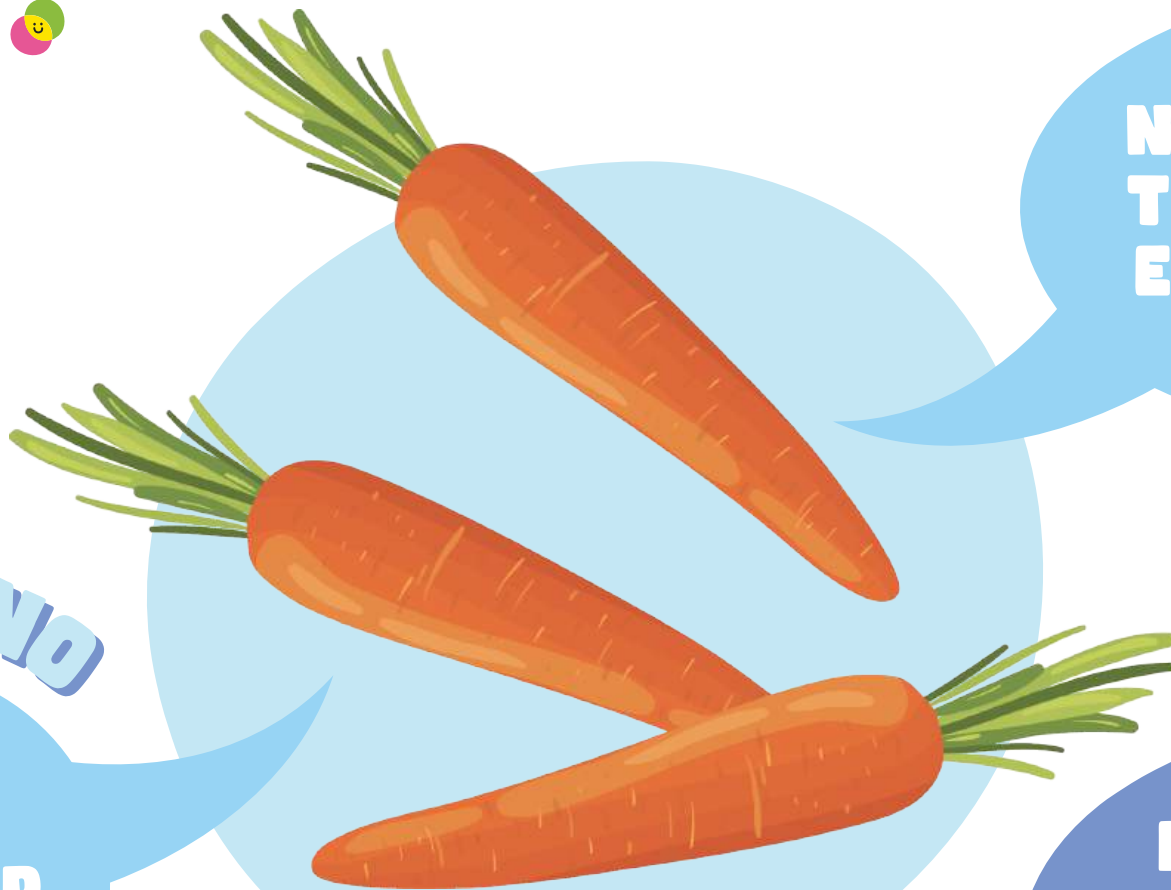


**OS AGRICULTORES
PASSARAM A PLANTAR
CENOURAS COM UM
PIGMENTO ESPECIAL
CHAMADO
BETACAROTENO**

**PODIAM
SER ROXAS,
AMARELAS
OU ATÉ
BRANCAS**

BETACAROTENO

**ESTE
PIGMENTO
CONFERE A COR
VIBRANTE ÀS
CENOURAS**



**NO NOSSO CORPO
TRANSFORMA-SE
EM VITAMINA A**

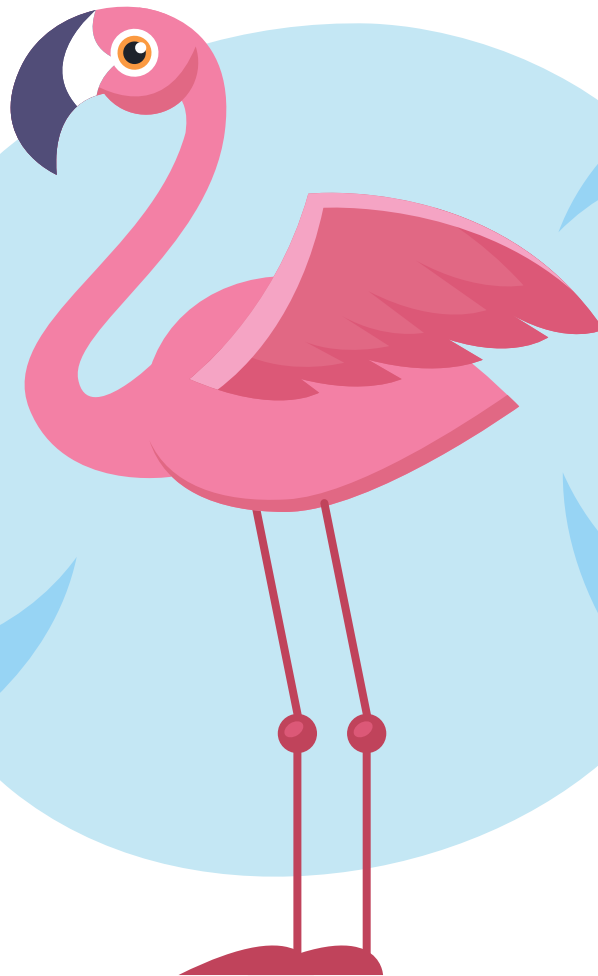


**FUNDAMENTAL
PARA A VISÃO
E PARA O SISTEMA
IMUNOLÓGICO**

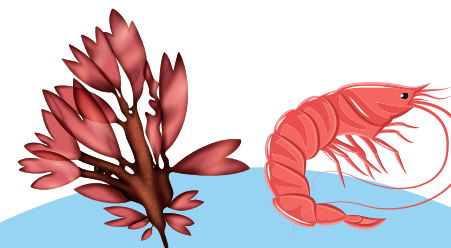
**SABIAS QUE OS FLAMINGOS
SÃO COR-DE-ROSA
POR CAUSA DA SUA
ALIMENTAÇÃO?**



**QUANDO NASCEM,
OS FLAMINGOS SÃO
CINZENTOS OU
BRANCOS**



**A SUA COR
VAI MUDANDO DE
ACORDO COM A SUA
ALIMENTAÇÃO**



**ALIMENTAM-SE
DE PEQUENOS
ANIMAIS E ALGAS
RICOS EM
CAROTENÓIDES**

CONCLUSÃO

UM DIA ALIMENTAR COLORIDO É SINÓNIMO DE..

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA E RICA
EM NUTRIENTES**

**MELHOR
FUNCIONAMENTO
DO ORGANISMO**

**REFEIÇÕES MAIS
ATRATIVAS
E SABOROSAS**

VAMOS JOGAR UM JOGO!

Opção A (Pré-escolar)

O Prato Colorido

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

PASSO 1

**PROJETE O SLIDE
COM O TEMPLATE**



**DISPONHA
OS CARTÕES
COM OS ALIMENTOS**

**DISPONÍVEIS
NO DOCUMENTO:
ATIVIDADE
COMPLEMENTAR**

PASSO 2

CHAME UMA CRIANÇA DE CADA
VEZ E APRESENTE-LHE DOIS
OU TRÊS CARTÕES. **PERGUNTE:**

- Qual destes alimentos pode ir para a sopa?
- O que podemos colocar no prato principal?
- Que fruta pode ser a sobremesa?

PASSO 3

APÓS CADA ESCOLHA,
DISCUTA AS CORES
DOS ALIMENTOS:

- O que mais podemos encontrar na cor laranja?
- Quem gosta de alimentos verdes como os brócolos?

PASSO 4

**CADA VEZ QUE MENCIONAREM
UM ALIMENTO, ASSOCIEM UM
MOVIMENTO:**

- Cenoura = saltar como um coelho
- Peixe = nadar como um peixe
- Fruta = crescer como uma árvore

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SUGESTÃO
DE SOLUÇÃO
NO PRÓXIMO
SLIDE

ALMOÇO
ou JANTAR
BOM
APETITE! 

sopa

fruta

hortícolas

água

cereais & derivados, tubérculos

carne, peixe ou ovos

SAIBA
MAIS
AQUI



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



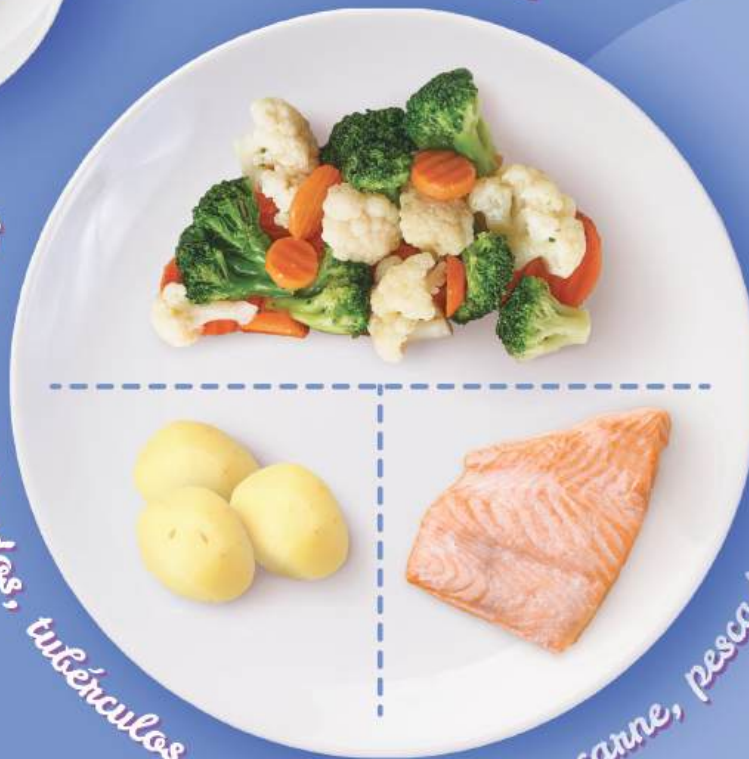
fruta



sopa



hortícolas



cereais & derivados,
tubérculos



carne, pescado ou ovos

água



ALMOÇO
ou JANTAR
**BOM
APETITE!**

SAIBA
MAIS
AQUI



VAMOS JOGAR UM JOGO!

Opção B (1º Ciclo)

Pequenos Chefs

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

PASSO 1

**DIVIDA A TURMA
EM GRUPOS**



**DÊ A CADA GRUPO O TEMPLATE
COM A ESTRUTURA DE UMA
REFEIÇÃO EQUILIBRADA**

**DISPONÍVEL
NO DOCUMENTO:
ATIVIDADE
COMPLEMENTAR**

PASSO 2

CADA GRUPO SERÁ RESPONSÁVEL
POR **CRIAR/DESENHAR** UMA
REFEIÇÃO EQUILIBRADA



PASSO 3

**CADA GRUPO APRESENTA
A SUA ESCOLHA À TURMA,
EXPLICANDO PORQUE É QUE
SELECIONARAM CADA
ALIMENTO**

PASSO 4

PODEM DAR FEEDBACK

SOBRE AS REFEIÇÕES

APRESENTADAS

**ELOGIANDO
AS BOAS ESCOLHAS
E SUGERINDO
MELHORIAS CASO
NECESSÁRIO**

PASSO 5
DESAFIE OS ALUNOS
A DAREM UM NOME
CRIATIVO À SUA
REFEIÇÃO

COMO
"JANTAR DOS
HERÓIS SAUDÁVEIS"
OU "ALMOÇO
DA ENERGIA
MÁXIMA"

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



sopa

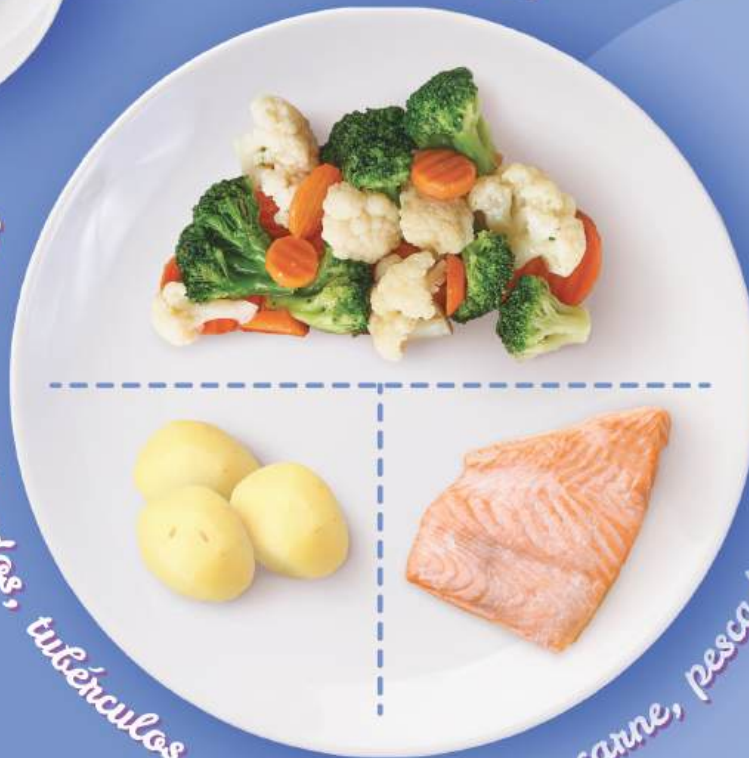


fruta



hortícolas

cereais & derivados,
tubérculos



água



carne, pescado ou ovos

ALMOÇO
ou JANTAR
**BOM
APETITE!**

SAIBA
MAIS
AQUI



ATÉ À PRÓXIMA!

Referências Bibliográficas:

Associação Portuguesa de Nutrição. Colher saber. E-book n.º 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n.º 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021.

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios. 2015. Disponível em: [Ebook_DM_Alimenta\347\343o_low.pdf] (apn.org.pt).

Bagnara, J. T., & Hadley, M. E. (1973). The color of flamingo feathers: A review of its biology. In Proceedings of the International Symposium on Carotenoids (pp. 221-233).

Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas. Disponível em: dgs_pnpas_negressocaulas_recomendacoes_v5-2.pdf.

Direção-Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânica [Internet]. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânica • PNPA5 (dgs.pt). Acedido a 31 de janeiro de 2025.

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-Escolares.pdf>.

Pritts, M. (2010). History of the carrot. Horticulture magazine.