

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

o ABC  
dos ALIMENTOS  
DA NOSSA TERRA

O Azeite



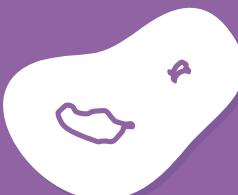
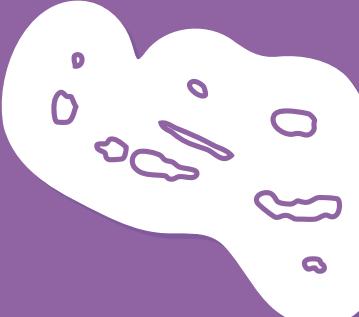
REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

Hoje viajamos  
até ao **Alentejo**  
e **Trás-os-Montes**  
para descobrir...



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



# O Azeite

**Em Portugal há várias regiões onde se produz azeite de qualidade. Cada região tem o seu clima, o que dá origem a azeites com sabores únicos!**

O azeite é um alimento muito importante e especial na alimentação portuguesa.

Usamos para confeccionar a quente, mas também para temperar os alimentos.

# O azeite pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



Pertence ao grupo:  
**Gorduras  
e óleos**



Devemos incluir  
1 a 3 porções de  
alimentos deste  
grupo por dia!



# O que é uma porção?

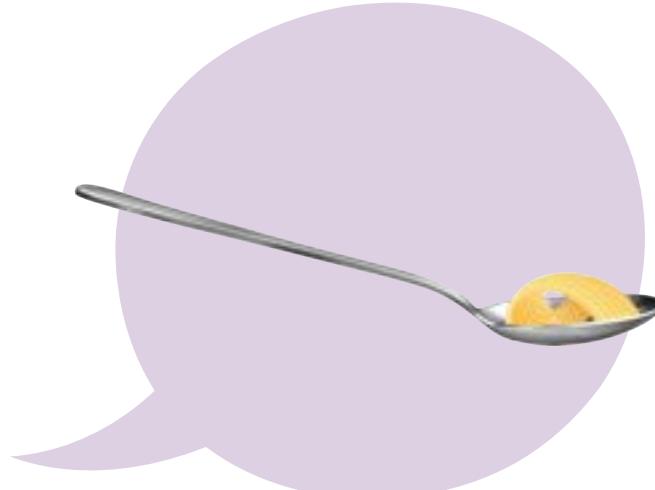
**Azeite ou óleo** (10g  
ou 1 colher de sopa)



**Banha** (10g ou  
1 colher de chá)



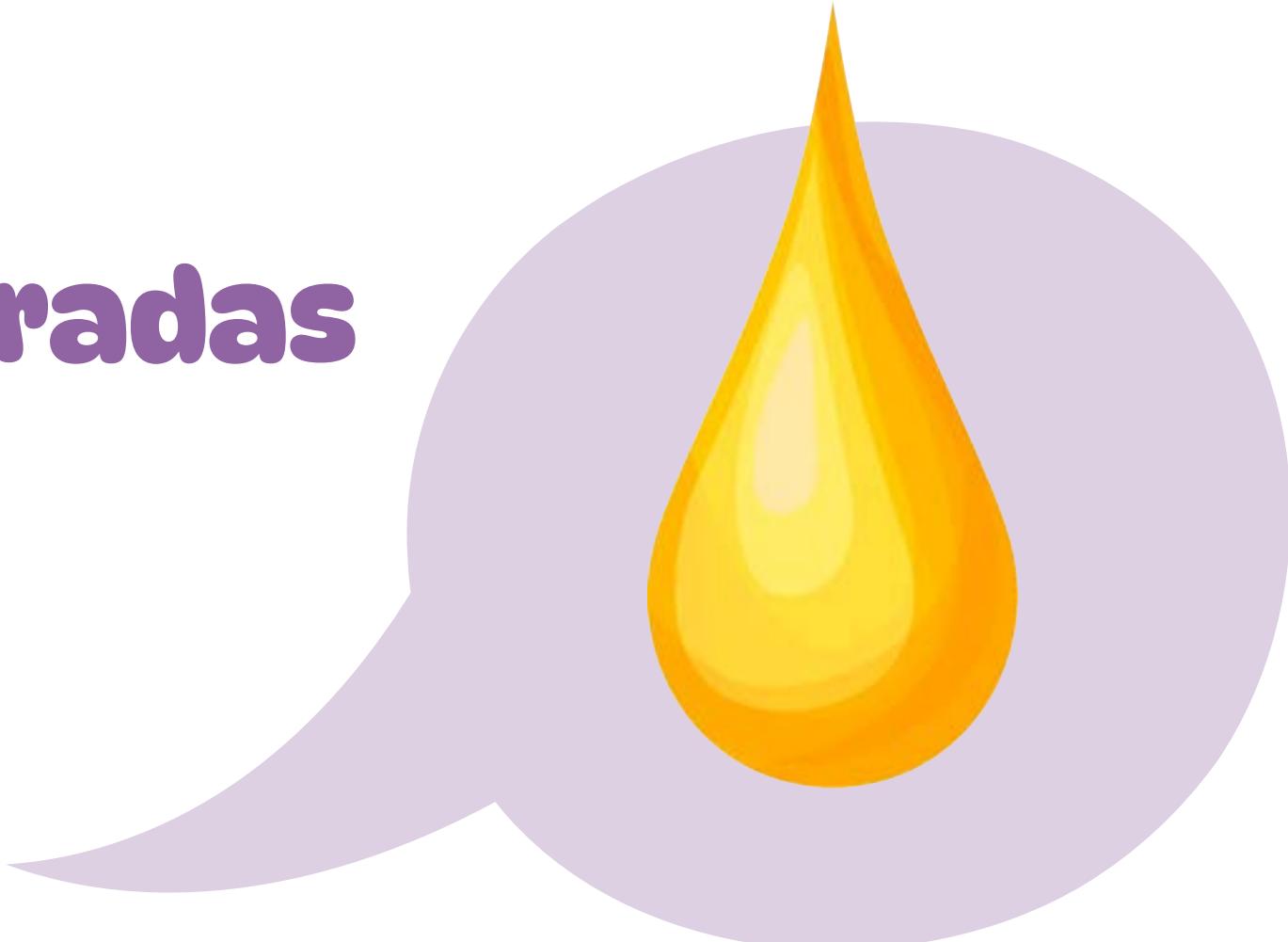
**manteiga ou  
margarina** (15g  
ou 1 colher de  
sobremesa)



**Existem vários tipos de azeite,  
sendo o azeite virgem extra  
o mais saboroso e nutritivo!**

É composto por ...  
**Gorduras  
monoinsaturadas**

As **gorduras** que  
devemos utilizar na  
nossa alimentação,  
com moderação



É rico em ...  
**Vitamina E**

Uma vitamina com  
poder anti-oxidante,  
essencial para proteger  
as células do corpo

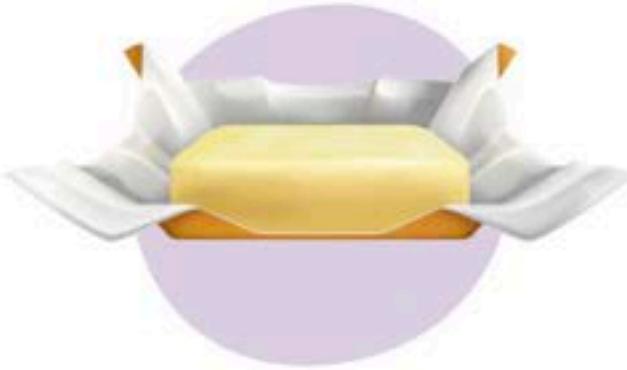


Para além do azeite,  
o grupo **Gorduras e óleos** inclui  
também outros alimentos,  
não tão nutritivos quanto  
o azeite ...

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



Manteiga



Margarina



Banha



Natas



Óleo de girassol

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

SABIAS  
QUE...

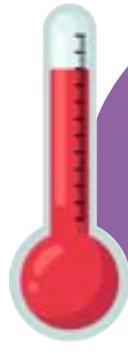


# Existem diferentes tipos de azeite?





Obtido quando  
as **azeitonas** estão  
muito frescas



Sem uso de  
produtos químicos  
e com **controlo da**  
**temperatura**



Processado  
apenas por **meios**  
**mecânicos**



Tem **melhor**  
**qualidade, sabor**  
e é **mais natural**



Se as azeitonas  
tiverem algumas  
imperfeições



Passam  
por processos  
adicionais de  
preparação



Com menor  
quantidade  
de compostos  
naturais

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

MÃOS  
NA MASSA!

## “O percurso da azeitona: da árvore ao prato”

Aprende, de forma divertida  
e visual, o percurso da azeitona  
até se transformar em azeite,  
usando desenho e criatividade!

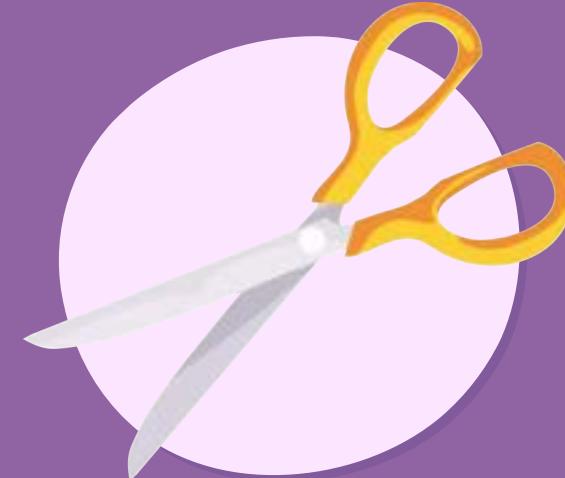
## Material necessário:



**Cartolinhas e/ou  
folhas de papel  
reciclado**



**Lápis, canetas  
coloridas e/ou  
lápis de cor**



**Tesoura**

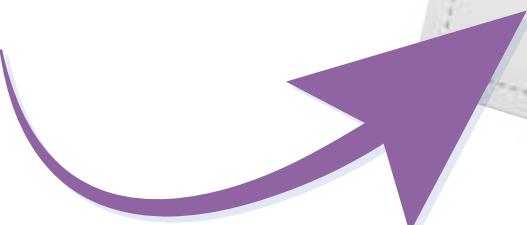
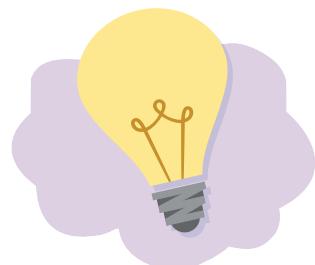


**Cola**

# Passo 1

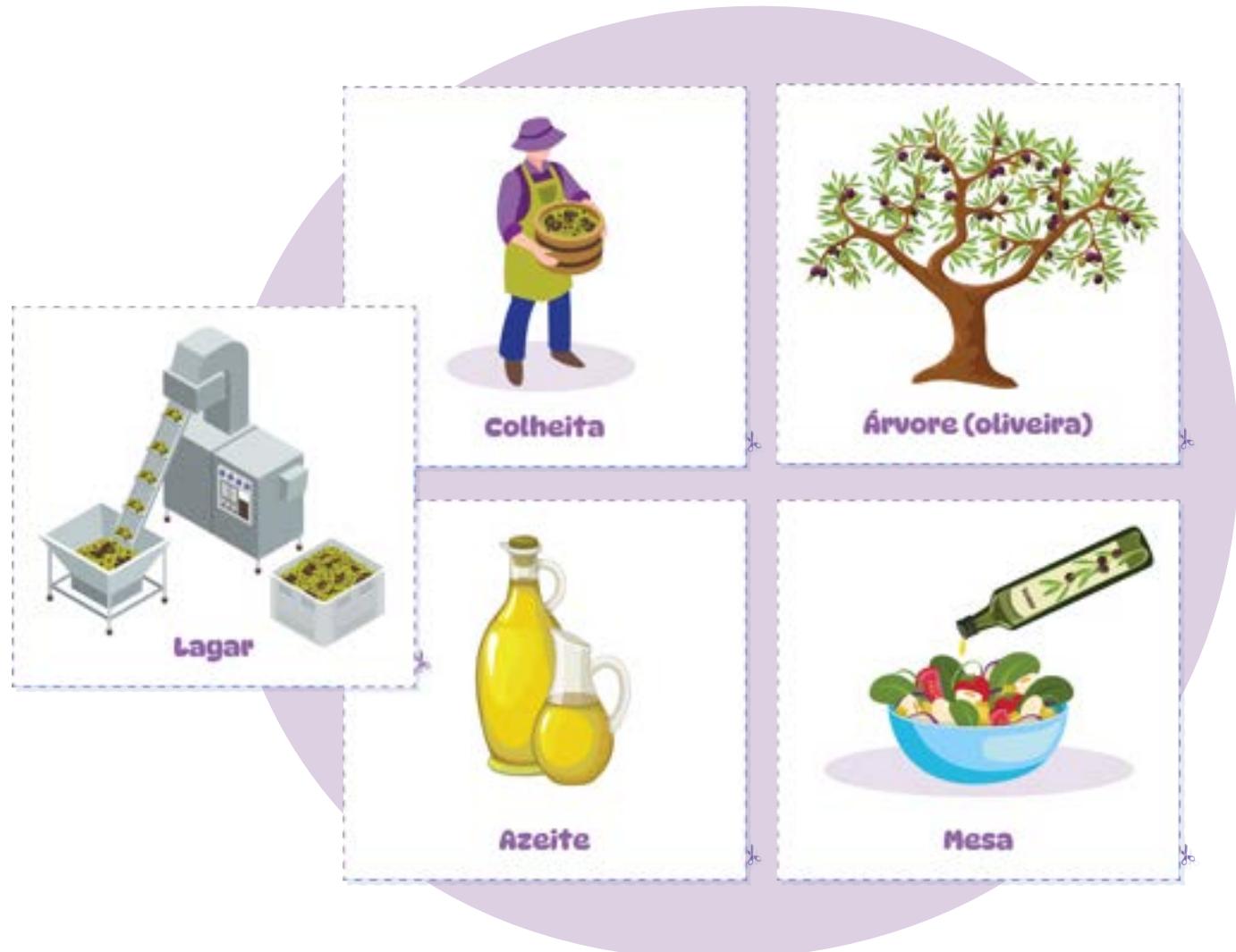
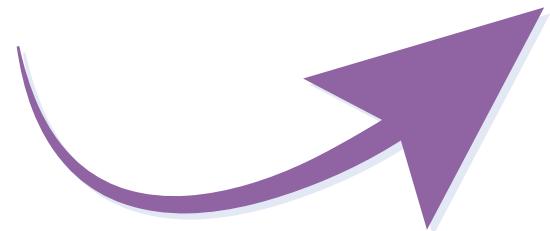
Desenhar as fases  
do ciclo do azeite.

Alternativamente, podem ser usados os **cartões ilustrados** disponíveis na última página do guião de apoio ao professor.



# Passo 2

## Recortar e ordenar corretamente a sequência.



## Passo 3

Opcionalmente:  
Colar numa cartolina  
com o título no topo  
e adicionar legendas  
curtas a explicar  
cada etapa.



# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos Alimentos (20 de novembro de 2024). Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 15 de dezembro de 2025).

Nutrimento - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (26 de julho de 2018) Azeite: símbolo da dieta mediterrâника. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/azeite-simbolo-da-dieta-mediterranica> (Acedido em: 15 de dezembro de 2025).

Goios, A., Martins, M.L., Oliveira, A.C., Afonso, C. & Amaral, T. (junho, 2019) Pesos e porções de alimentos. Ed. anterior. Porto: U.Porto Press. ISBN 978-989-746-213-9.