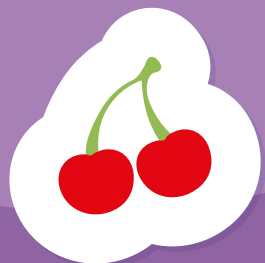
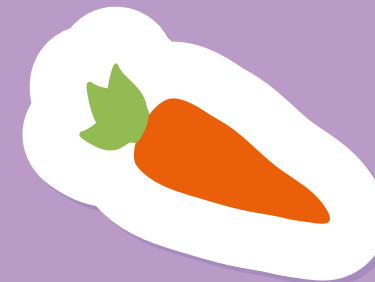
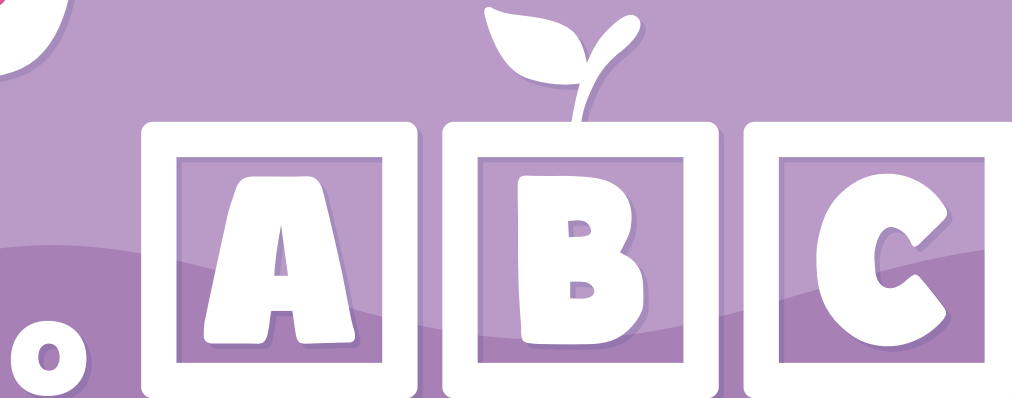
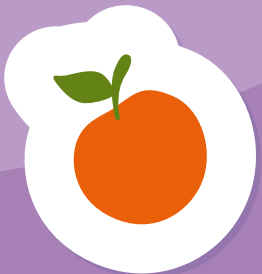
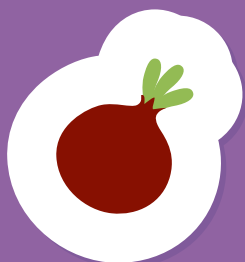


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



# dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

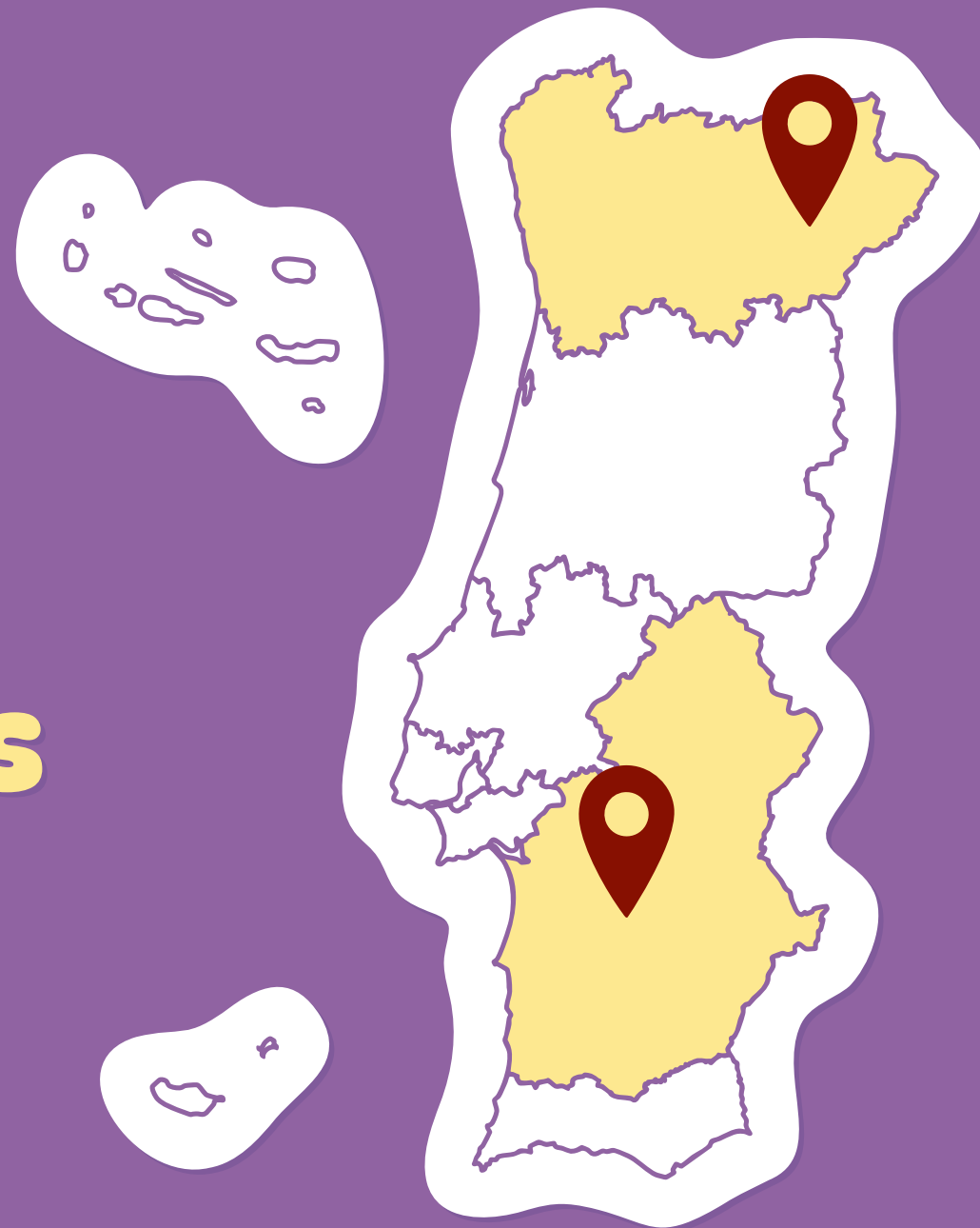


## O Azeite



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

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?

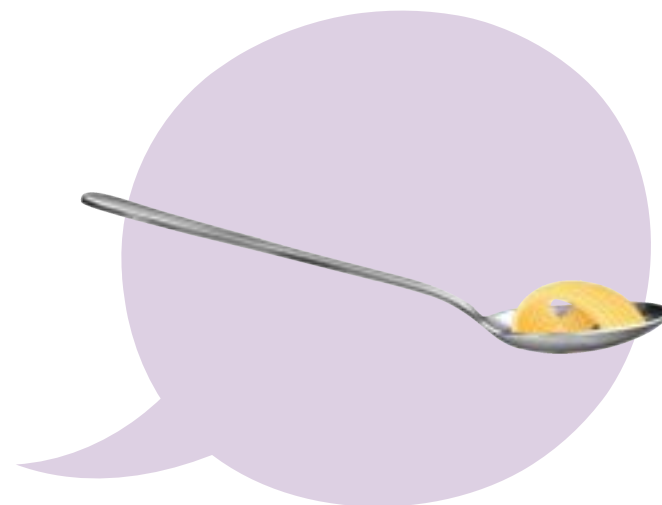
**Azeite** ou **óleo** (10g  
ou 1 colher de sopa)



**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**

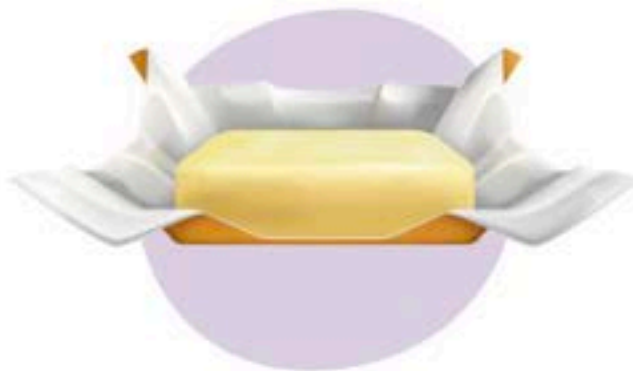
Uma vitamina com  
poder anti-oxidante,  
essencial para **proteger**  
**as células do corpo**



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



**Manteiga**



**Margarina**



**Banha**



**Natas**



**Óleo de girassol**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS  
QUE...

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 🍏



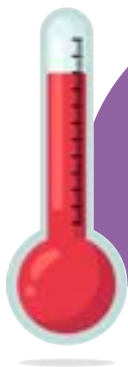
Existem **diferentes**  
**tipos** de azeite?







Obtido quando  
as **azeitonas** estão  
**muito frescas**



Sem uso de  
produtos químicos  
e com **controle 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

**OUTROS  
TIPOS  
DE AZEITE**

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:



**Cartolinas 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.

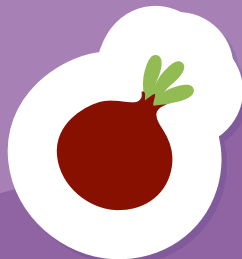
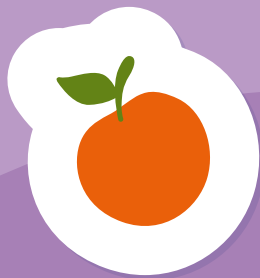
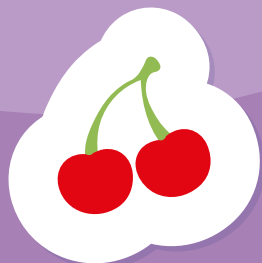


## Passo 3

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



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



# 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 mediterrânica. 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.

Em parceria com a Direção-Geral da Educação



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO