

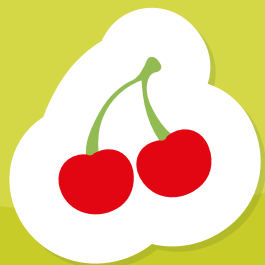
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



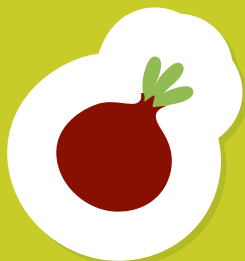
o **A B C**



dos **ALIMENTOS**
DA NOSSA TERRA



A Banana



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Hoje viajamos
até à Ilha da
Madeira para
descobrir...



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



A Banana

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**A banana
é o fruto da
bananeira!**



É uma das
frutas mais
populares
do mundo
por ser...

Docinha

Prática
de transportar

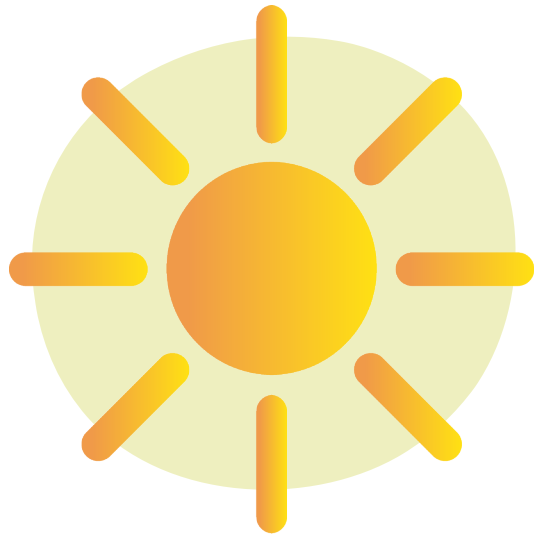
Fácil
de descascar



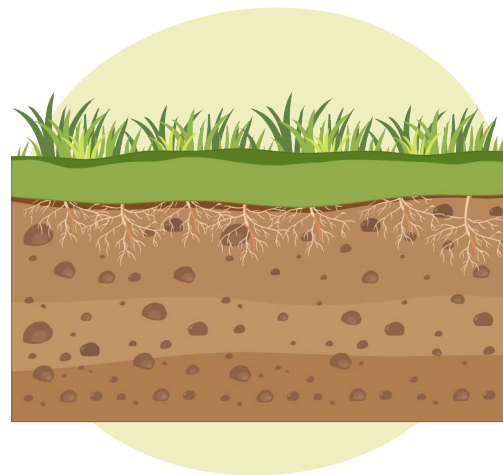
Na ilha da Madeira...

Existem também bananeiras

Temperaturas
amenas



Terrenos
férteis



Condições
ideais para
o cultivo de
bananas!



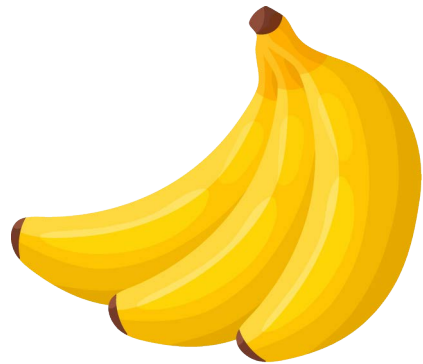
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Banana da Madeira

Pequenina,
mas com imensos
nutrientes e um
sabor único!



A banana pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



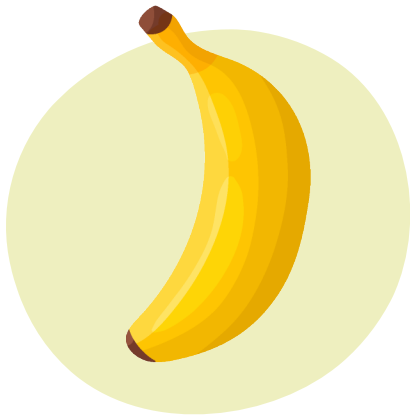
Pertence ao grupo:
Frutas

Devemos
comer entre **3 a 5**
porções por dia
dos alimentos
deste grupo!

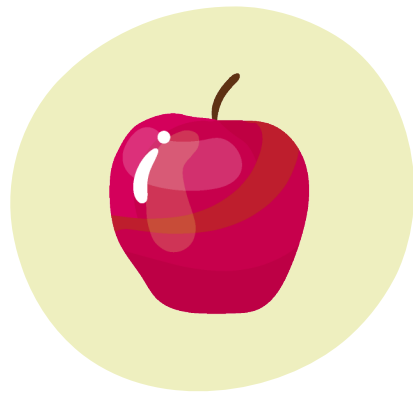


O que é uma porção?

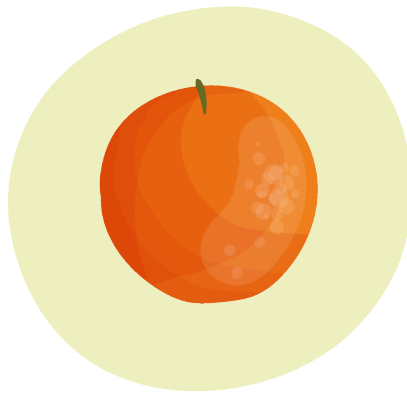
1 banana
160g



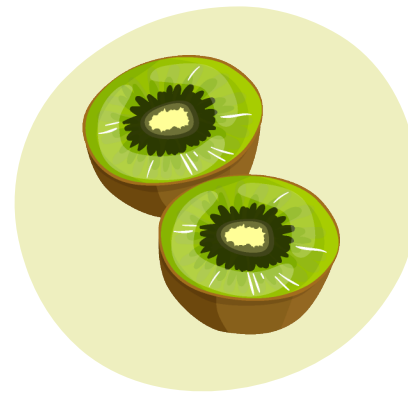
1 maçã
160g



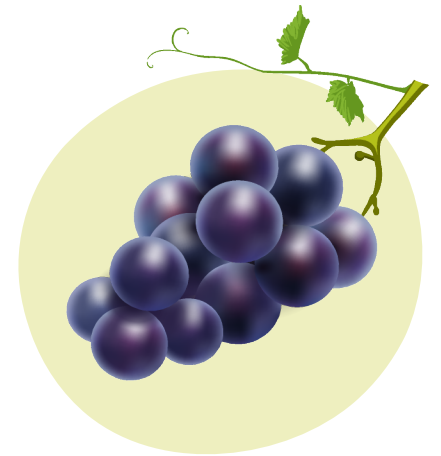
1 laranja
160g



1 kiwi
160g



12 bagos de uva
160g



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**Quais os benefícios
nutricionais da banana?**

É rica em ...
**Hidratos
de carbono**

Que fornecem
energia



É rica em ... **Fibras**

Importantes
para a saúde
intestinal



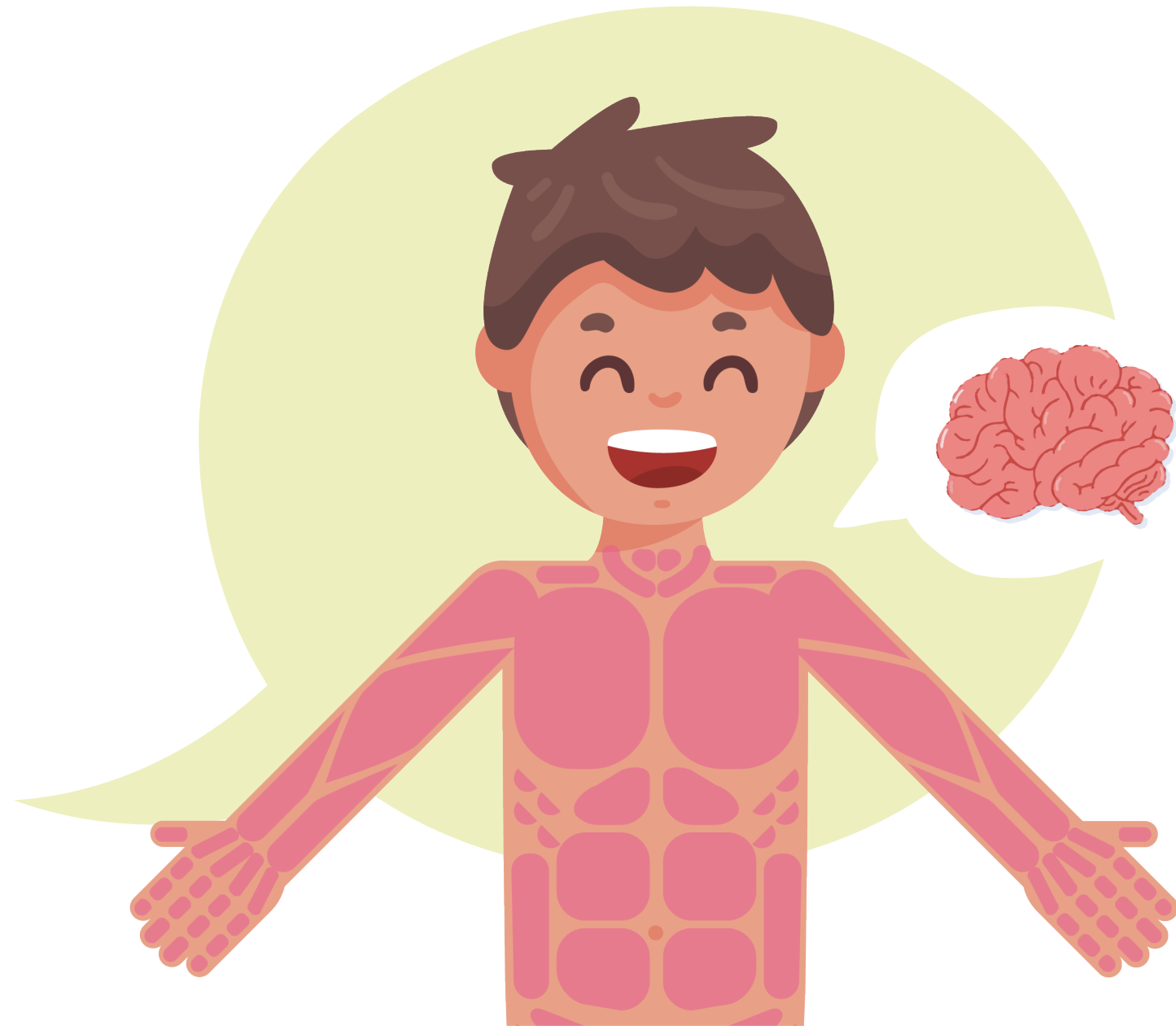
Fornece ...
Potássio

Essencial para
a **contração**
muscular

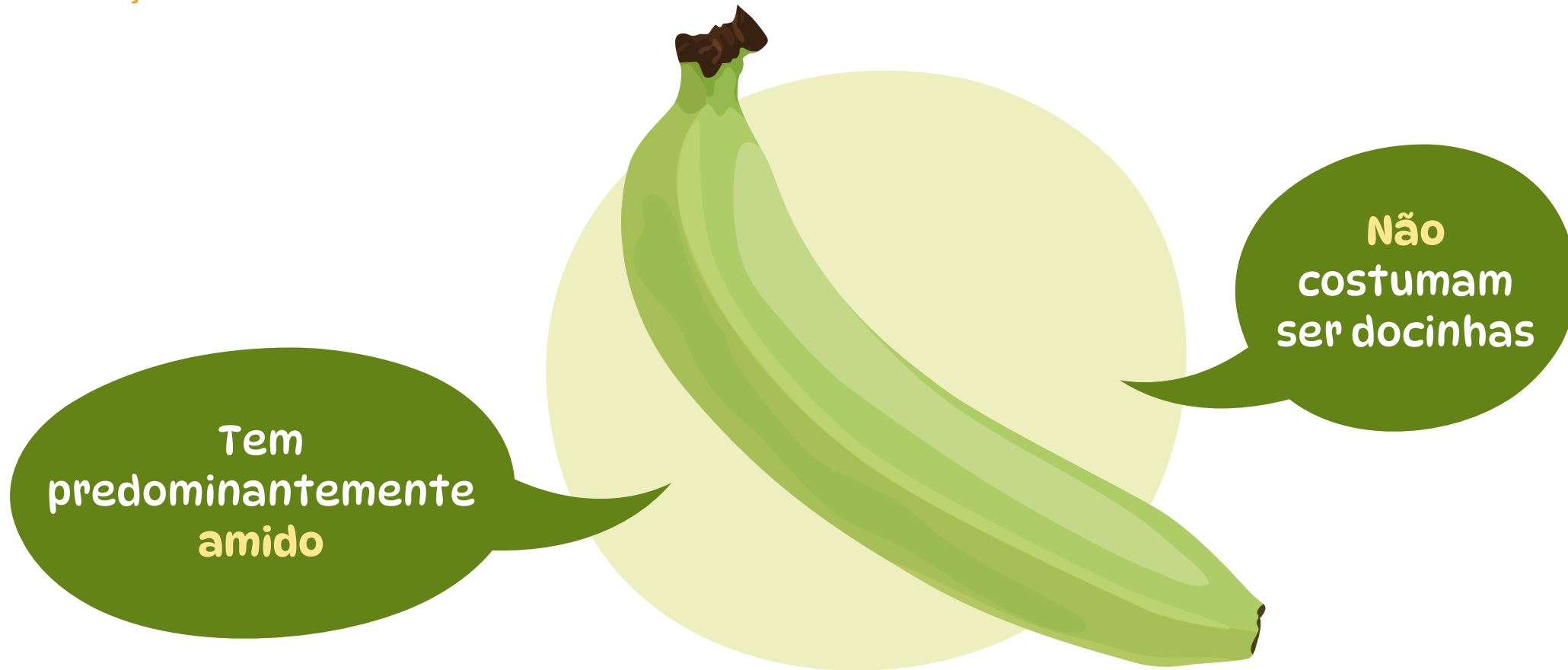


E fornece ainda ...
Magnésio

Que contribui
para o normal
funcionamento
muscular e do
sistema nervoso



À medida que a banana
amadurece, o seu perfil
nutricional muda bastante

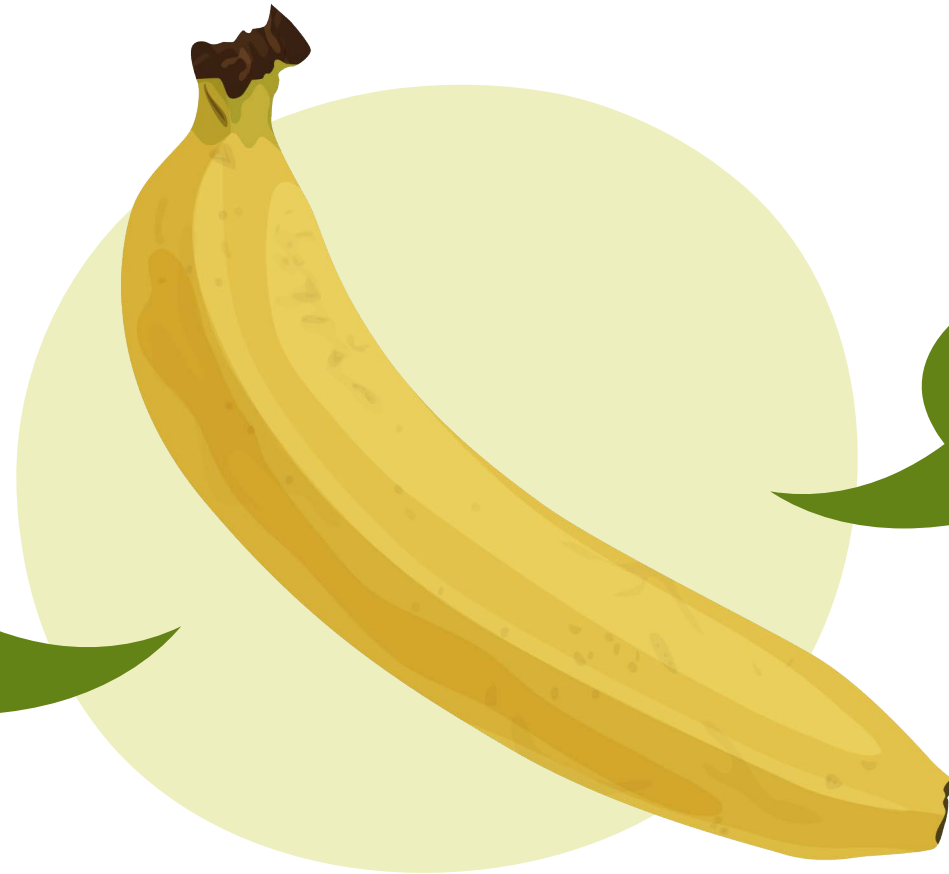


Tem
predominantemente
amido

Não
costumam
ser docinhas

Quando a banana
está verde

O **amido** vai ser transformado em frutose e glicose, os açúcares naturais da fruta



Mais doce!

Quando a banana amadurece

Melhor para
te sentires
saciado

**Ajuda o intestino
a funcionar
melhor**

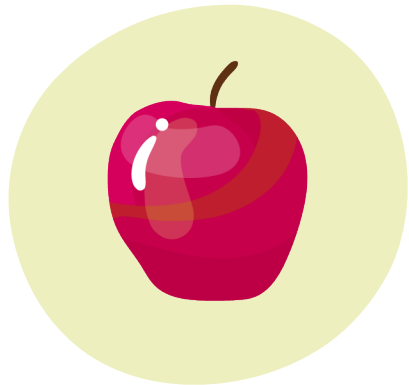
Ótima para
**adoçar receitas
caseiras de forma
nutritiva**

Para obter
energia rápida,
antes de praticar
desporto

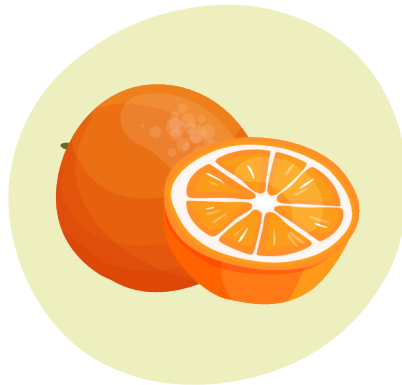
**As bananas são boas
nas duas fases!**



**Que outros alimentos
também se incluem
no grupo das frutas?**



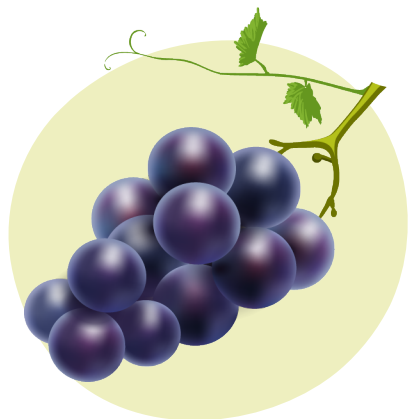
Maçã



Laranja



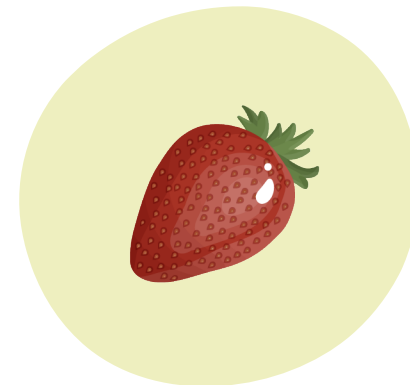
Pêssego



Uvas



Kiwi



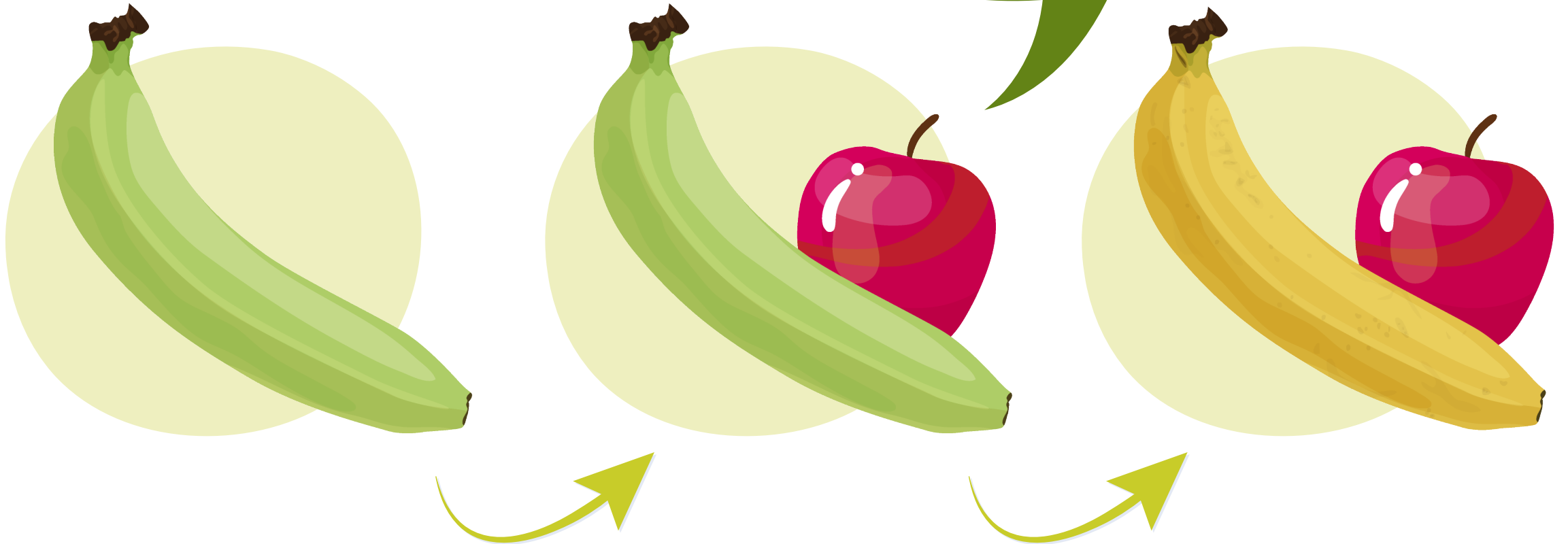
Morango

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS QUE...

**Se tiveres bananas verdes
e as quiseres amadurecer
podes colocá-las na fruteira
junto às maçãs!**

As maçãs libertam
etileno, que ajuda
no amadurecimento



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS
NA MASSA!

Receita anti-desperdício!

Vamos aproveitar bananas maduras e fazer um “banana bread” delicioso, saudável e sustentável!

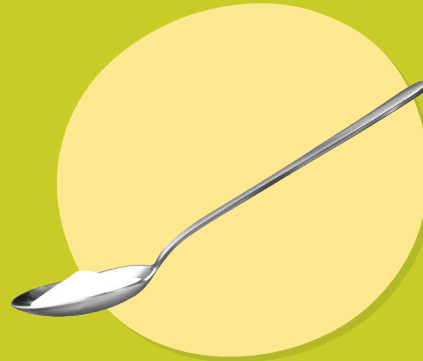
Ingredientes



**1 chávena de
farelo de aveia**



2 ovos



**1 colher de café
de fermento**



**100 ml
de leite**



**2 bananas
médias**

1 Pré-aquecer o forno a 180 °C



2 Colocar todos
os ingredientes
num recipiente,
e de seguida
triturar



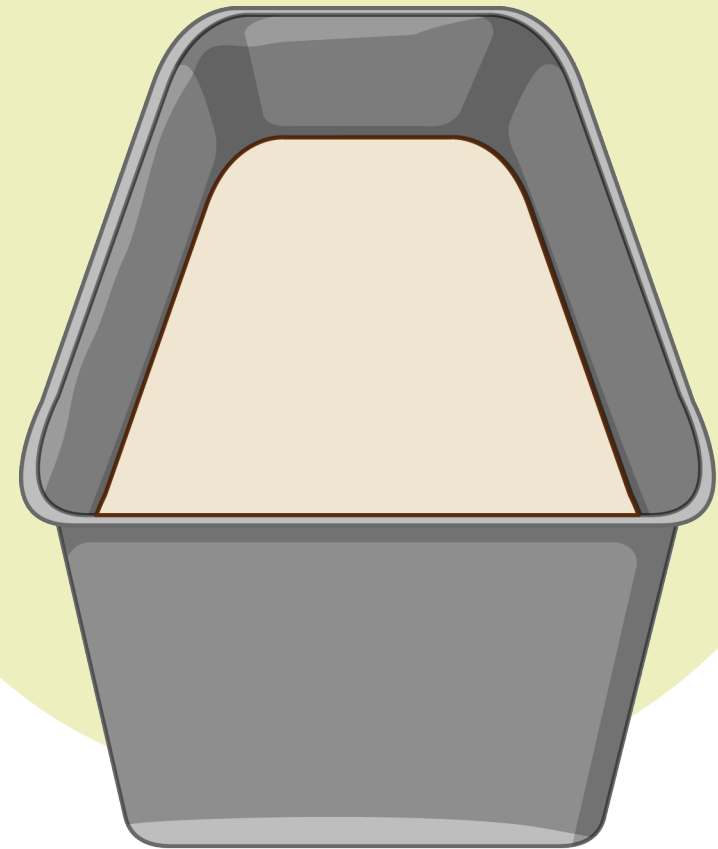
Triturar com uma varinha
mágica até obter um preparado
de **consistência uniforme**.



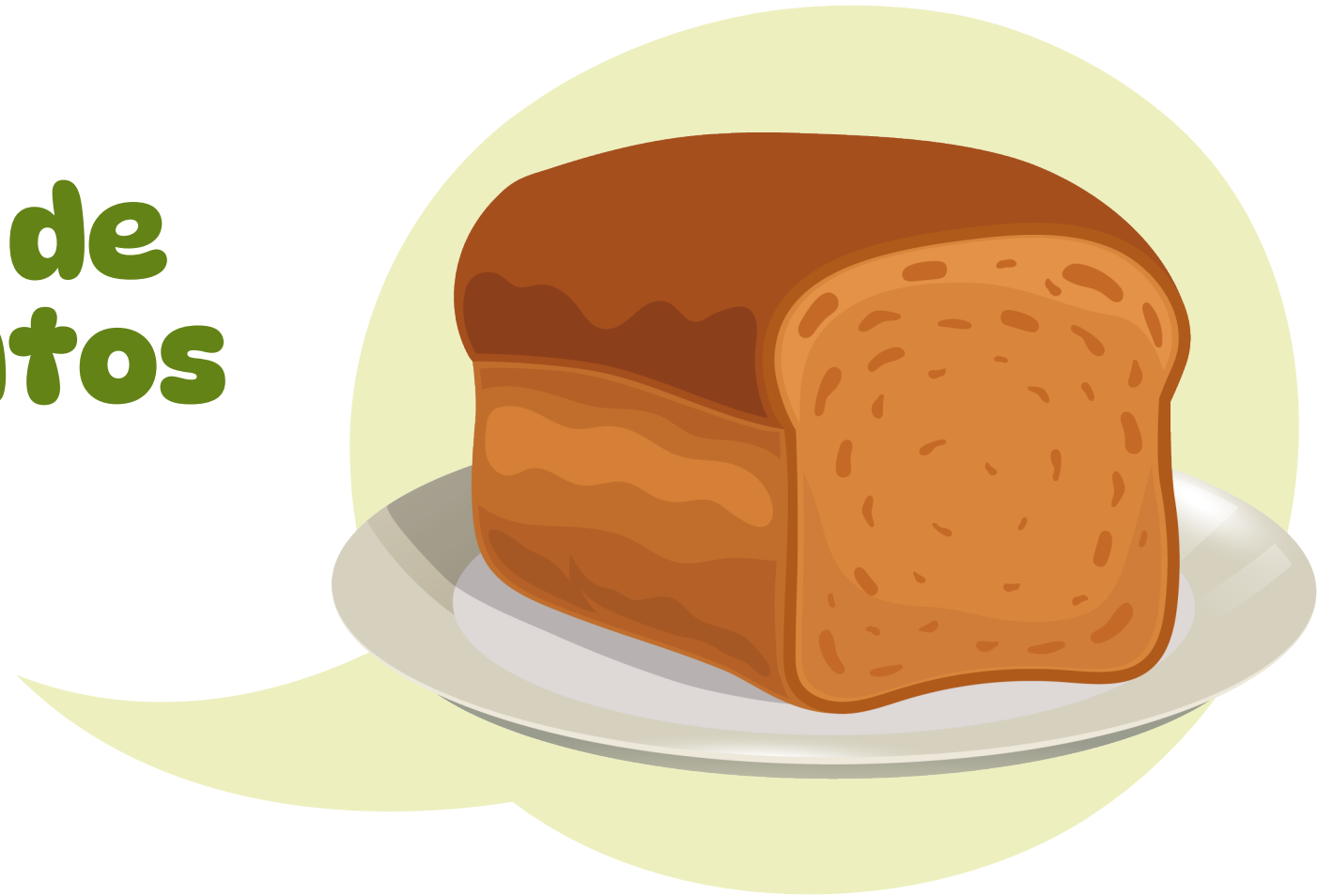
3 Colocar o preparado numa forma untada

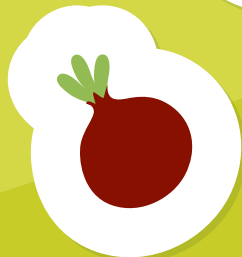
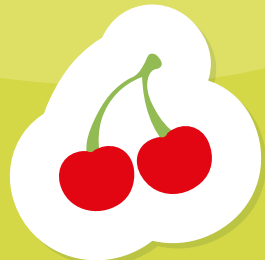


Opcionalmente podes adicionar
frutos secos ou outras frutas
à escolha.

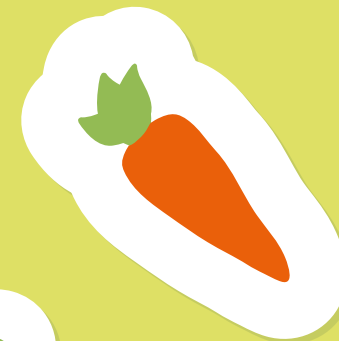


4 Levar ao
forno cerca de
40 a 50 minutos
ou até ficar
dourado





ATÉ À PRÓXIMA!



Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 19/05/2026).

Goios, A., Martins, M.L., Oliveira, A.C., Afonso, C. & Amaral, T. (2019) Pesos e porções de alimentos. Ed. anterior. Porto: U.Porto Press. ISBN 978-989-746-213-9 (Acedido em: 19/05/2026).

Associação Portuguesa de Nutrição (2017) Colher saber. E-book nº 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf (Acedido em: 19/05/2026)

Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural. (n.d.) Banana da Madeira. Produtos Tradicionais Portugueses. Disponível em: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/frutos-frescos/390-banana-da-madeira> (Acedido em: 21/05/2026)

Associação de Promoção da Madeira (n.d.) Banana da Madeira. <https://visitmadeira.com/pt/o-que-fazer/apreciadores-de-gastronomia-e-vinho/gastronomia-tradicional/banana-da-madeira/>

Gouveia, A.C. (2024). Perceção de valor da marca: O Caso da Banana da Madeira. Universidade do Algarve. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/27557> (Acedido em: 19/05/2026)

Nestlé Cozinhar. (n.d.). Receita de Pão de Banana e Aveia [adaptado]. Disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/pao-de-banana-e-aveia> (Acedido em: 25/05/2026)