

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

o ABC
dos ALIMENTOS
DA NOSSA TERRA

A castanha



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÉNCIA
E INOVAÇÃO

direcção-geral
de educação



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

Hoje viajamos
até Trás-os-Montes
e Beira Baixa
para descobrir...





A castanha

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



Pertence ao grupo:
**Cereais
e derivados,
tubérculos**



Devemos
comer entre 4 a 11
porções por dia
dos alimentos
deste grupo!



**Para além de muito saborosa,
a castanha é um alimento
cheio de benefícios
para a saúde**

É rica em ... **Amido**

Um tipo de hidratos
de carbono complexo
(de digestão lenta)
que nos dá energia



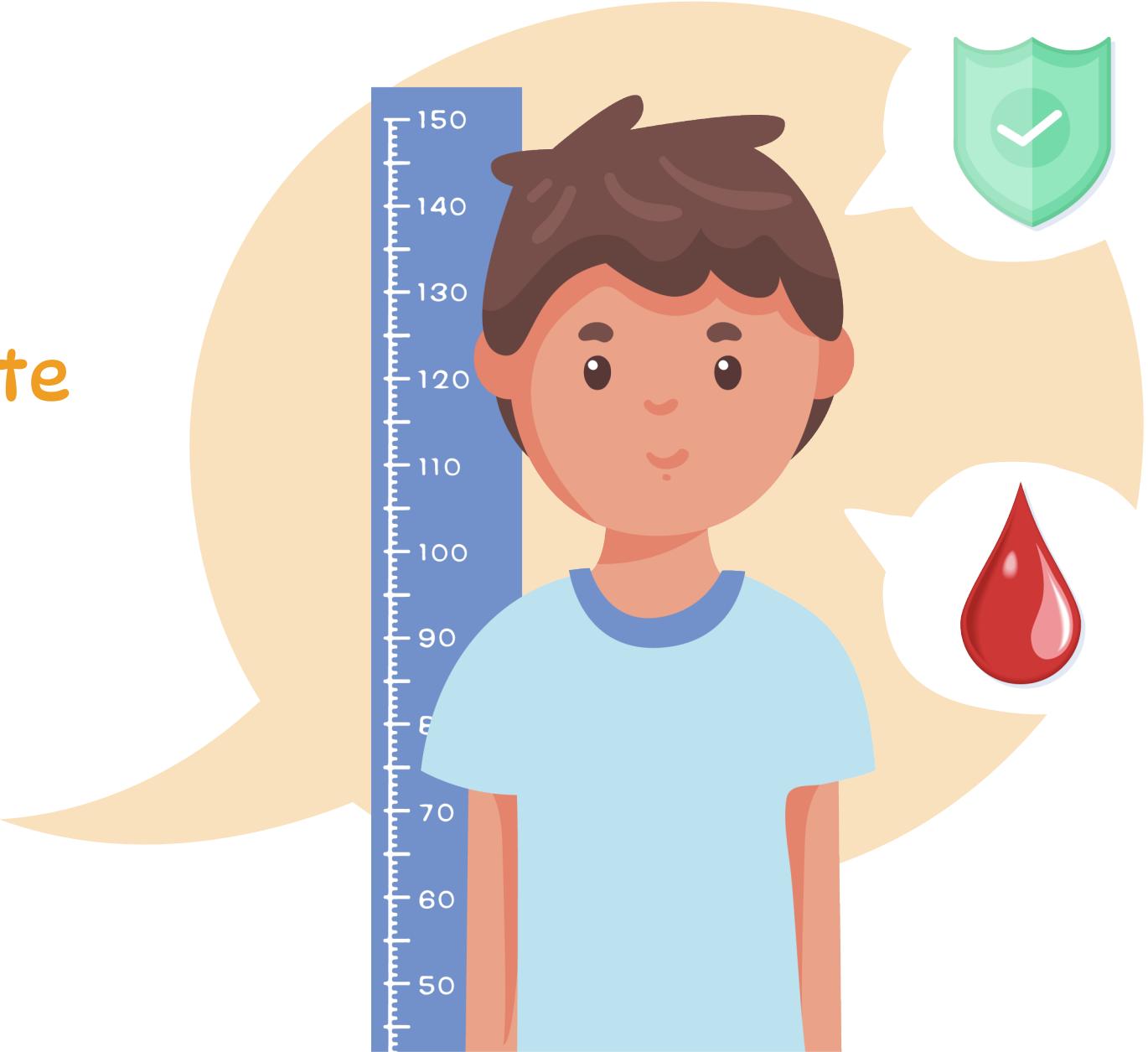
É rica em ...
Fibra

**Que ajuda
o nosso intestino
a funcionar bem**



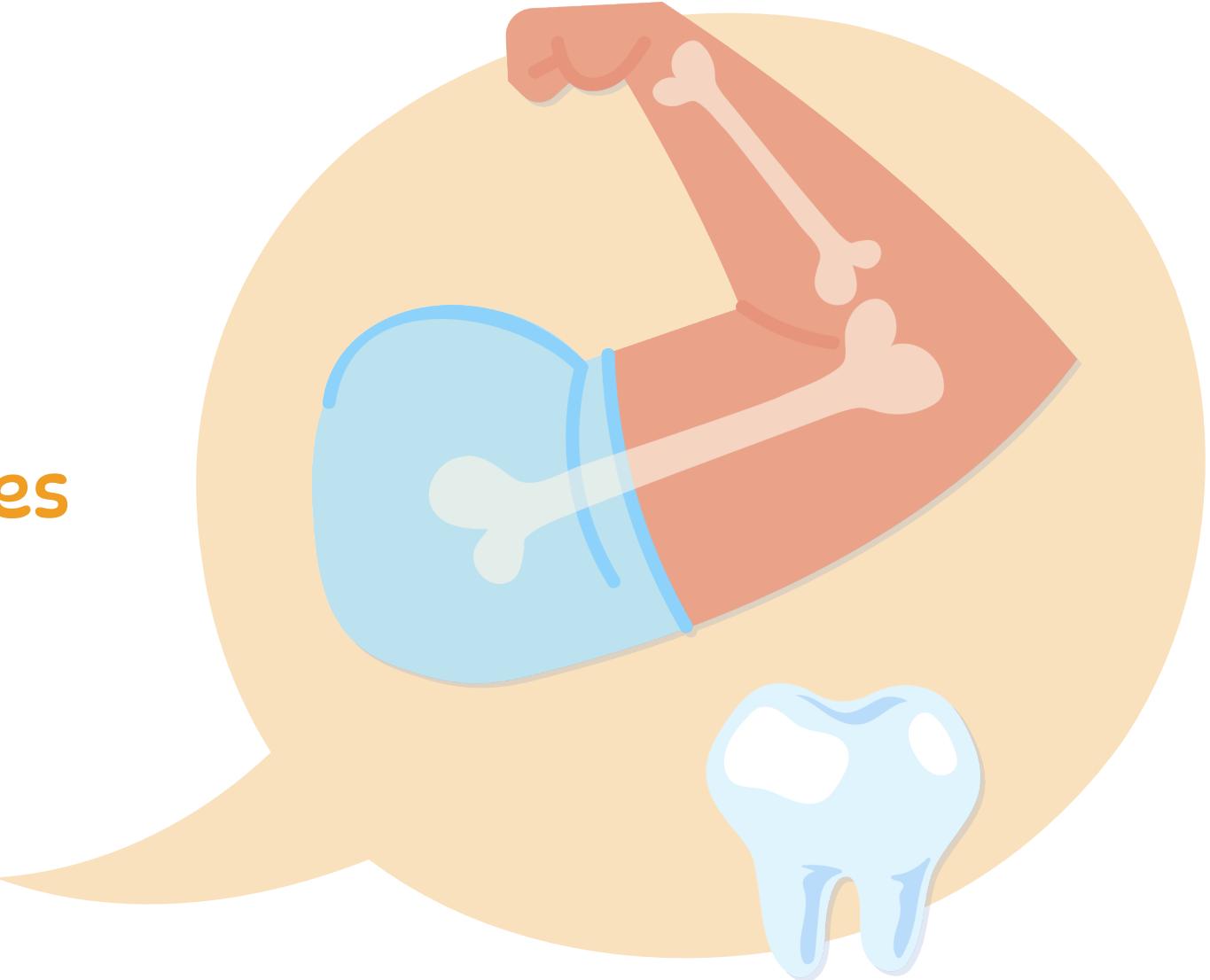
É fonte de ... **Vitaminas**

vitamina C, importante para a imunidade, e vitaminas B6 e B9, que ajudam no crescimento e na formação do sangue

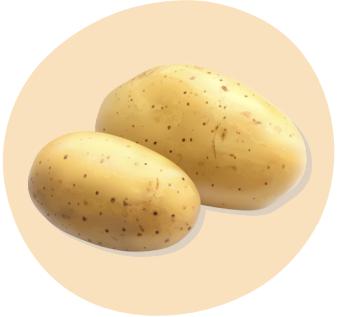


É fonte de ...
Minerais

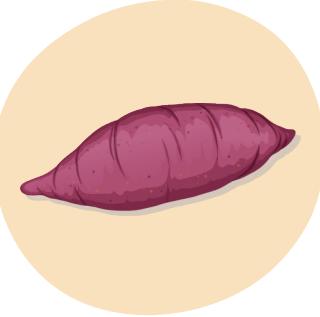
Cálcio, magnésio
e fósforo, importantes
para **ossos fortes**
e **dentes saudáveis**



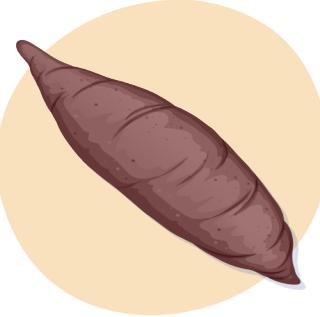
Para além da castanha,
o grupo **Cereais e derivados,**
tubérculos inclui também
outros alimentos, fontes
de energia



Batata



Batata-doce



Inhame



Arroz



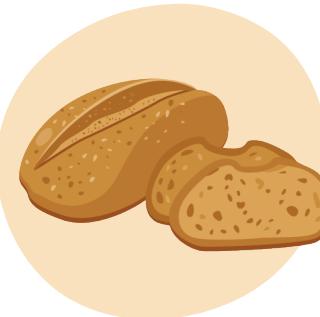
Aveia



Trigo



Centeio



Pão



Massa



Milho

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS
NA MASSA!

① Lê a lenda
da Castanha Mágica

② Cria um castanheiro
dos desejos e pede um desejo!

1 Lê a Lenda da Castanha Mágica



Há muitos, muitos anos, numa aldeia rodeada por castanheiros, vivia um menino pobre chamado Tomás. Ele e a sua mãe tinham muito pouco e no inverno passavam frio e fome. Mesmo assim, o Tomás era um rapaz bondoso e gostava de ajudar quem precisava.

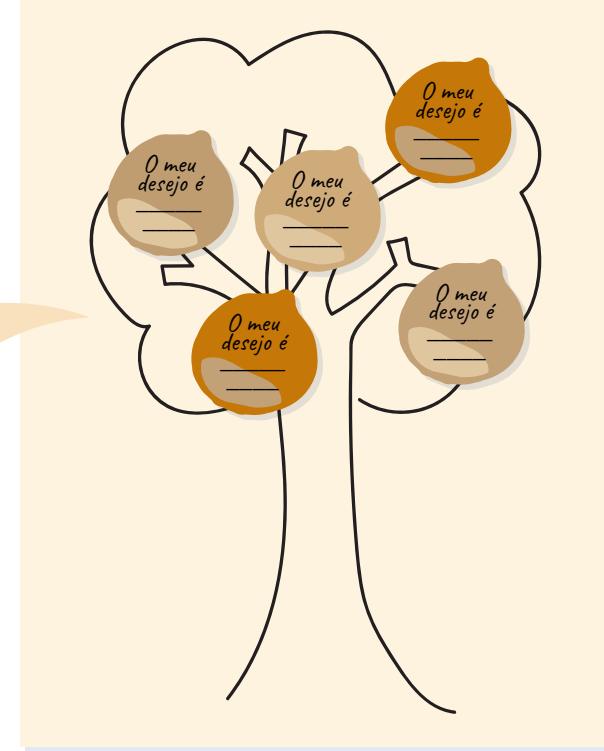
Numa tarde fria de novembro, perto do Dia de São Martinho, o Tomás encontrou uma velhinha sentada junto à estrada, com ar cansado e sem forças. Sem hesitar, ofereceu-lhe a sua última castanha, que guardava para o jantar. A senhora sorriu com ternura e, em vez de comer, colocou a castanha nas mãos do rapaz e disse: "Por seres generoso e de bom coração, esta castanha será mágica. Pede um desejo que venha do teu coração e ele será realizado."

Quando chegou a casa, contou tudo à mãe e, em conjunto, desejaram ter comida para o inverno. Na manhã seguinte, encontraram a despensa cheia de batatas, pão, queijo, castanhas e até uma manta quente! Desde então, dizia-se na aldeia que, se uma castanha fosse oferecida com bondade verdadeira, ela poderia tornar-se mágica e trazer alegria a quem dela mais precisa.

2 cria um **castanheiro** dos **desejos**

- > A turma **desenha** um castanheiro em conjunto
- > Cada aluno **desenha e recorta** uma castanha
- > Cada aluno **escreve** o seu desejo e **coloca** a castanha na árvore

Podes utilizar folhas de papel reciclado ou até a folha de uma árvore!



ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2024) Castanha. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/castanha/> (Acedido em: 28 de outubro de 2025).

NutriMento / Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017) A Roda da Alimentação Mediterrânea [cartaz]. Disponível em: <https://nutriemento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/> (Acedido em: 28 de outubro de 2025).