

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

ABC

dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

A Castanha



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

direção-geral
educação



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

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



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



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**



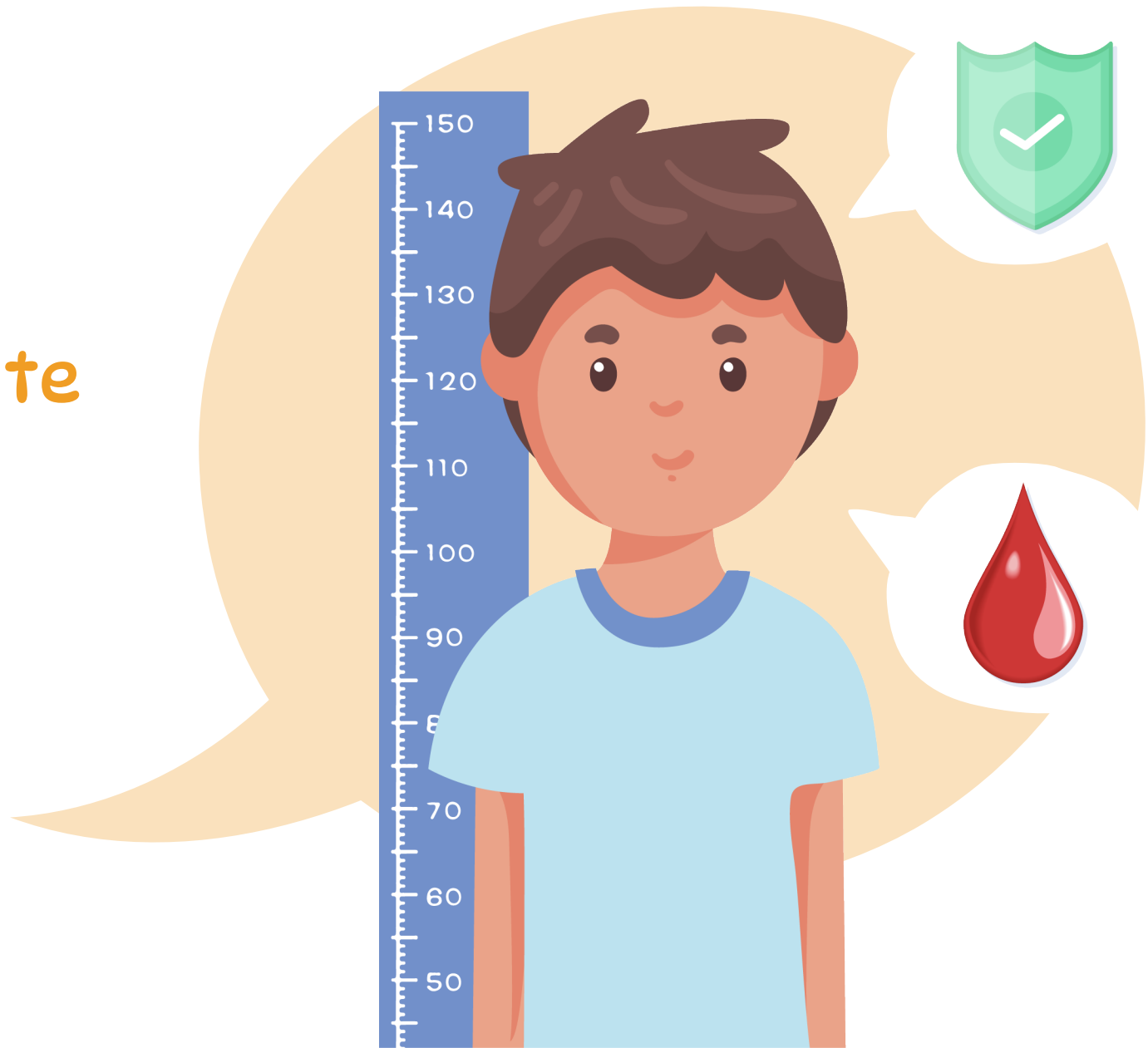
É rica em ...
Fibra

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



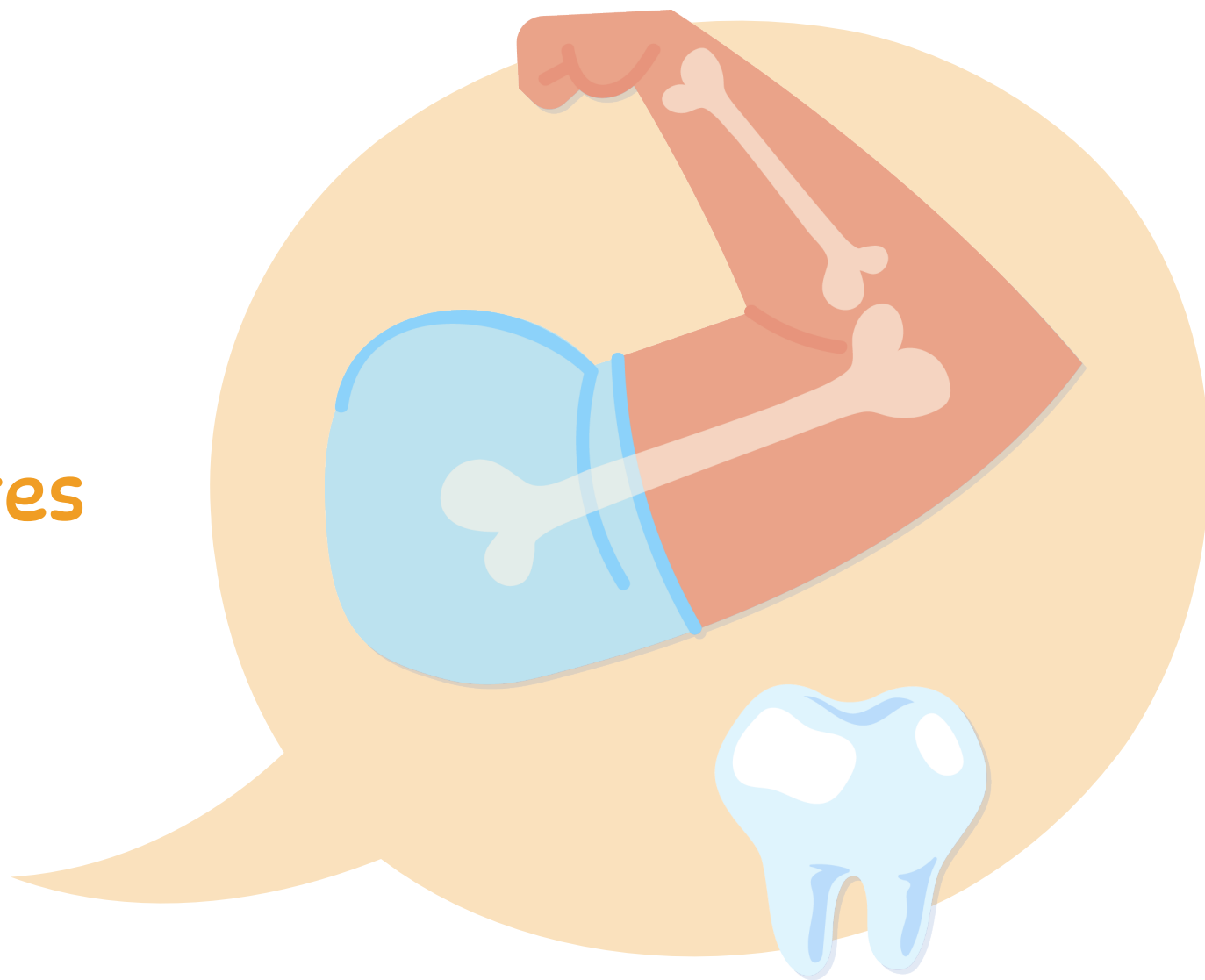
É fonte de ... **Vitaminas**

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

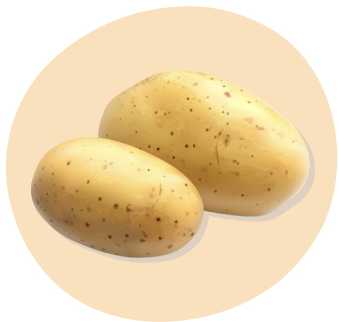


É fonte de ... **Minerais**

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



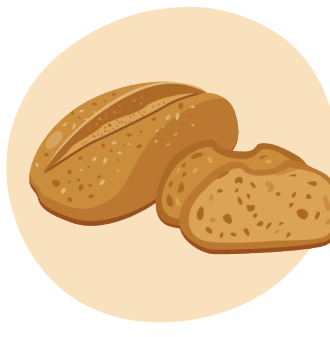
Aveia



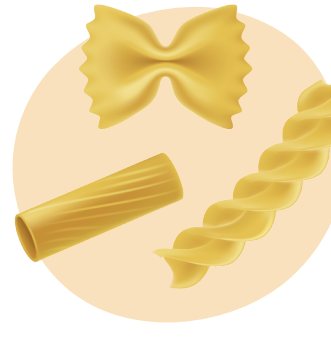
Trigo



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.

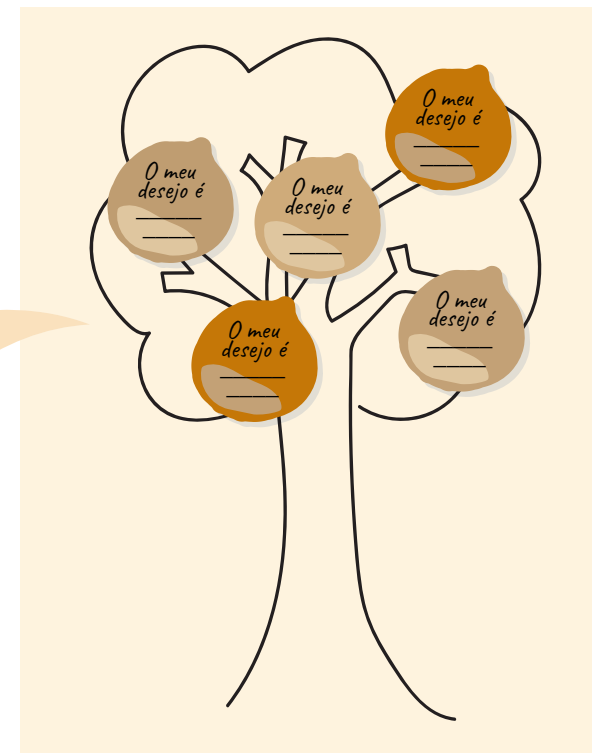
Numa tarde fria de novembro, perto do Dia de São Martinho, o Tomás encontrou uma velhinha sentada junto à estrada, com ar cansado e sem forças. Sem hesitar, ofereceu-lhe a sua última castanha, que guardava para o jantar. A senhora sorriu com ternura e, em vez de comer, colocou a castanha nas mãos do 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.

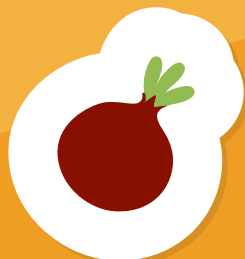
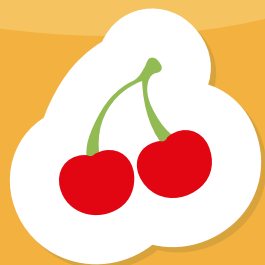
2 Cria um **castanheiro** **dos desejos**

- > 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 Mediterrânica [cartaz].
Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/> (Acedido em: 28 de outubro de 2025).