

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

o ABC  
dos ALIMENTOS  
DA NOSSA TERRA

A Couve



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

Hoje viajamos  
até à região  
do Minho  
e Douro Litoral  
para descobrir...



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



A Couve

A couve tem muitos benefícios e deve fazer parte de uma alimentação equilibrada: em sopas, como acompanhamento e até na noite de Natal!

# A couve pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



Pertence ao grupo:  
**Hortícolas**



**Devemos consumir entre  
3 a 5 porções  
de hortícolas  
por dia, de acordo  
com a nossa idade!**



As couves são um dos hortícolas mais resistentes ao frio e podem ser plantadas em Portugal desde o Outono até ao início da Primavera

A couve, seja Portuguesa,  
Lombarda ou de Bruxelas,  
é um alimento com um  
excelente valor nutricional

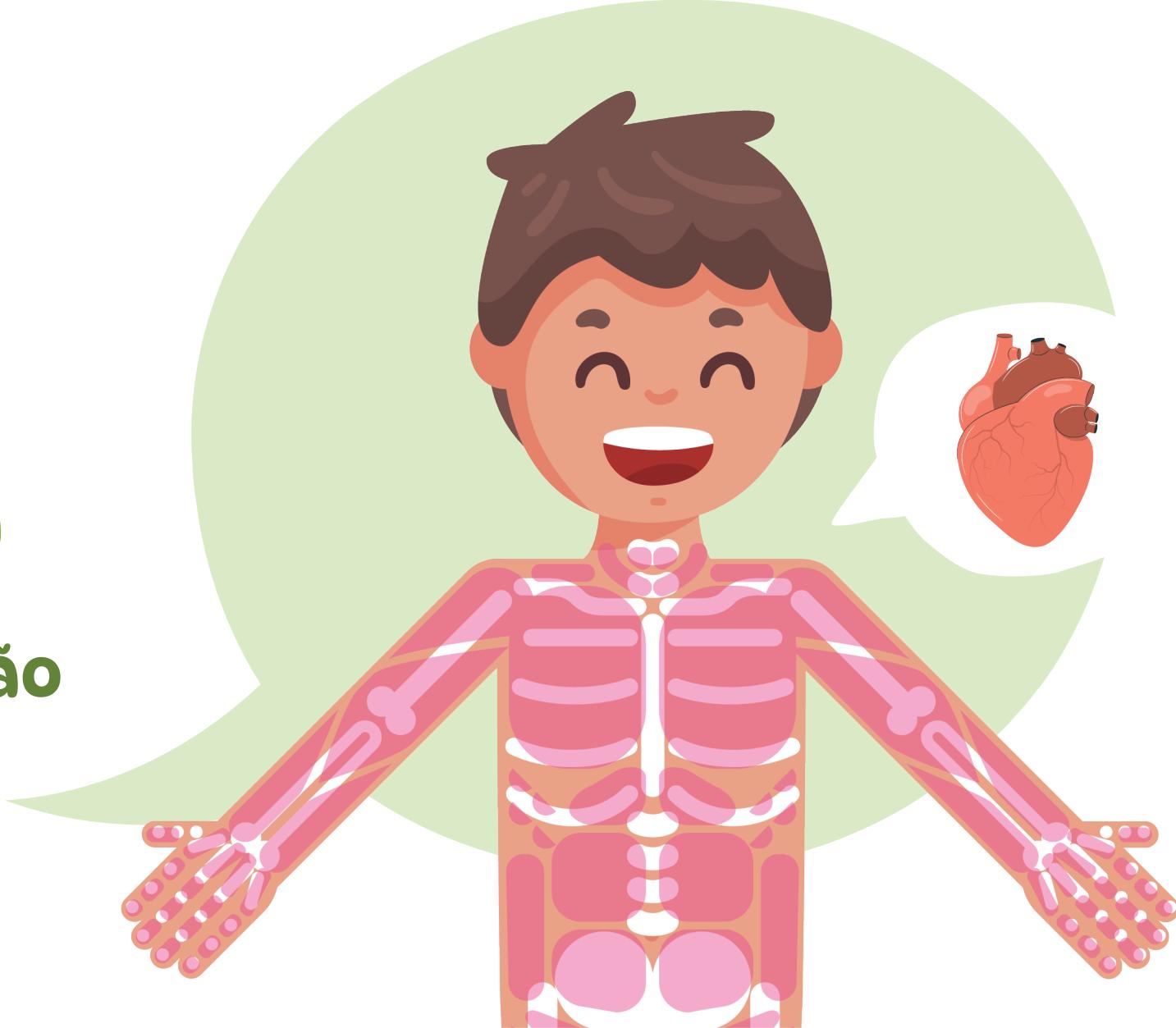
# É fonte de ... **Vitaminas**

**Vitamina A  
e vitamina C,  
essenciais para  
a saúde da pele, visão  
e sistema imunitário**



## É fonte de ... **Minerais**

Como o potássio,  
cálcio e fósforo,  
que contribuem para  
a saúde dos ossos,  
músculos e do coração



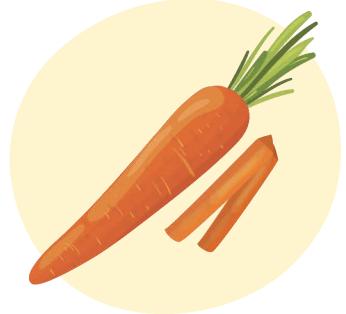
## É rica em ... **Água e fibras**

Tem mais de 90% de água na sua composição e em média tem 2,5% de fibras. Por isso é um alimento essencial para o funcionamento intestinal



Para além da couve,  
o grupo dos hortícolas inclui  
também outros alimentos,  
divididos entre Legumes  
e Hortaliças

## Legumes



Cenoura



Alho

## Hortaliças



Agrião



Espinafre



Pepino



Abóbora



Bróculo



Grellos

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

SABIAS  
QUE...

A couve tem diferentes cores e que cada cor está associada a um determinado benefício?

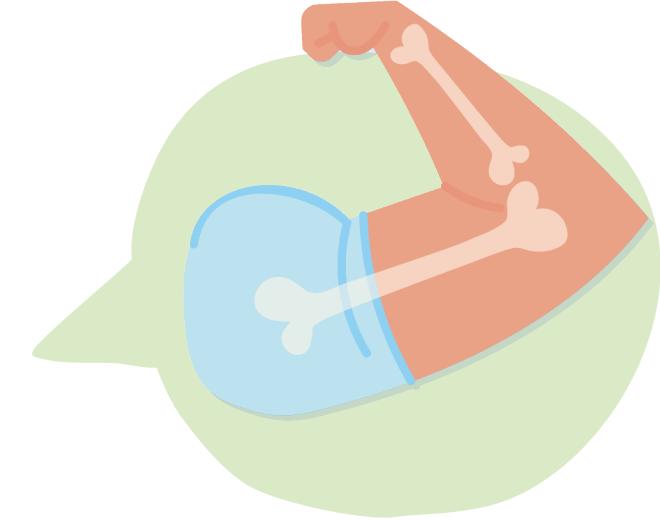
Por isso é importante comer alimentos de cores muito variadas!



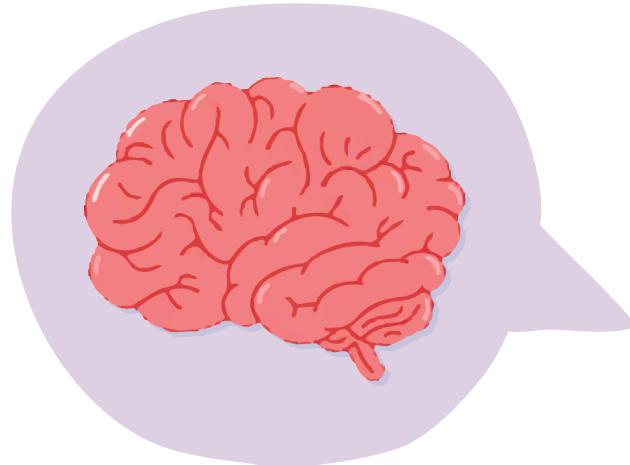
Fortalecem  
o sistema  
imunitário



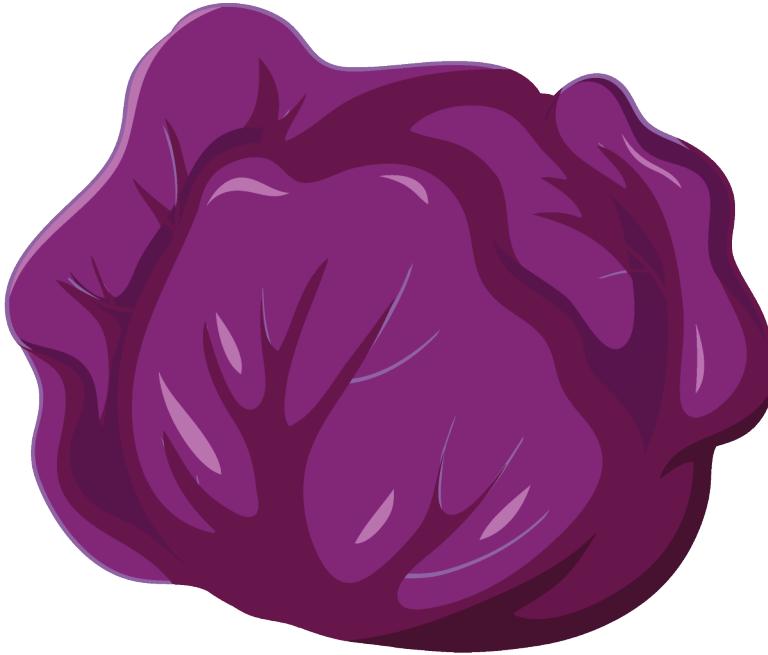
VERDE



Ajudam  
na saúde  
óssea



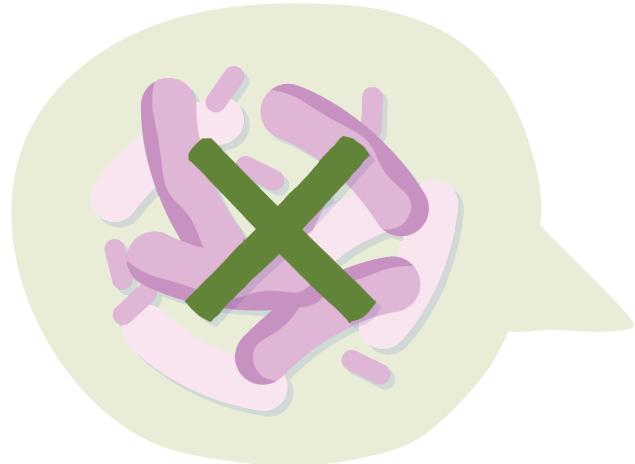
Melhora  
a memória



ROXA



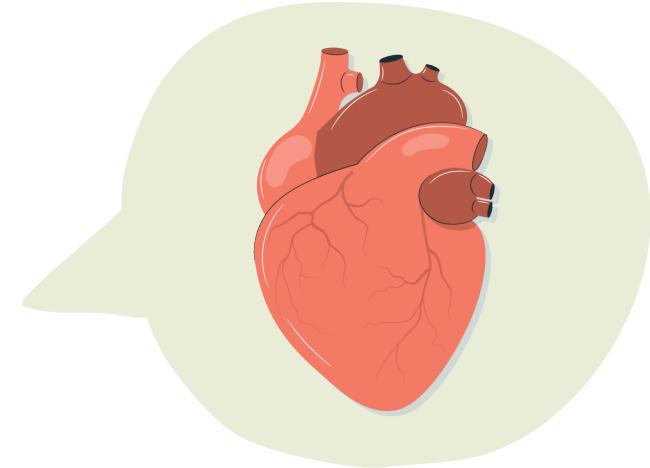
Tem  
propriedades  
antioxidantes



Tem ação  
antibacteriana



BRANCA



Ajuda  
a reduzir  
o colesterol

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

MÃOS  
NA MASSA!

# Também podes usar a couve para criar um enfeite de Natal!

## Material necessário:



Folhas de couve  
(velhas e ríjas)



Massa  
de moldar



Rolo  
de cozinha



Forma  
de bolachas



Almofariz

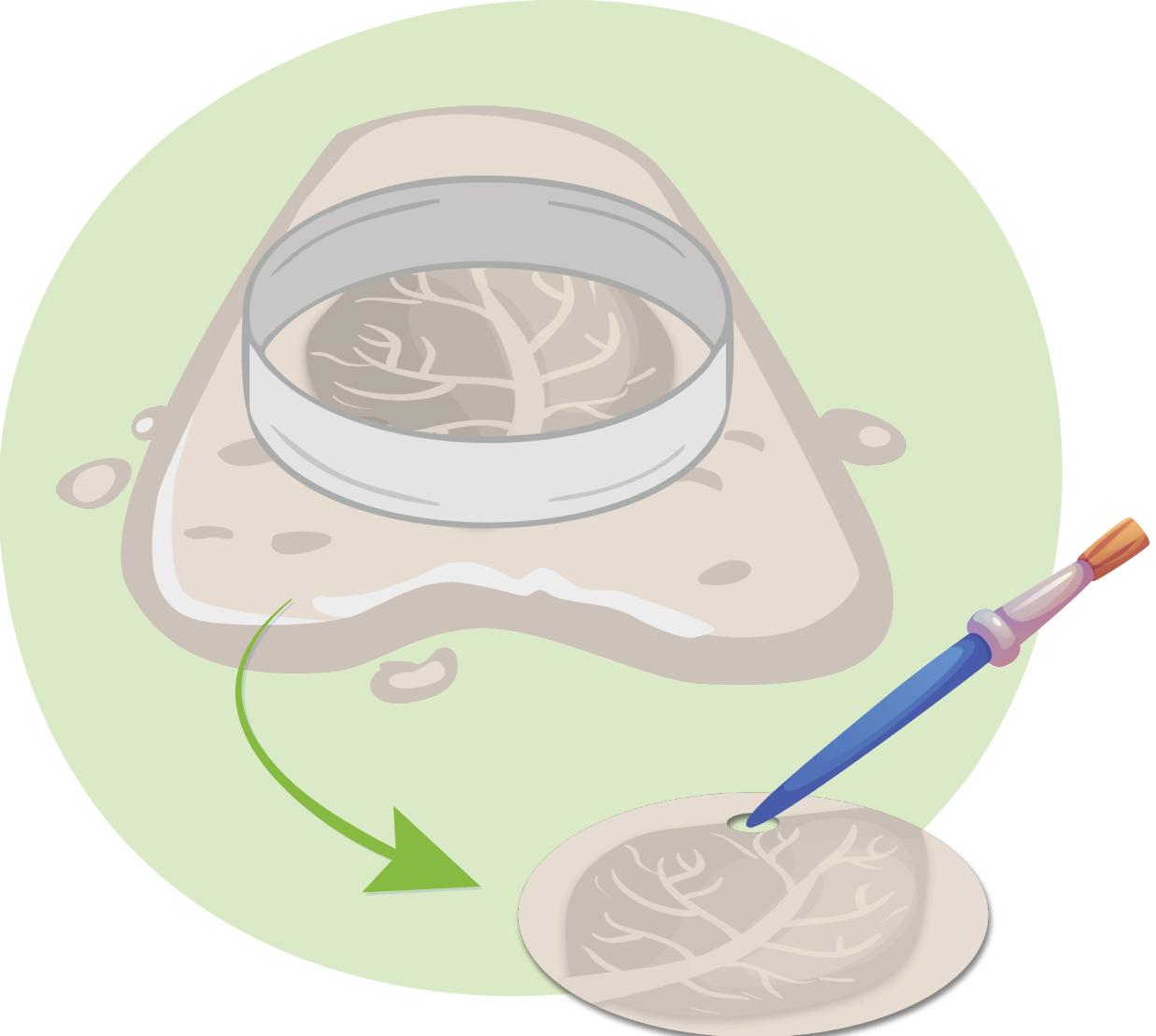


Pincel

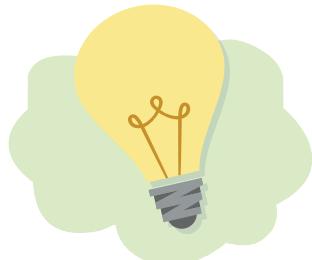
① **Cria  
uma base  
em massa de moldar,  
coloca uma  
folha de couve  
e usa-a como molde  
com a ajuda do rolo  
de cozinha**



② Usa  
uma forma  
de bolachas  
para recortar a massa  
na forma desejada,  
e com o pincel abre  
um pequeno furo  
para pendurar



③ Tritura a folha de couve com a ajuda de um almofariz e usa a tinta para pintar o enfeite



Antes de pintar,  
certifica-te que a base  
já secou e endureceu!



④ Pendura-o  
na árvore de Natal!



# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências bibliográficas:

Associação Portuguesa de Nutrição (2021) "Sazonalidade dos alimentos em Portugal". Porto: APN.  
Disponível em: [https://apn.org.pt/documentos/Brochura\\_Sazonalidade\\_completo.pdf](https://apn.org.pt/documentos/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf)

Real, H., Machado, B., Simões, C. & Ferraz, S. (2021) "Colher Saber: os hortícolas na alimentação". Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Colher\\_Saber\\_osHorticolasnaAlimentacao.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf)