

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

ABC

dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

A Couve



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

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**

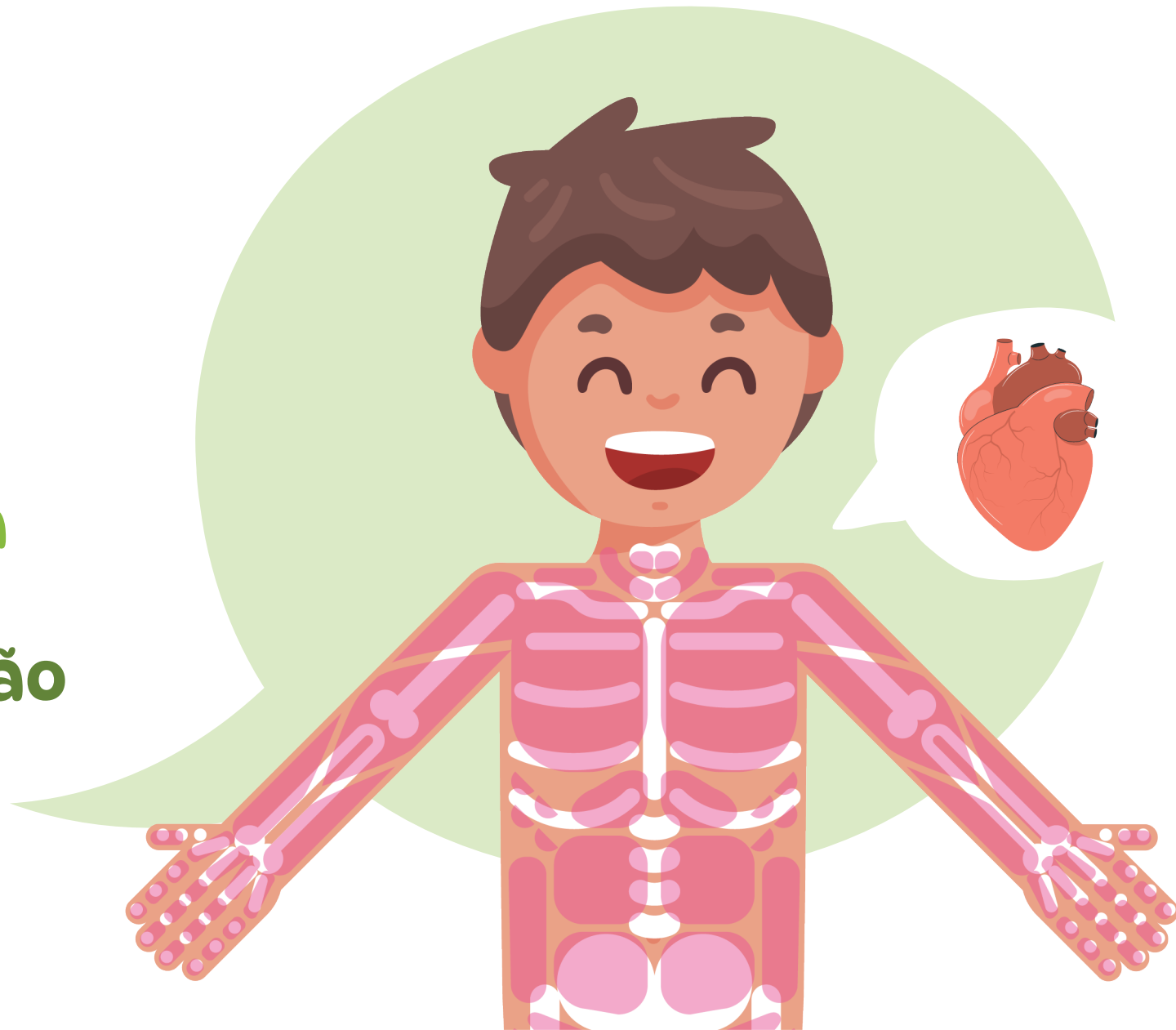
É fonte de ... **Vitaminas**

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**



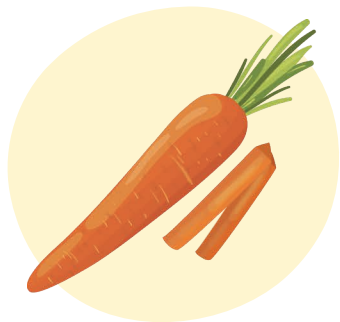
É rica em ... **Água e fibras**

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



Pepino



Abóbora

Hortalças



Agrião



Espinafre



Bróculo



Grelos

NESTLÊ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS
QUE...

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

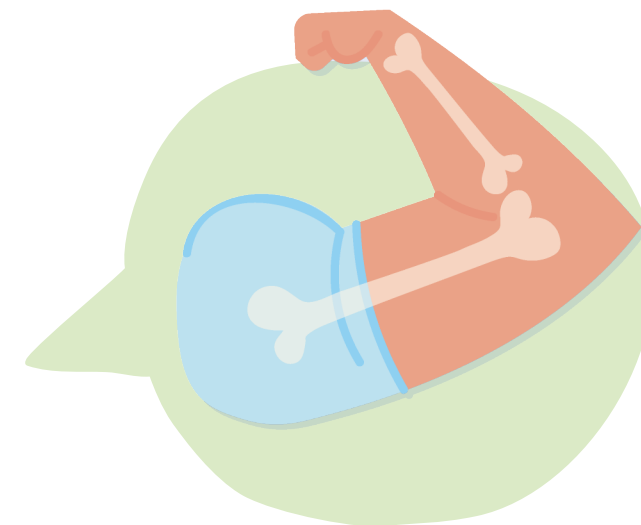
Por isso é importante
comer alimentos de cores
muito variadas!



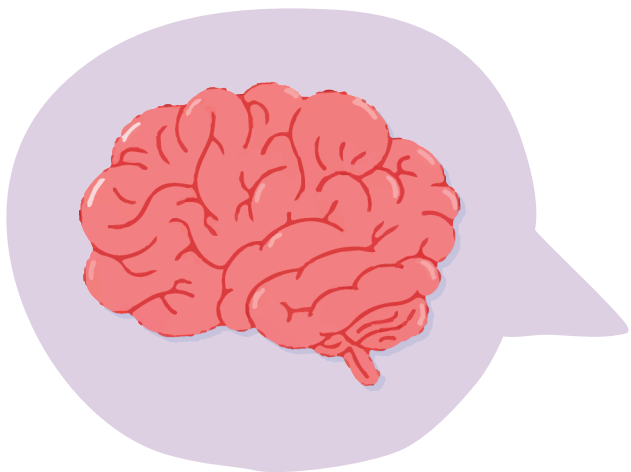
**Fortalecem
o sistema
imunitário**



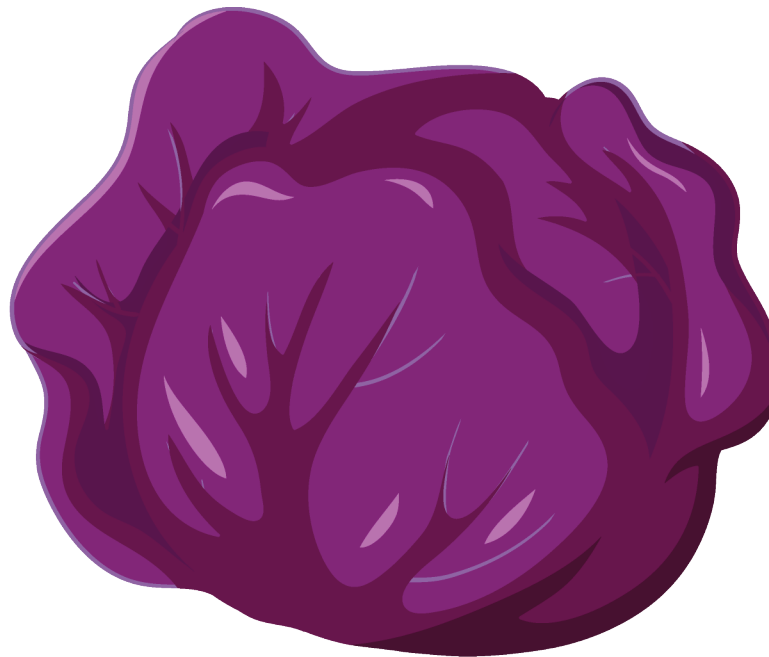
VERDE



**Ajudam
na saúde
óssea**



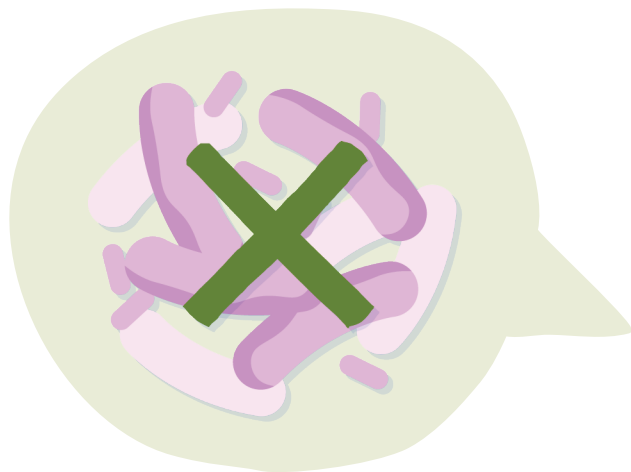
Melhora
a memória



ROXA



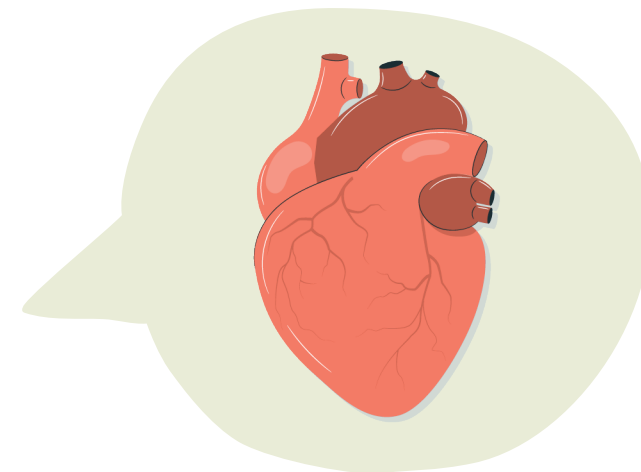
Tem
propriedades
antioxidantes



**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 rijas)



Massa
de moldar



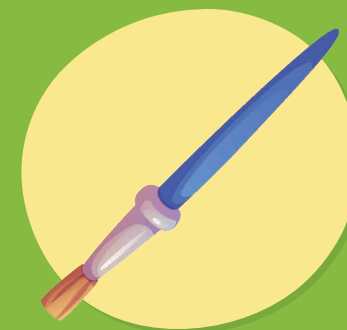
Rolo
de cozinha



Forma
de bolachas



Almofariz

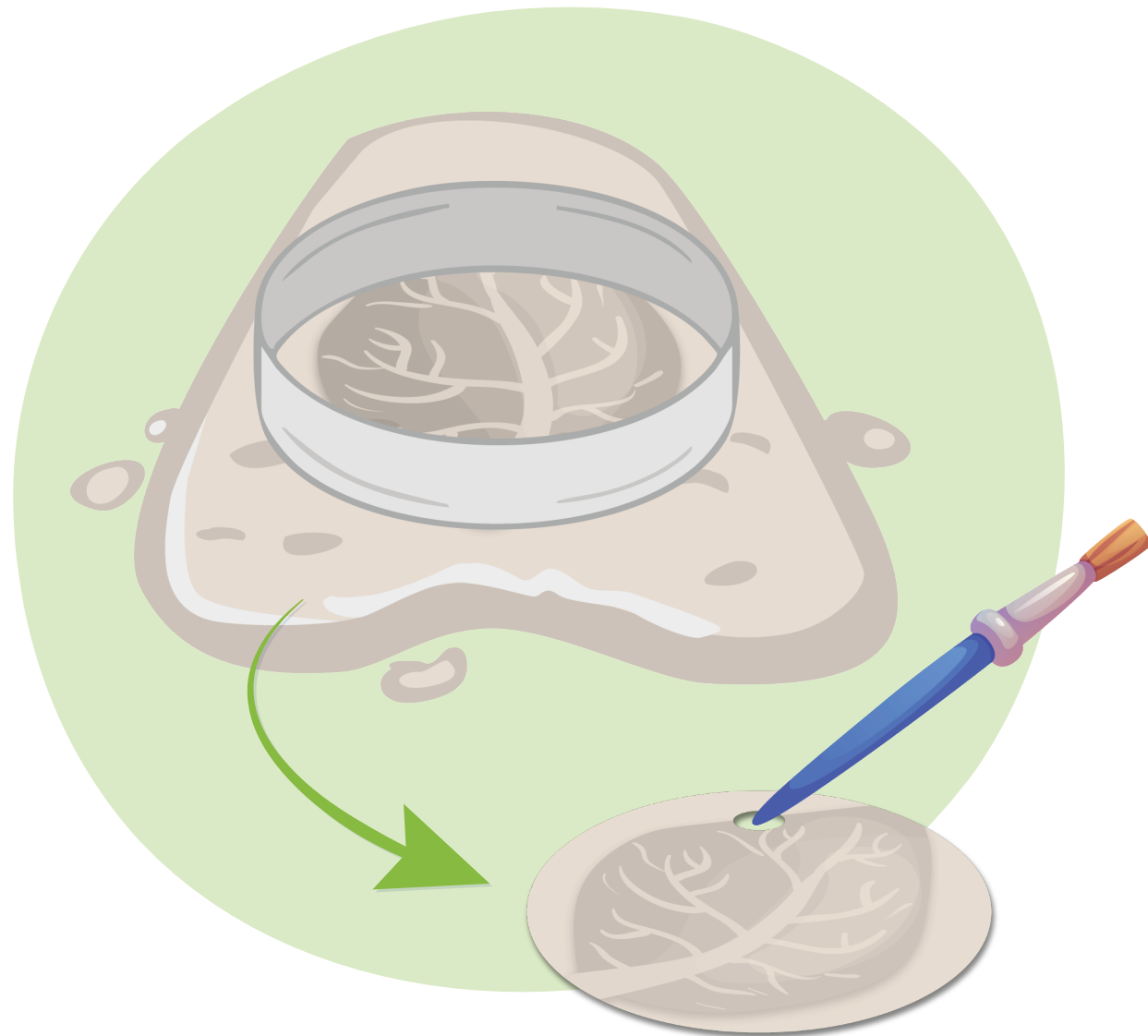


Pincel

**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



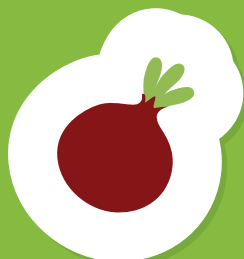
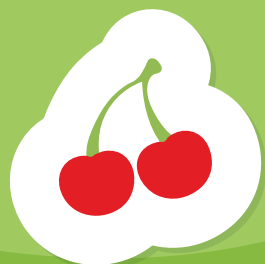
Antes de pintar,
certifica-te que a base
já secou e endureceu!



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

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