

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

o ABC
dos ALIMENTOS
DA NOSSA TERRA

O Feijão



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÉNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

Hoje viajamos até
às regiões do **Centro**
e **Norte** de Portugal
para descobrir...



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



O Feijão

O feijão cresce em várias regiões de Portugal, mas cada região tem a sua época própria para semear

O feijão pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



Pertence ao grupo: **Leguminosas**



Devemos
consumir entre
1-2 porções por
dia dos alimentos
deste grupo!



O que é uma porção?

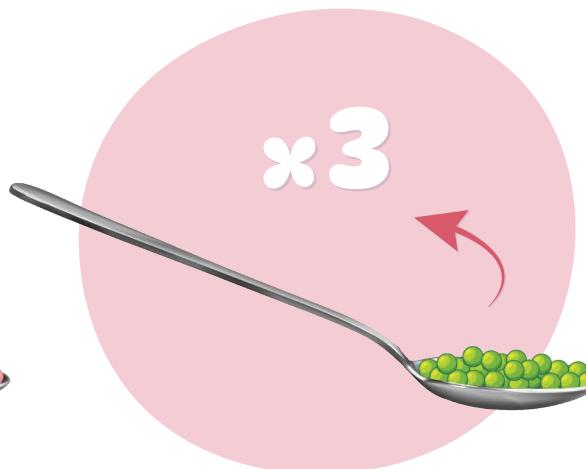
**Feijão
cozido**
80g

×3



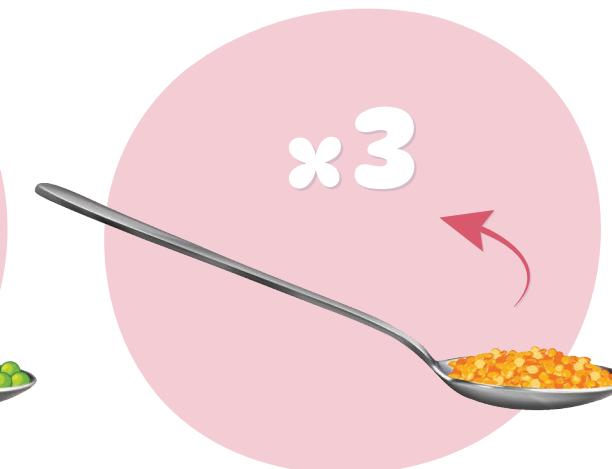
**Ervilhas
cozidas**
80g

×3



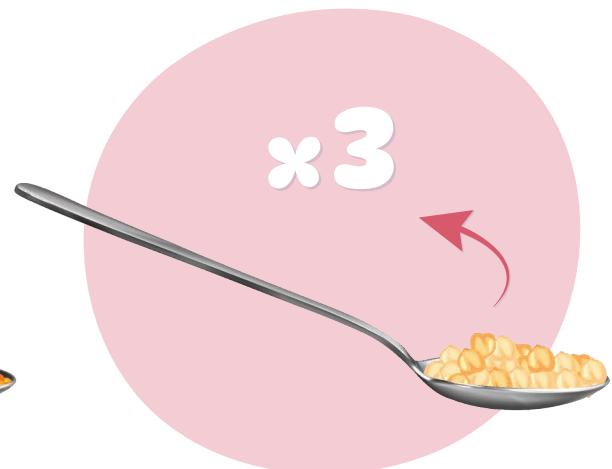
**Lentilhas
cozidas**
80g

×3

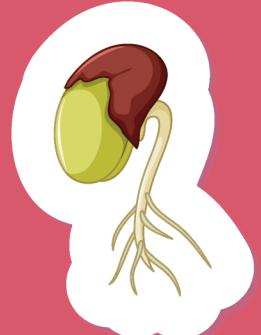


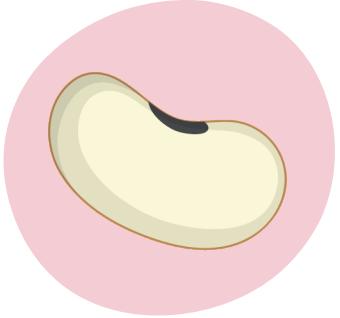
**Grão
cozido**
80g

×3



**O feijão é uma semente
que nasce dentro
de uma vagem**





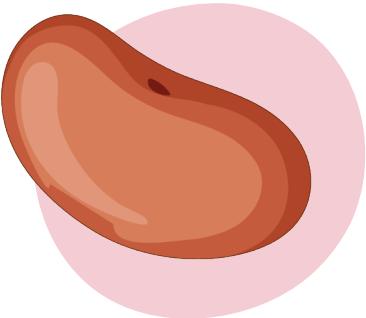
Feijão branco



Feijão preto



Feijão encarnado



Feijão manteiga



Feijão mungo

Em Portugal, o feijão é usado em muitos pratos tradicionais

Feijoada
à transmontana



Sopa
da pedra



Rancho



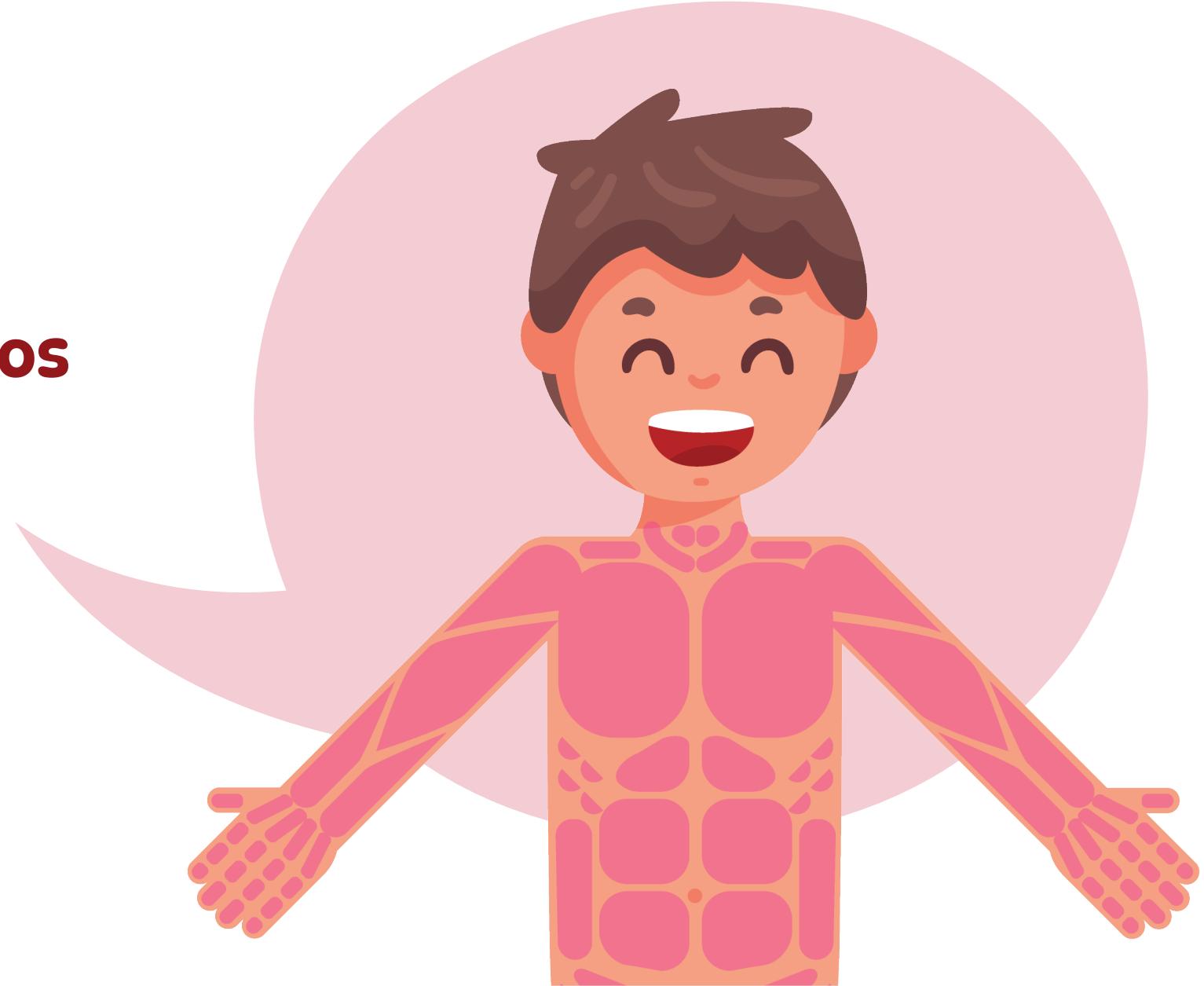
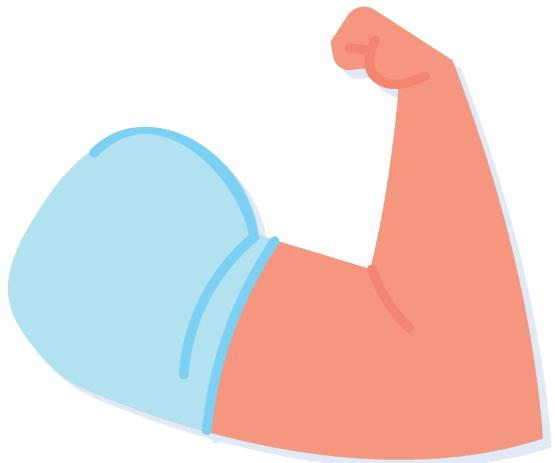
Salada de atum
com feijão frade



Quais são os benefícios nutricionais do feijão?

É rico em ... **Proteína**

Ajuda a ter músculos
fortes e ativos



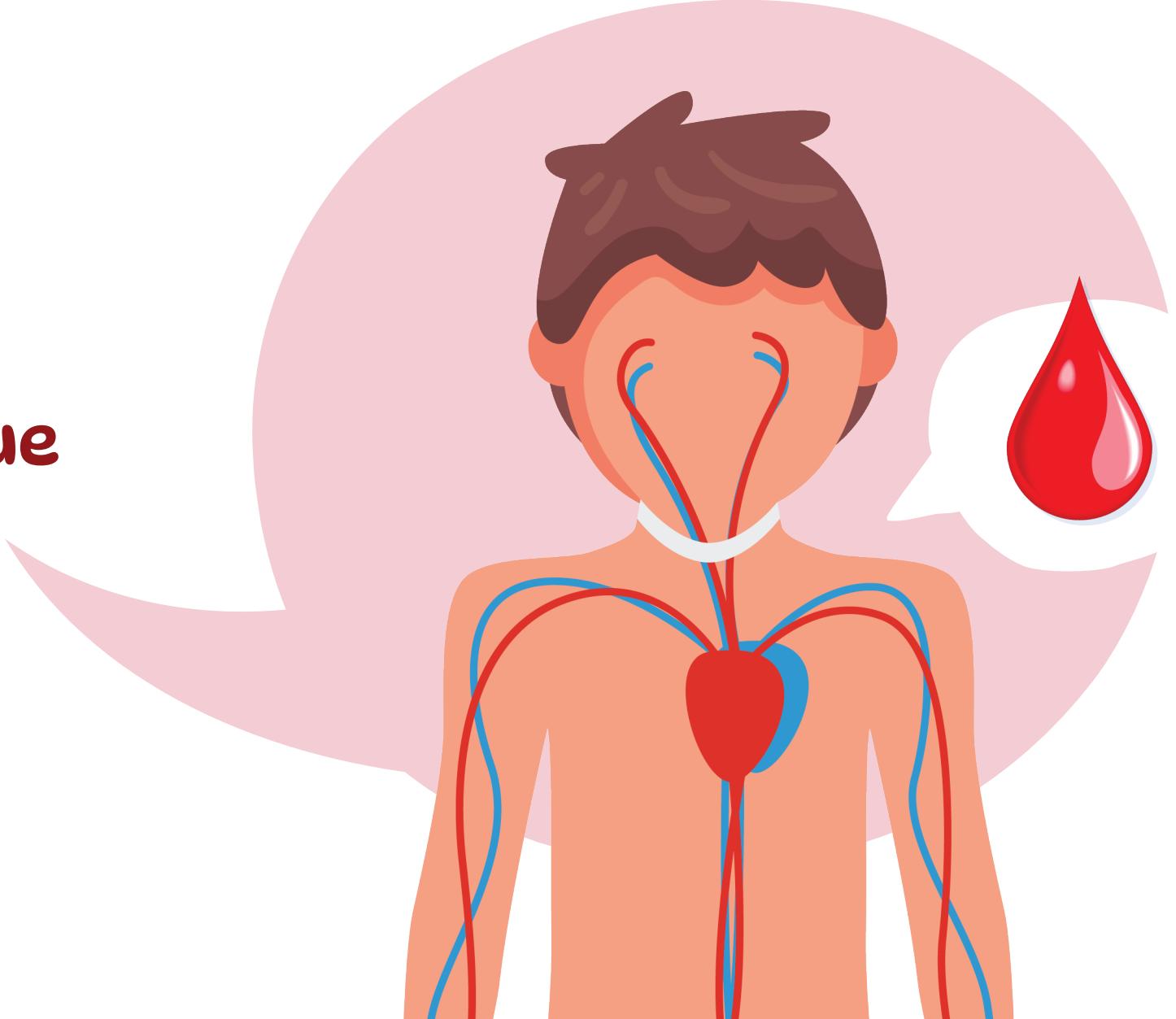
É rico em ...
Fibra

Ajuda o intestino
a funcionar bem



É rico em ...
Folatos

Ajudam a formar
as células do sangue



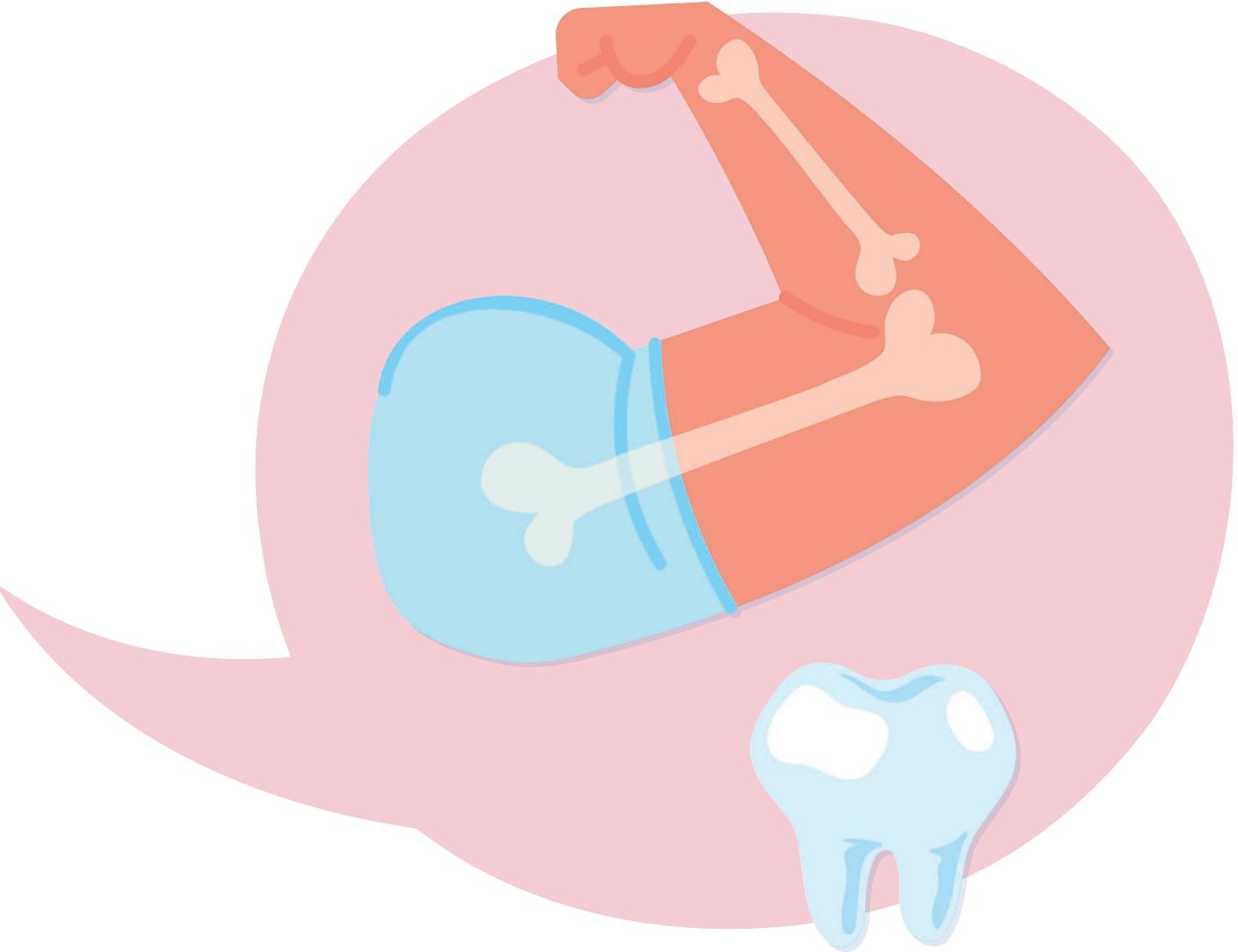
É fonte de ...
Ferro

Ajuda a termos
energia e boa
disposição



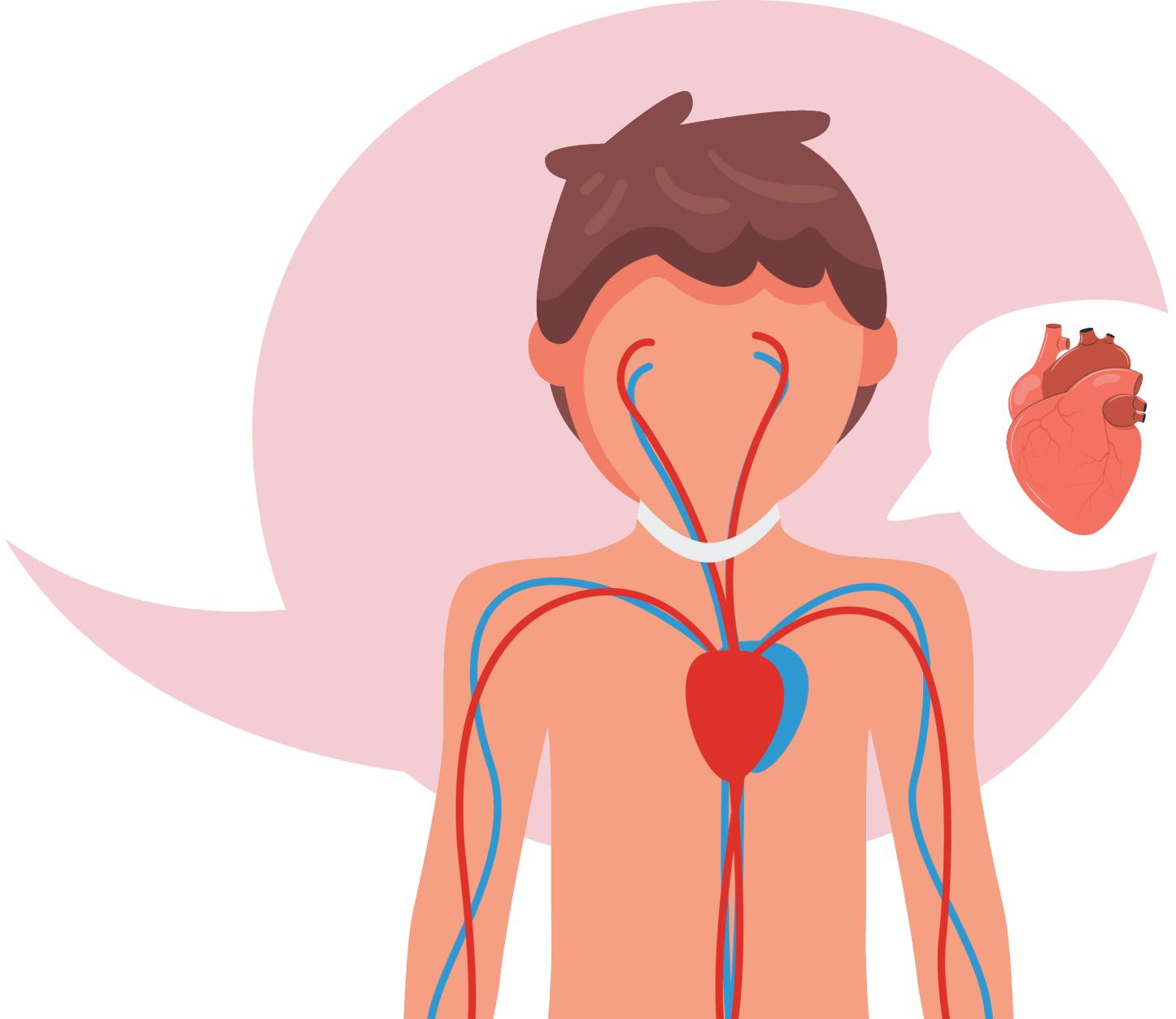
É fonte de ...
Fósforo

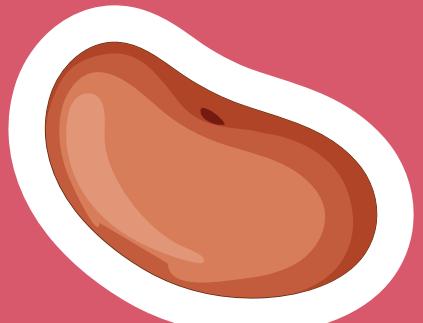
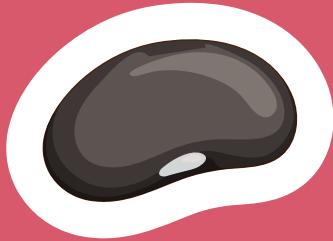
Ajuda a ter
ossos e dentes
saudáveis



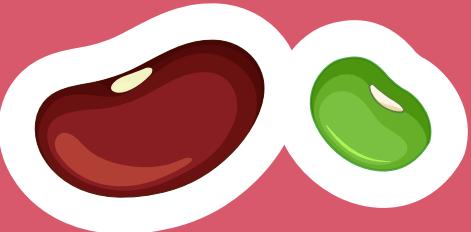
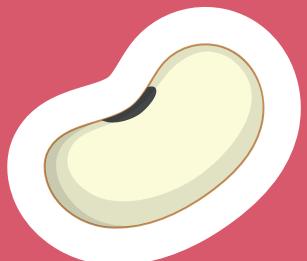
É fonte de ...
Potássio

Ajuda o coração
a funcionar bem

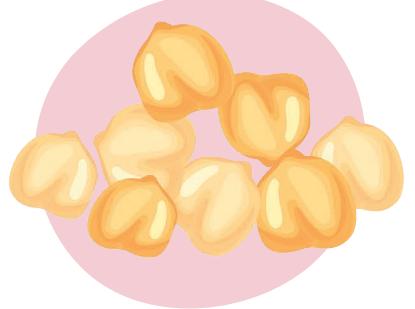




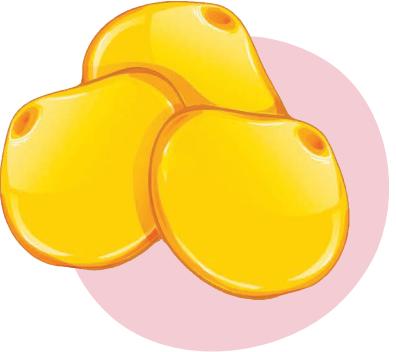
**Utilizar leguminosas
como fonte proteica da refeição,
é uma ótima forma de substituir
ou complementar a carne,
o peixe e os ovos numa receita!**



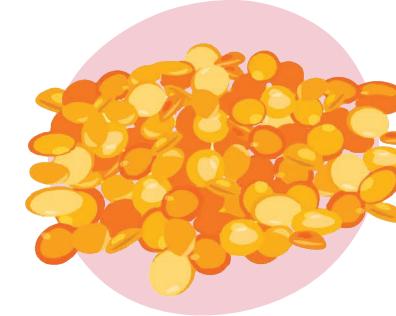
Que outros alimentos
também pertencem ao grupo
das leguminosas?



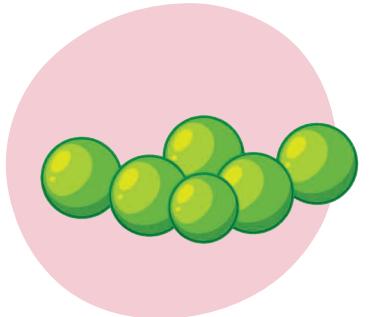
Grão-de-bico



Tremoço



Lentilhas



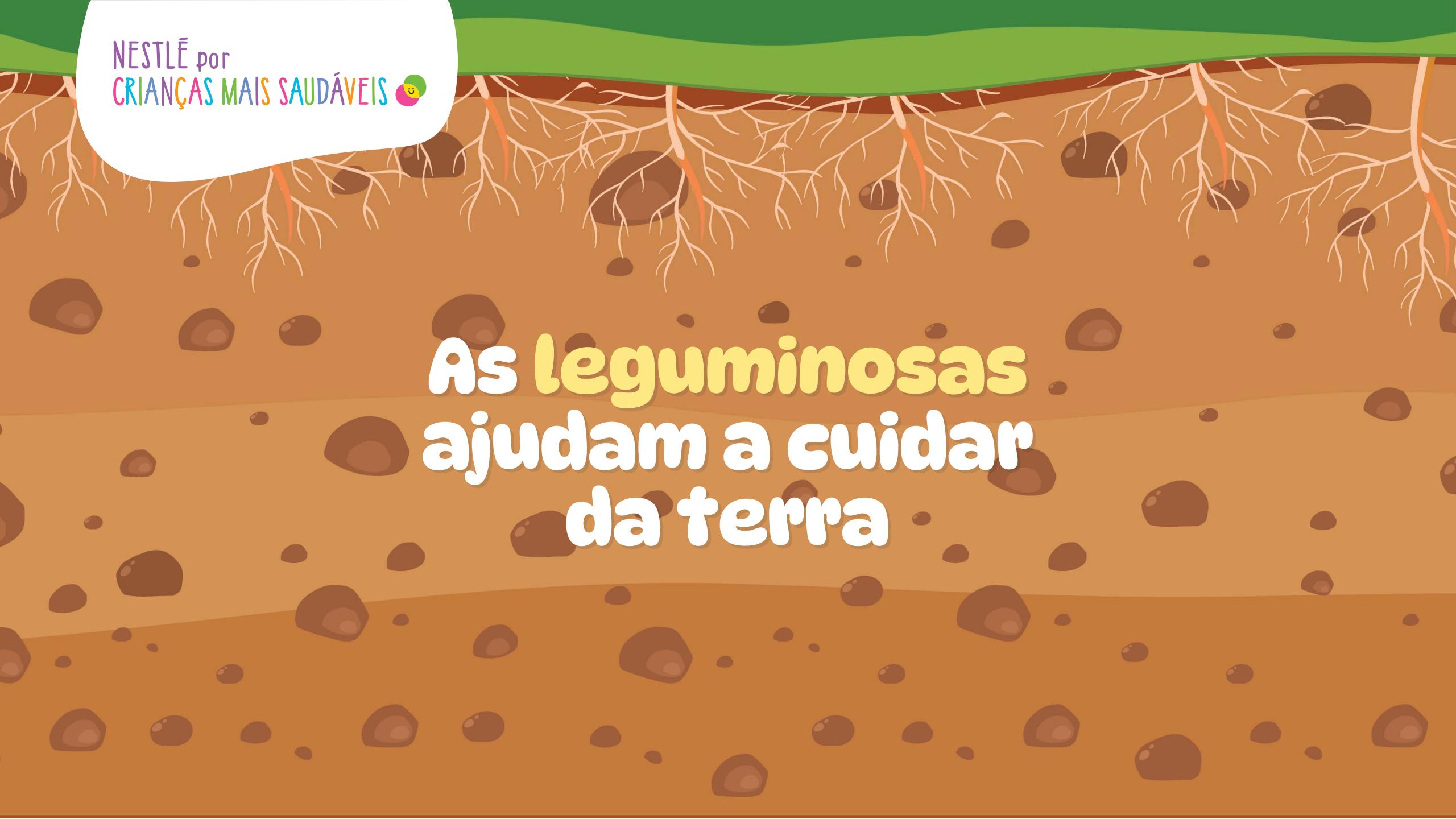
Ervilhas



Favas

SABIAS
QUE...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



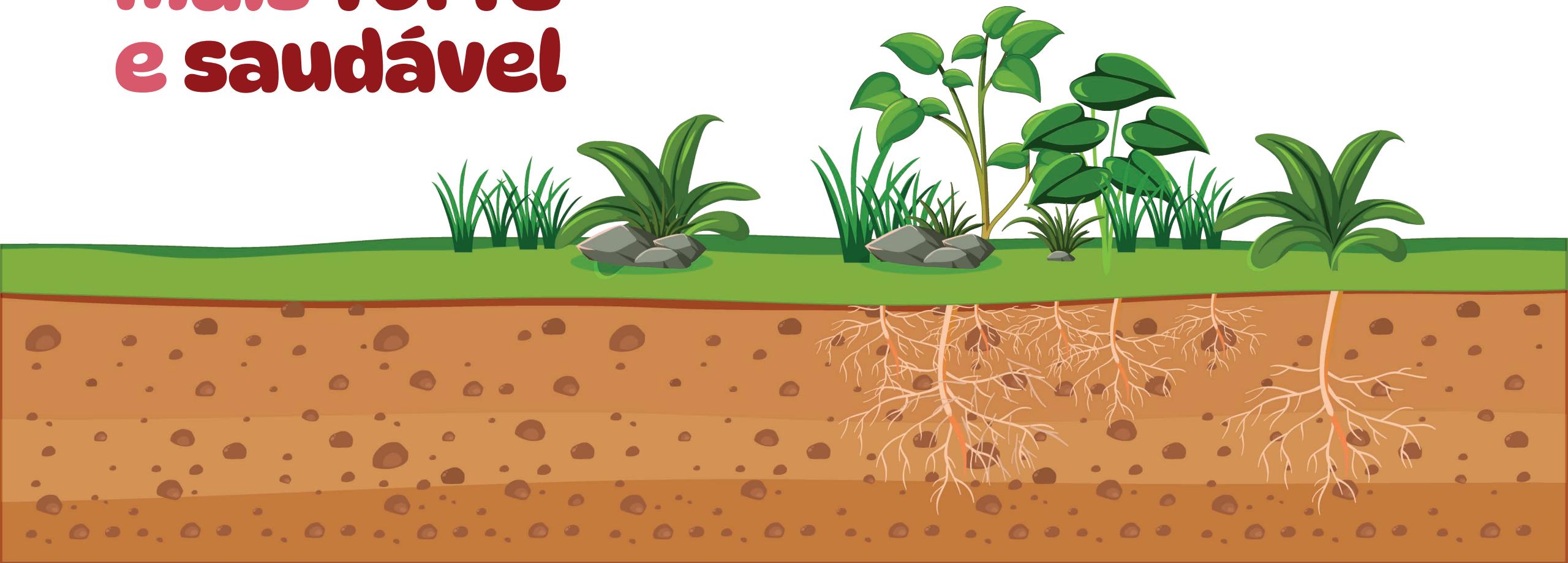
As leguminosas
ajudam a cuidar
da terra

Conseguem trazer azoto do ar para o solo

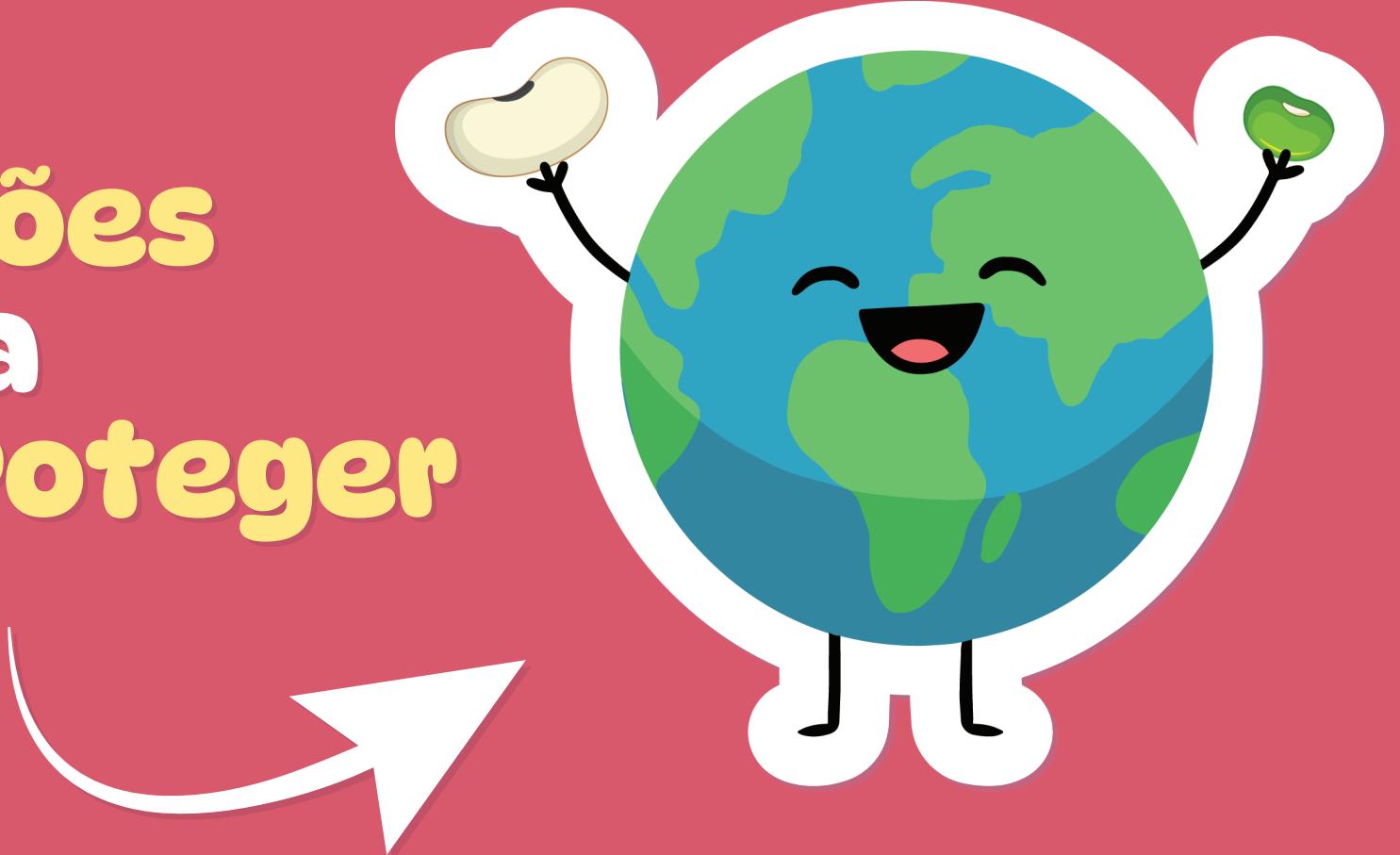
Com a ajuda
de bactérias
amigas



**A terra fica
mais forte
e saudável**



**Semear feijões
é uma ótima
forma de proteger
o planeta**



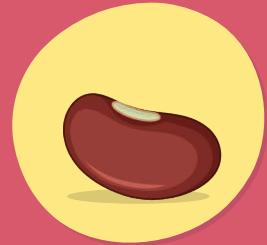
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS
NA MASSA!

1 Lê a história
do João e o pé de feijão

2 Semeia um “pé de feijão mágico” e pede um desejo!

Material
necessário:



Feijão



Copo



Algodão



Água

1 Lê a história do João e o pé de feijão



Era uma vez um menino muito pobre, chamado João, que vivia com a mãe numa pequena cabana no campo.

Um dia, João decidiu ir ao mercado para vender a sua única vaca. No caminho, encontrou um homem misterioso que lhe ofereceu três feijões mágicos em troca da vaca. O homem afirmou que esses feijões eram especiais e que poderiam levar João a aventuras incríveis.

Apesar das dúvidas iniciais, João decidiu arriscar e aceitou a oferta. Ao chegar a casa, sua mãe ficou furiosa ao ver que ele tinha trocado a vaca por alguns feijões, e atirou-os pela janela fora.

Naquela noite, enquanto João dormia, algo mágico aconteceu. Os feijões, regados por uma chuva misteriosa, começaram a crescer e transformaram-se num enorme pé de feijão que se estendia até o céu.

Curioso e cheio de coragem, João decidiu escalar o pé de feijão para descobrir o que havia lá em cima. À medida que subia, viu-se envolvido em nuvens e chegou a um reino acima das nuvens, onde tudo era gigante e mágico.

No topo do pé de feijão, João descobriu um castelo majestoso que pertencia a um gigante malvado. O gigante era temido por todos na região, pois roubava alimentos e tesouros de toda a vizinhança.

Continua ...



Enquanto explorava o castelo, João percebeu que o gigante possuía uma galinha mágica que punha ovos de ouro. Determinado a ajudar a sua mãe e encontrar uma solução para as dificuldades financeiras que enfrentavam, João decidiu roubar a galinha dos ovos de ouro, enquanto o gigante dormia.

Com muito cuidado, pegou na galinha e começou a descer rapidamente pelo pé de feijão. O gigante, ao descobrir o roubo, ficou furioso e começou a persegui-lo.

João chegou ao chão a salvo, mas o gigante continuava a persegui-lo. Para impedir que o gigante o apanhasse, João pegou num machado e cortou o pé de feijão, fazendo com que o gigante caísse e desaparecesse para sempre.

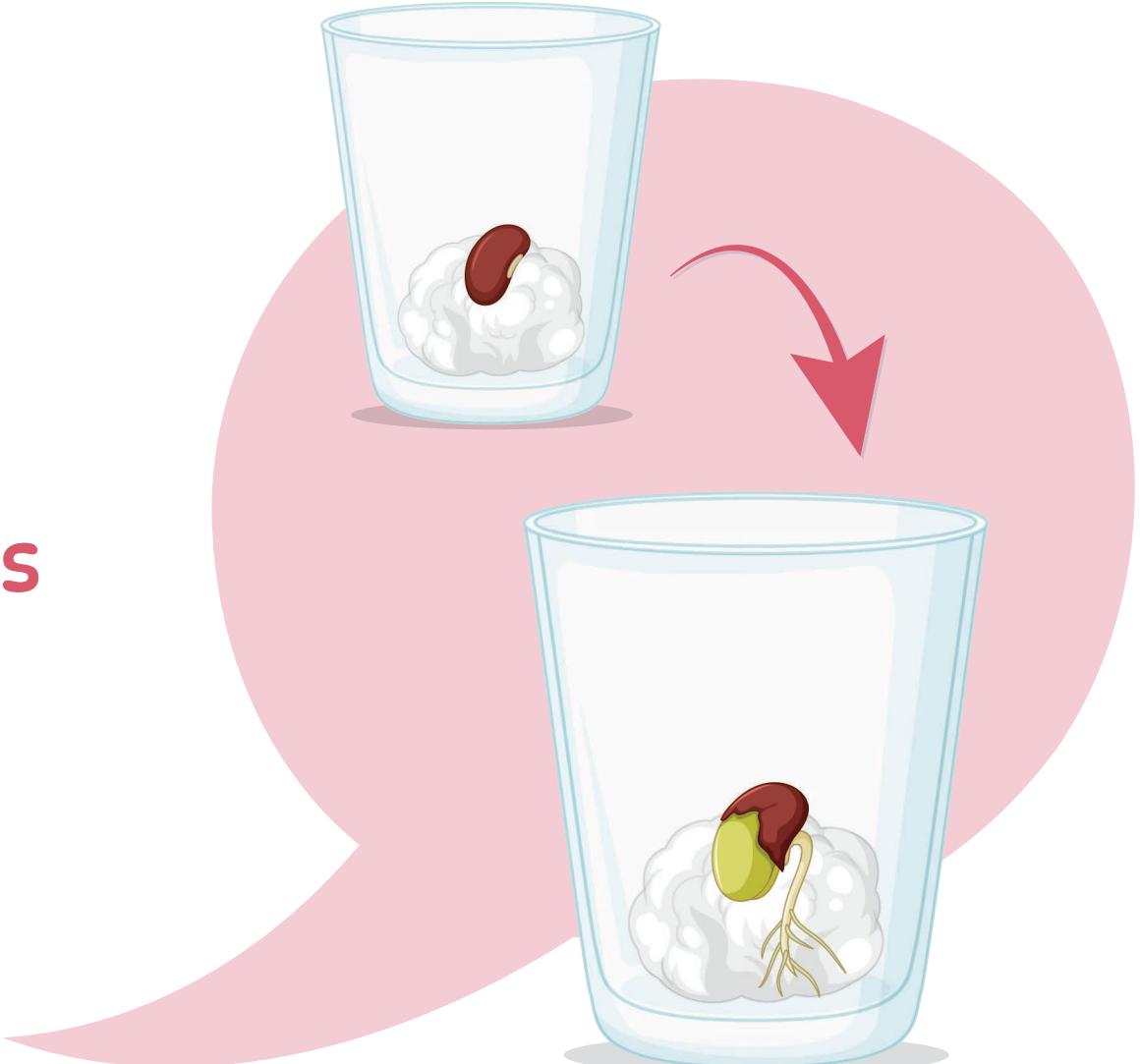
Voltou então para casa com a galinha dos ovos de ouro e contou à sua mãe a incrível aventura que tinha vivido. Com os ovos de ouro da galinha, eles finalmente tinham recursos suficientes para viver confortavelmente e ajudar outras pessoas necessitadas da região.

E assim, João e a sua mãe viveram felizes para sempre, agradecidos pela aventura que os levou a descobrir um tesouro valioso e, mais importante, a entender o valor do trabalho, da coragem e da generosidade.

2 Semeia
um “pé de feijão
mágico” e pede
um desejo do que gostarias
de encontrar no topo!



Coloca o feijão em
algodão húmido para
observar o crescimento
ao longo dos dias.



**Atividade complementar:
Lê a Lenda
da Sopa da Pedra**

Lenda da Sopa da Pedra



Um frade, cansado e faminto da sua longa caminhada, bateu à porta de uma casa simples. O orgulho não permitiu que pedisse comida, mas perguntou se lhe podiam emprestar uma panela para fazer "uma deliciosa e farta sopa de pedra", retirando da sua bolsa uma pedra. Intrigados, os donos da casa, deixaram-no entrar na cozinha e cederam a panela.

À medida que a água aquecia com a pedra lá dentro, o frade sugeriu pequenos ingredientes "para melhorar o sabor". A senhora trouxe-lhe um pouco de sal, ao que ele sugeriu em alternativa um pouco de chouriço ou toucinho para salgar. Depois sugeriu umas batatas ou restos de feijão para engrossar a sopa. A família lá ia adicionando o que tinha e no fim, a sopa era tão rica e saborosa que todos a partilharam.

O frade agradeceu e, antes de partir, lavou a pedra e guardou-a novamente, pronta para a próxima sopa!



A Sopa da Pedra é, atualmente, um prato muito conhecido da zona do Ribatejo.

ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

- Real, H. & Ferraz, S. (2024) Leguminosa a leguminosa: encha o seu prato de saúde. Coleção E-book APN, n.º 69. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. ISBN 978-989-8631-63-3.
- Hortas Biológicas Feijão (2024) "Guia prático Para Cultivo Biológico Na Horta." Disponível em: www.hortasbiologicas.pt/feijao-guia-para-o-cultivo-na-sua-horta/ (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
- Wikipedia (2024) "Sopa da pedra". Disponível em: pt.wikipedia.org/wiki/Sopa_da_pedra (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
- Associação Portuguesa de Nutrição (2021) "Sazonalidade dos alimentos em Portugal". Porto: APN. Disponível em: www.apn.org.pt/documents/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
- São Miguel Guide (s.d.) "Furnas". Disponível em: www.saomiguelguide.com/pt/furnas (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
- Confederação dos Agricultores de Portugal (2024) Alimental: Anuário do Sector Agroalimentar de Portugal 2024. Lisboa: CAP.
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Carvalho, C., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S. & Ramos, E. (2017) Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015–2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto. ISBN 978-989-746-181-1.
- Direção-Geral da Saúde (20 de novembro de 2024) Roda dos alimentos. Disponível em: alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/ (Acedido em: 19 de dezembro de 2025).