

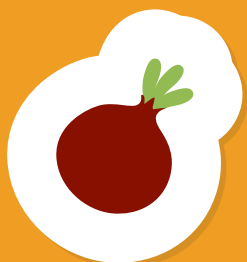
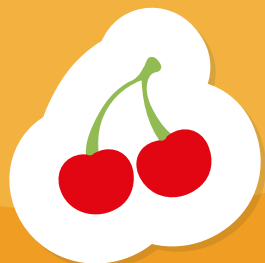
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



o **A B C**



dos **ALIMENTOS**
DA NOSSA TERRA



o **Pão**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Hoje viajamos
até às regiões
de Lisboa e Vale
do Tejo e Alentejo
para descobrir...



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



O Pão

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

O **pão** é um alimento
feito à base de **cereais**

Os cereais são
plantas que crescem
no campo e dão grãos
dentro das espigas



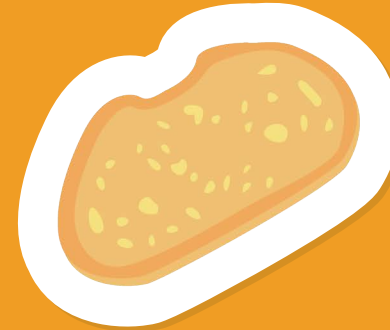
Esses grãos
servem para
fazer muitos
alimentos



Pão de trigo



Broa de milho



Arroz



Massa



Pipocas



Para o fabrico de pão precisamos de...

Farinha



Água



Sal



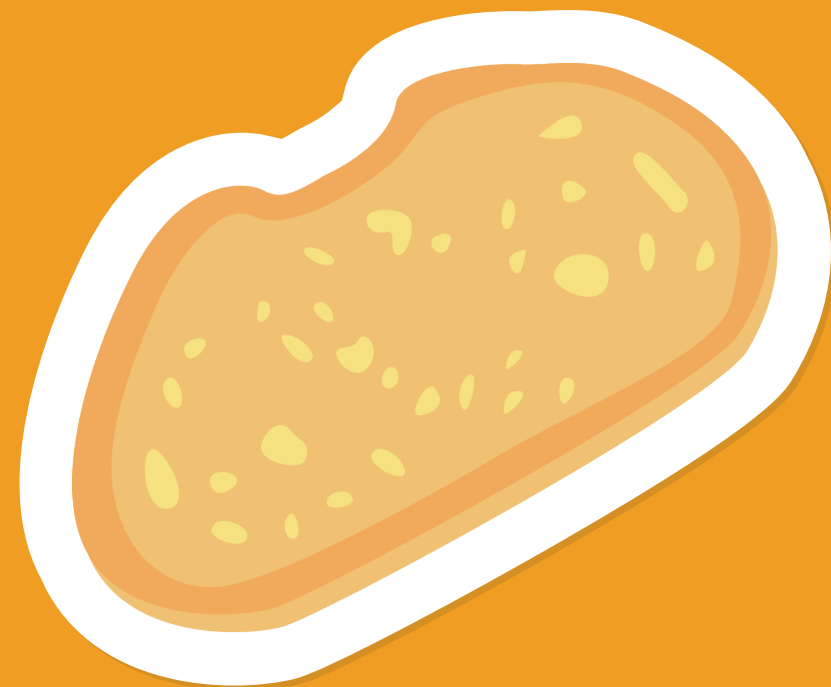
Fermento



Na região do Minho,
Douro e Beiras
encontramos pão
feito com milho



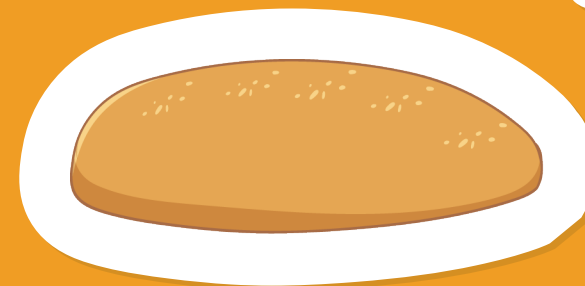
Broa



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

No Alentejo
e Lisboa e Vale
do Tejo predomina
o pão de trigo

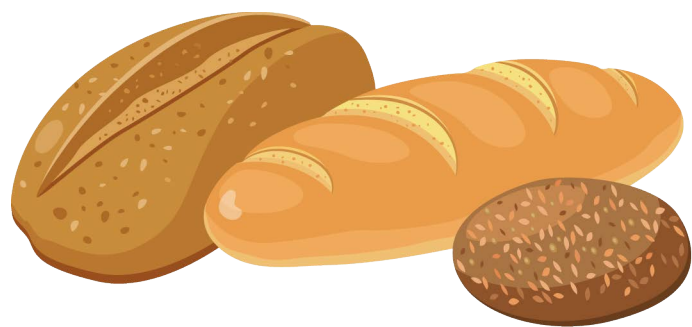
pão de Mafra



Pão Alentejano

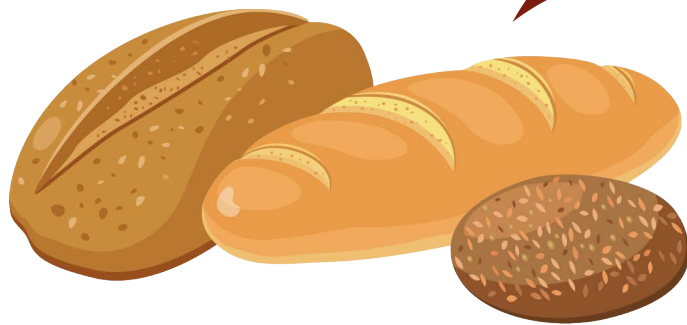


O pão pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



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

Devemos
comer entre
4 a 11 porções
por dia



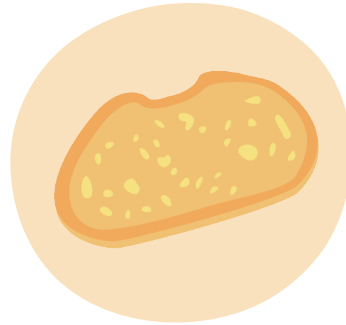
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**Mas a quanto equivale
1 porção?**

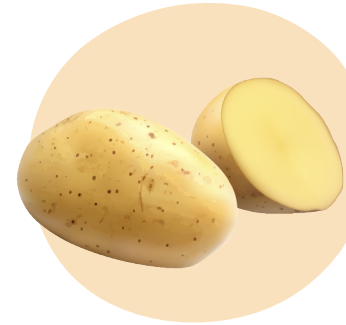
1 pão pequeno
50 g



1 fatia de broa
70 g



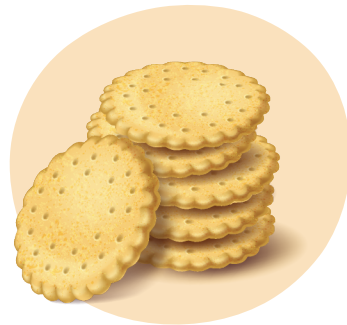
1 batata e meia
125 g



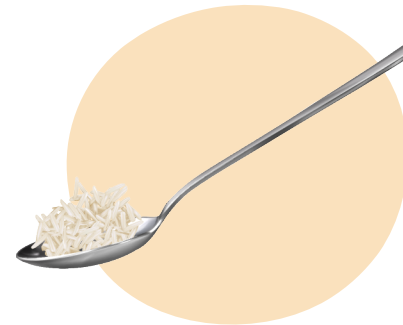
**5 c. sopa de flocos
de cereais**
35 g



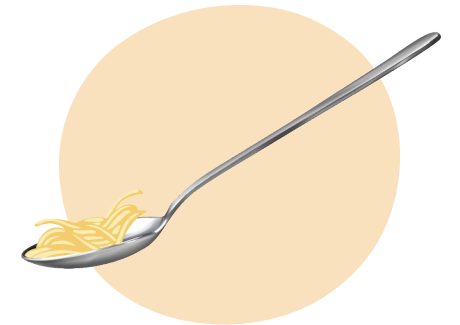
**6 bolachas tipo
água e sal ou Maria**
35 g



**4 c. sopa de arroz
cozinhado**
110 g



**4 c. sopa de massa
cozinhada**
110 g



A composição
nutricional do pão
varia consoante
o tipo de farinha
utilizada



Pães de mistura
ou integrais são
mais nutritivos

**Mas quais são
os nutrientes que podemos
encontrar no pão?**

É rico em ...
**Hidratos
de carbono
complexos**

Que fornecem
energia



Contém ...
Fibras

Importantes
para a **saúde**
intestinal



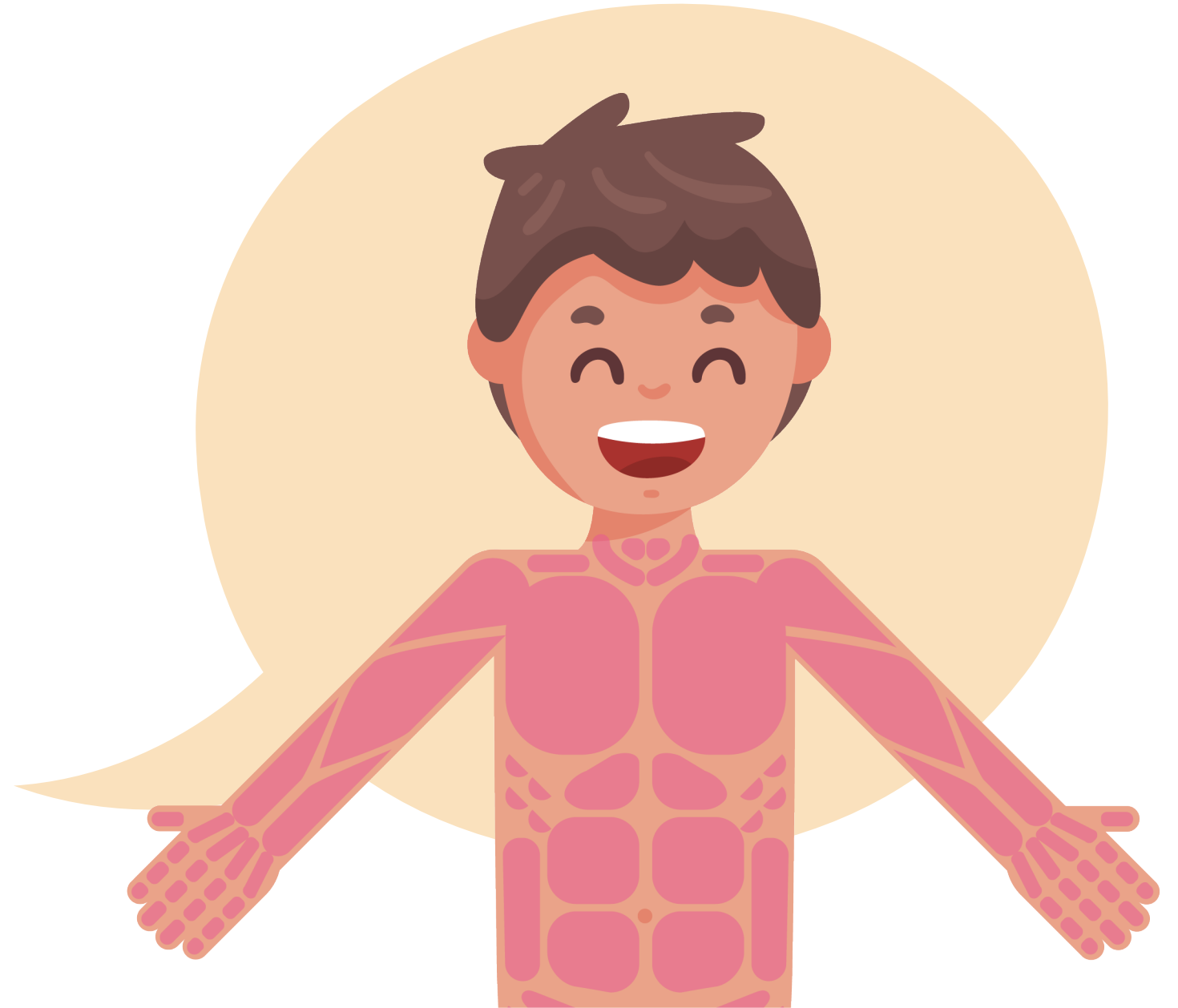
Contém ...
**Vitaminas
do complexo B**

Essenciais
para a produção
de energia



Contém ainda ... **Minerais**

Como o magnésio,
essencial para
**o funcionamento
muscular e do
sistema nervoso**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

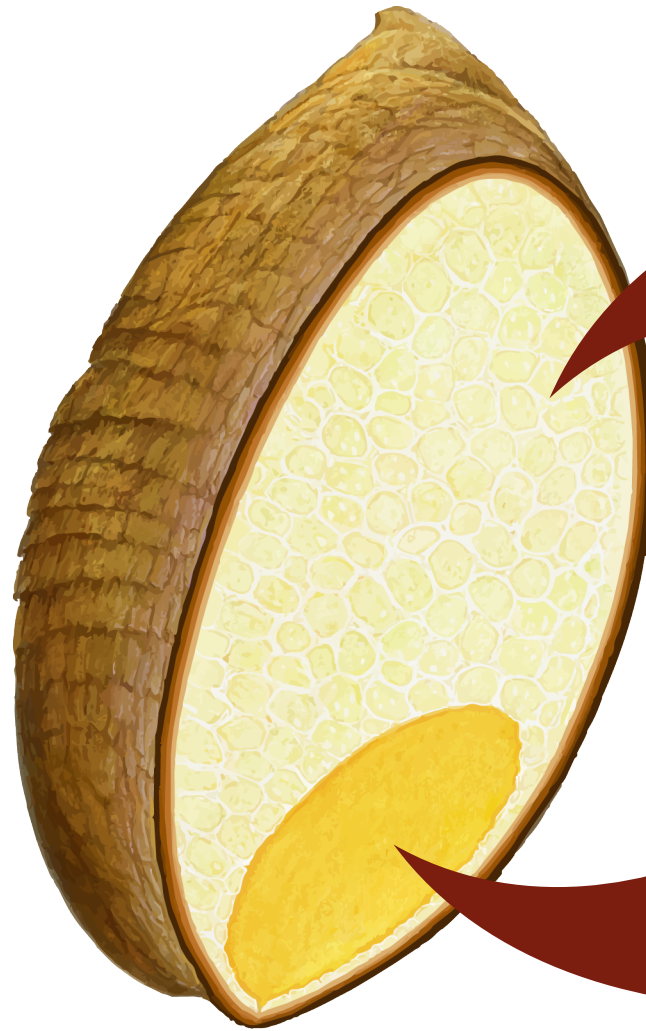
SABIAS
QUE...

**Os cereais são compostos
por “camadas”!**

**Um grão de cereal tem
três partes importantes...**

Farelo

Parte exterior do grão, **rica em fibra** e algumas **vitaminas** e **minerais**



Endosperma

Parte interior do grão, **rica em hidratos de carbono** e **proteínas**

Gérmen

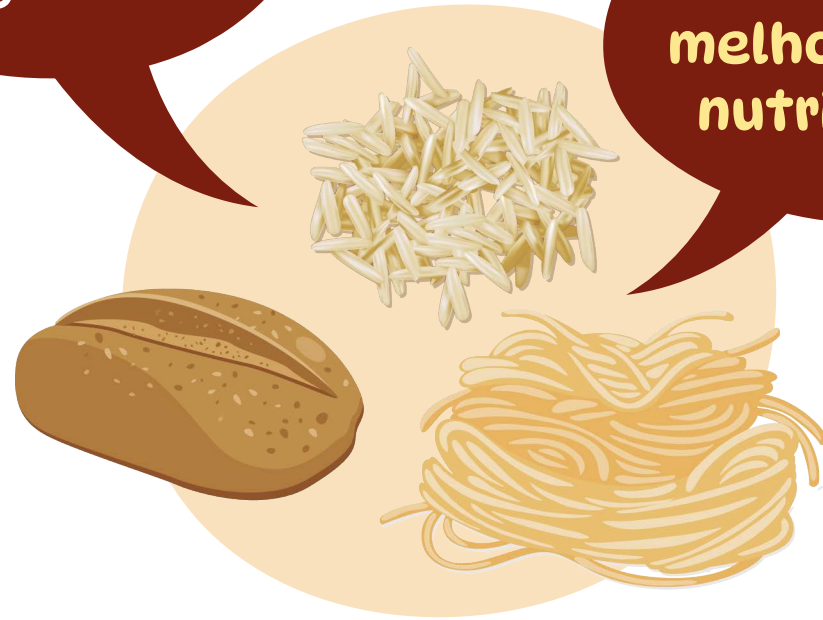
Parte do grão que dá origem a uma nova planta, **rica em vitaminas, magnésio** e **gorduras**

O farelo
e o gérmen são
removidos



**Alimentos produzidos
com cereais refinados**

Mantêm todas
as partes do
grão



Possuem
melhor perfil
nutricional

**Alimentos produzidos
com cereais integrais**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS
NA MASSA!

Vamos comparar diferentes tipos de pão e farinhas!

Material necessário:



Pão
branco



Pão
de mistura



Pão
integral



Farinha
refinada



Farinha
integral

1 Observar
as diferenças
visuais entre
farinha refinada
e farinha
integral



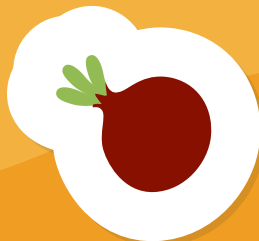
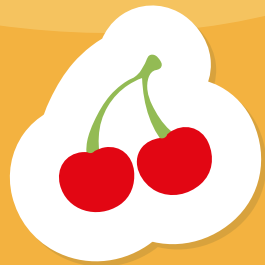
2 Dizer em voz alta as diferenças na cor, cheiro e textura entre os vários tipos de pão



3 Relacionar
as características
do pão com as
farinhas a partir
das quais são
produzidos



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ATÉ À PRÓXIMA!



Referências bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 24/04/2026).

Goios, A., Martins, M.L., Oliveira, A.C., Afonso, C. & Amaral, T. (2019) Pesos e porções de alimentos. Ed. anterior. Porto: U.Porto Press. ISBN 978-989-746-213-9 (Acedido em: 24/04/2026).

Associação Portuguesa de Nutrição (2018) Melhor grão, Melhor pão: uma análise nutricional sobre o pão. E-book nº 47. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.
Disponível em: https://apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pao.pdf (Acedido em: 24/04/2026)

WHOLE GRAINS COUNCIL (n.d.) What is a Whole Grain?. Disponível em: <https://wholegrainscouncil.org/what-whole-grain> (Acedido em: 24/04/2026)

Nestlé Cereals (n.d.) Tipos de Cereais Integrais. Disponível em: <https://nestle-cereals.com/pt/blog/cereais-integrais> (Acedido em: 24/04/2026)

Em parceria com a **Direção-Geral da Educação**



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



direção-geral
educação



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO