

# A B C

## dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

### o Pão



Hoje viajamos até às regiões de **Lisboa e Vale do Tejo** e **Alentejo** para descobrir... o pão!

O pão é um alimento amplamente consumido em todo o mundo, sendo que a sua produção se iniciou há muitos milhares de anos.

O pão é um alimento feito à base de **cereais**. Os cereais são plantas que crescem no campo e dão grãos dentro das espigas, como acontece com o milho e o trigo, por exemplo. Esses grãos servem para fazer muitos alimentos, como o pão de trigo, a broa de milho, o arroz, as massas, e até as pipocas!

Para o fabrico de pão precisamos de ingredientes como a farinha (produzida a partir de cereais), água, um pouco de sal e fermento (que faz o pão crescer).



#### Região onde se produz:

Em Portugal, os cereais que mais são produzidos são o **milho, trigo e arroz!** Na região do Minho, Douro e Beiras é comum encontrarmos pão feito com milho - a broa! Já no Alentejo e Lisboa e Vale do Tejo predomina o pão de trigo – por exemplo, o pão de Mafra e o pão Alentejano.



#### A que grupo pertence, na Roda dos Alimentos?

Pertence ao grupo dos **Cereais e derivados, tubérculos**.

É recomendada a ingestão de **4 a 11 porções** por dia deste grupo.



#### 1 porção equivale a:

- 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)



## Quais os benefícios nutricionais do pão?

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

Os pães de mistura ou integrais são mais interessantes do ponto de vista nutricional.

De uma forma geral, o pão:

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



## SABIAS QUE...

O cereal é composto por “camadas”!

Um grão de cereal tem três partes importantes:

- **Farelo** (a parte exterior do grão, onde se concentra a maior quantidade de fibras e algumas vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, ferro e zinco).
- **Endosperma** (a parte interior do grão, onde se encontra a maior quantidade de hidratos de carbono e proteínas, apresentando um conteúdo reduzido de vitaminas e minerais).
- **Gérmen** (a parte do grão que dá origem a uma nova planta, rica nutricionalmente em vitaminas do complexo B, vitamina E, magnésio e gorduras).

Quando os cereais são refinados para produzir alimentos, como pão branco, arroz branco ou massa, as partes exteriores do grão são removidas, nomeadamente o farelo e o gérmen, ficando apenas a parte interior, o endosperma. Já nos alimentos produzidos a partir de cereais integrais, como o pão integral, tipicamente mais escuro, e a massa e o arroz integral, são mantidas todas as partes do grão, sendo, por isso, mais ricos nutricionalmente e geralmente uma melhor opção.



## MÃOS NA MASSA

Comparação de diferentes tipos de pão e farinhas.

**Objetivo:** Compreender a importância dos cereais integrais, através da comparação entre diferentes tipos de pão e de farinhas.

### Materiais:

- Pão branco (de trigo)
- Pão de mistura
- Pão integral (de trigo)
- Farinha de trigo T55 ou T65
- Farinha de trigo integral ou T150

1. Mostrar as diferenças visuais entre a farinha T55 ou T65 (farinhas mais refinadas) e a farinha integral ou T150 (produzida a partir de cereais integrais).
2. Pedir às crianças que escrevam ou digam em voz alta as diferenças na cor, cheiro e textura do pão branco (produzido a partir de farinha refinada), pão de mistura (produzido a partir de uma mistura de farinha de vários cereais) e pão integral (produzido a partir de farinha integral).
3. O professor pode relacionar as características do pão, enumeradas pelas crianças, com as farinhas a partir das quais são produzidos, mencionando a importância de optar por pães de mistura ou integrais, visto que estes mantêm a maioria das partes do grão do cereal e, conseqüentemente, são mais benéficos para a nossa saúde.

**NOTA:** O número do tipo de farinha permite classificar as farinhas, de acordo com o grau de peneiração. Quanto maior o número do tipo de farinha, menor é a peneiração, o que possibilita que sejam mantidas mais camadas externas do grão de cereal. A farinha de trigo T55 é uma farinha mais refinada que a farinha de trigo tipo T150.

#### Referências bibliográficas:

1. Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 24/04/2026).
2. 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).
3. 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](https://apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pao.pdf) (Acedido em: 24/04/2026)
4. WHOLE GRAINS COUNCIL (n.d.) What is a Whole Grain?. Disponível em: <https://wholegrainscouncil.org/what-whole-grain> (Acedido em: 24/04/2026)
5. Nestlé Cereals (n.d.) Tipos de Cereais Integrais. Disponível em: <https://nestle-cereals.com/pt/blog/cereais-integrais> (Acedido em: 24/04/2026)

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO