

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** da
SUSTENTABILIDADE

Q que é a sazonalidade?

**EXISTEM 4 ESTAÇÕES
DO ANO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

PRIMAVERA



PRIMAVERA

VERÃO



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

PRIMAVERA

VERÃO

OUTONO



PRIMAVERA

VERÃO

INVERNO

OUTONO



**OCORREM DEVIDO AO
MOVIMENTO DA TERRA
EM TORNO DO SOL**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



PRIMAVERA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**TEMPO A
AQUECER**

PRIMAVERA



**TEMPO A
AQUECER**

**PLANTAS A
FLORESCER**

PRIMAVERA

**ANIMAIS
A ACORDAR DA
HIBERNAÇÃO**



**PLANTAS A
FLORESCER**

**TEMPO A
AQUECER**

PRIMAVERA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



VERÃO

**ESTAÇÃO
MAIS QUENTE
DO ANO**



VERÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ESTAÇÃO
MAIS QUENTE
DO ANO**



VERÃO

**RAIOS SOLARES
ATINGEM A TERRA
DE FORMA MAIS
DIRETA E POR
MAIS TEMPO**

**ESTAÇÃO
MAIS QUENTE
DO ANO**



**PODEMOS IR
À PRAIA OU
À PISCINA**

**RAIOS SOLARES
ATINGEM A TERRA
DE FORMA MAIS
DIRETA E POR
MAIS TEMPO**

VERÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



OUTONO



OUTONO

**RAIOS SOLARES
ATINGEM
A TERRA DE
FORMA MENOS
DIRETA**

**TEMPERATURA
COMEÇA A
BAIXAR**



OUTONO

**RAIOS SOLARES
ATINGEM
A TERRA DE
FORMA MENOS
DIRETA**

**TEMPERATURA
COMEÇA A
BAIXAR**

**AS FOLHAS DAS
ÁRVORES
COMEÇAM A
MUDAR DE COR
E A CAIR**



OUTONO

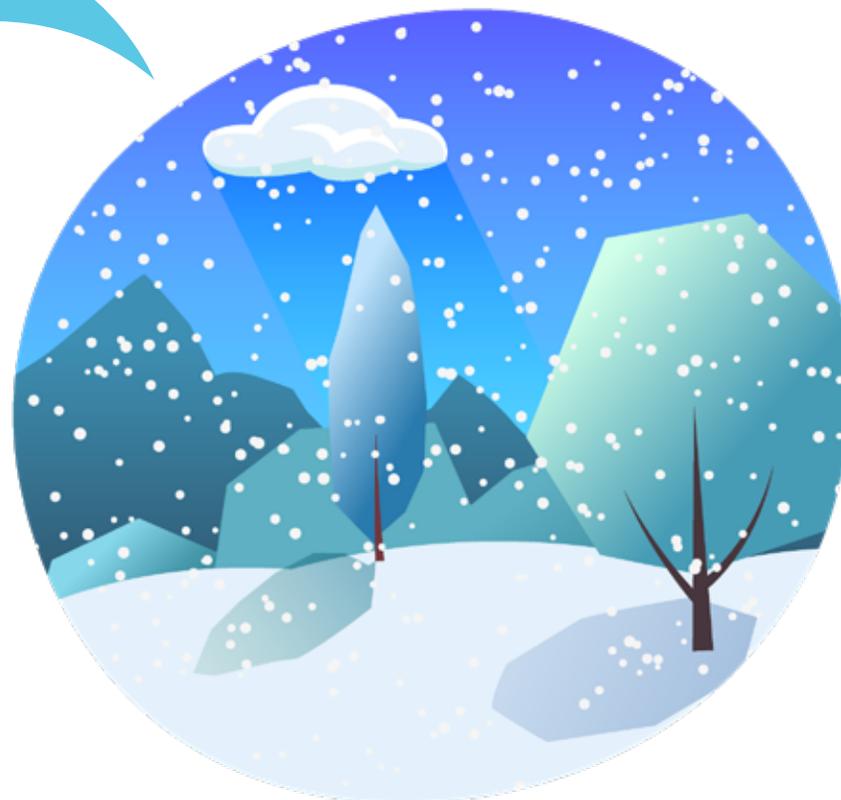
**RAIOS SOLARES
ATINGEM
A TERRA DE
FORMA MENOS
DIRETA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



INVERNO

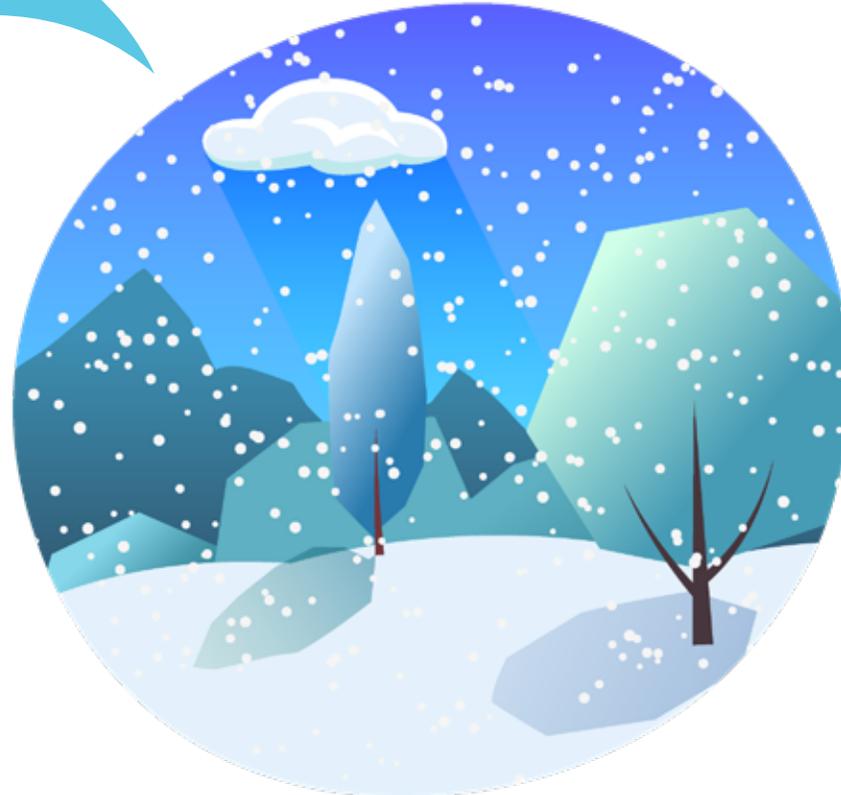
**ESTAÇÃO
MAIS FRIA
DO ANO**



INVERNO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ESTAÇÃO
MAIS FRIA
DO ANO**



INVERNO

**OS RAIOS SOLARES
ATINGEM A TERRA
DE FORMA MAIS
INCLINADA E POR
MENOS TEMPO**

**ESTAÇÃO
MAIS FRIA
DO ANO**

**ALGUNS
ANIMAIS
HIBERNAM OU
MIGRAM PARA
CLIMAS MAIS
QUENTES**

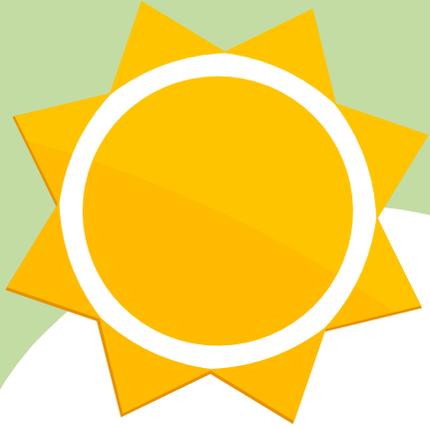


INVERNO

**OS RAIOS SOLARES
ATINGEM A TERRA
DE FORMA MAIS
INCLINADA E POR
MENOS TEMPO**



**AS ESTAÇÕES DO ANO
VÃO-SE SUCEDENDO CADA
UMA COM AS SUAS
CARACTERÍSTICAS PRÓPRIAS**



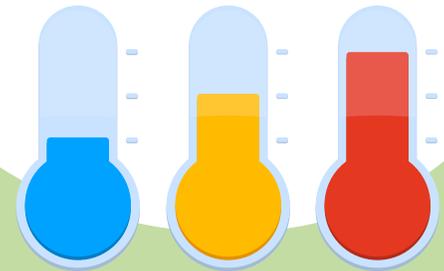
LUZ

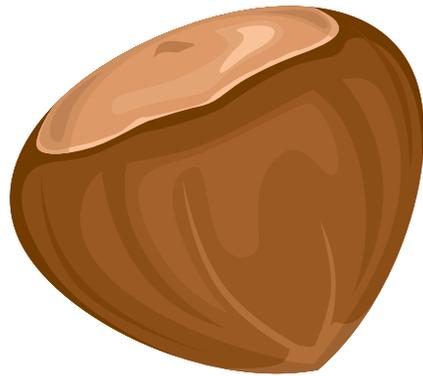


HUMIDADE

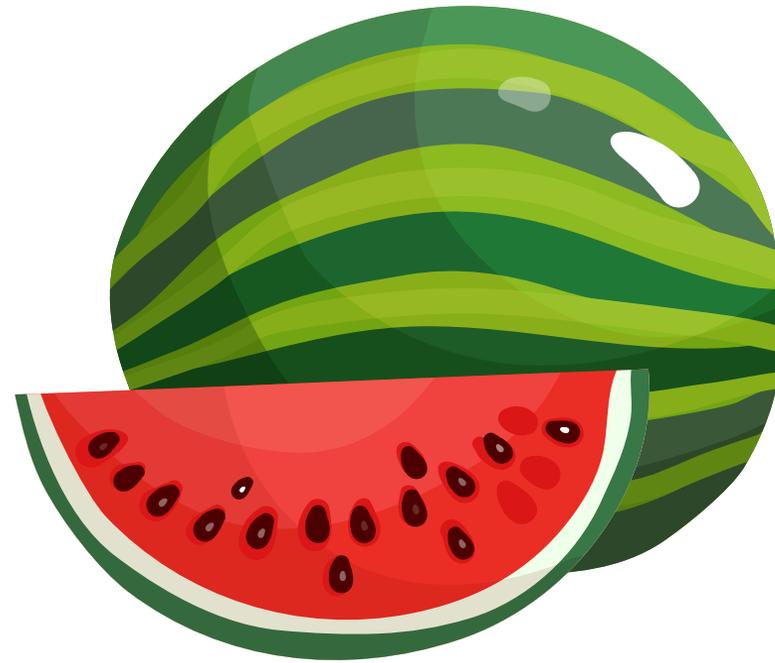


TEMPERATURA





CASTANHA

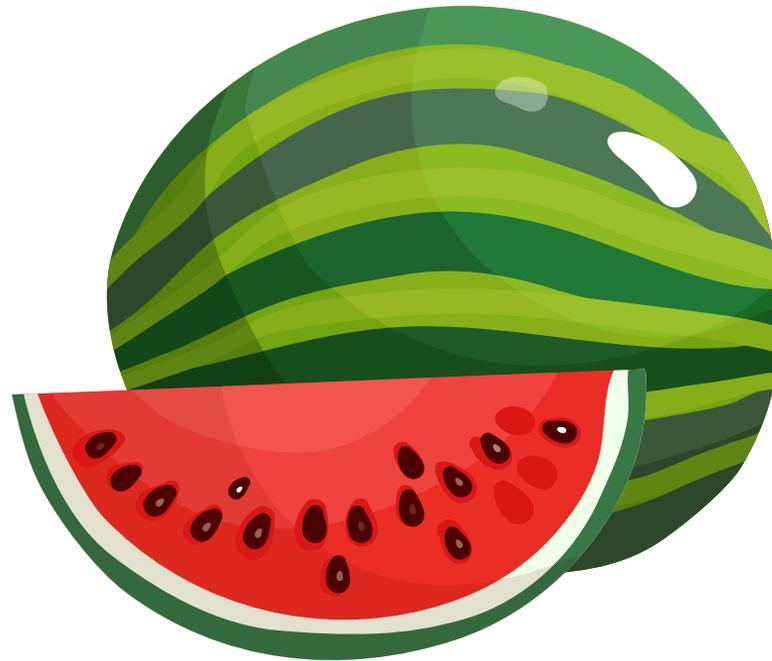


MELANCIA

**FRUTO TÍPICO
DO OUTONO**



CASTANHA

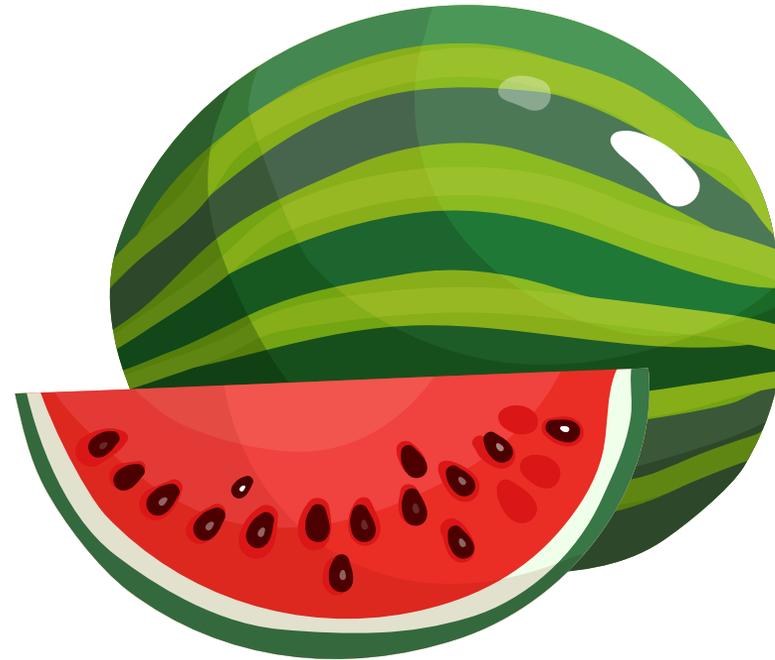


MELANCIA

**FRUTO TÍPICO
DO OUTONO**



CASTANHA



MELANCIA

**FRUTO DE
VERÃO**



A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER ALIMENTOS SAZONAIS

1

**SABOR E QUALIDADE**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**SÃO COLHIDOS
NO MOMENTO
CERTO DE
MATURAÇÃO**



**MAIS
SABOROSOS
E DE MELHOR
QUALIDADE**

**SÃO COLHIDOS
NO MOMENTO
CERTO DE
MATURAÇÃO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CULTIVADOS
EM CONDIÇÕES
IDEAIS**

**NA ESTAÇÃO
DO ANO CERTA**

**CULTIVADOS
EM CONDIÇÕES
IDEAIS**

**CULTIVADOS
EM CONDIÇÕES
IDEAIS**

**NA ESTAÇÃO
DO ANO CERTA**

**COM O SOL,
A ÁGUA E A
TEMPERATURA
NECESSÁRIA**

OUTONO



INVERNO



**PONTO
MÁXIMO DE
DOÇURA E
CROCÂNCIA**

OUTONO



INVERNO



**PONTO
MÁXIMO DE
DOÇURA E
CROCÂNCIA**

OUTONO



INVERNO



**NÃO SÃO
TÃO BOAS**

2

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**CRESCEREM NA ALTURA EM
QUE AS CONDIÇÕES SÃO IDEAIS**



**CRESCEREM NA ALTURA EM
QUE AS CONDIÇÕES SÃO IDEAIS
TORNA-OS AINDA MAIS RICOS
EM VITAMINAS, MINERAIS
E ANTIOXIDANTES**

3

 **SUSTENTABILIDADE
AMBIENTAL**

**AO COMPRAR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**AO COMPRAR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

**AJUDAMOS A
FORTALECER
A ECONOMIA
LOCAL**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AO COMPRAR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

**AJUDAMOS A
FORTALECER
A ECONOMIA
LOCAL**

**INCENTIVAMOS
PRÁTICAS
AGRÍCOLAS MAIS
SUSTENTÁVEIS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AO COMPRAR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

**AJUDAMOS A
FORTALECER
A ECONOMIA
LOCAL**

**INCENTIVAMOS
PRÁTICAS
AGRÍCOLAS MAIS
SUSTENTÁVEIS**

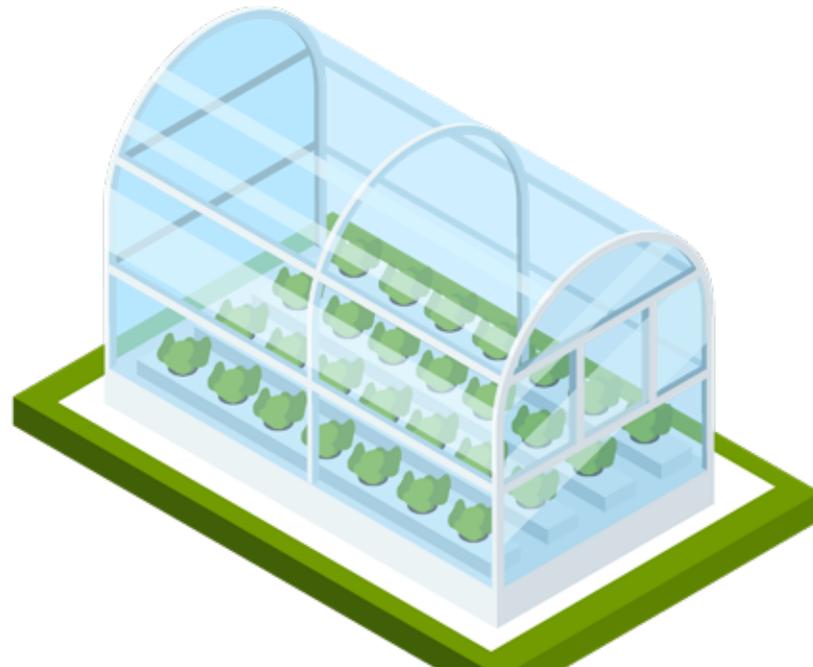


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**FAZEMOS A
NOSSA PARTE
PARA CUIDAR
DO NOSSO
PLANETA**

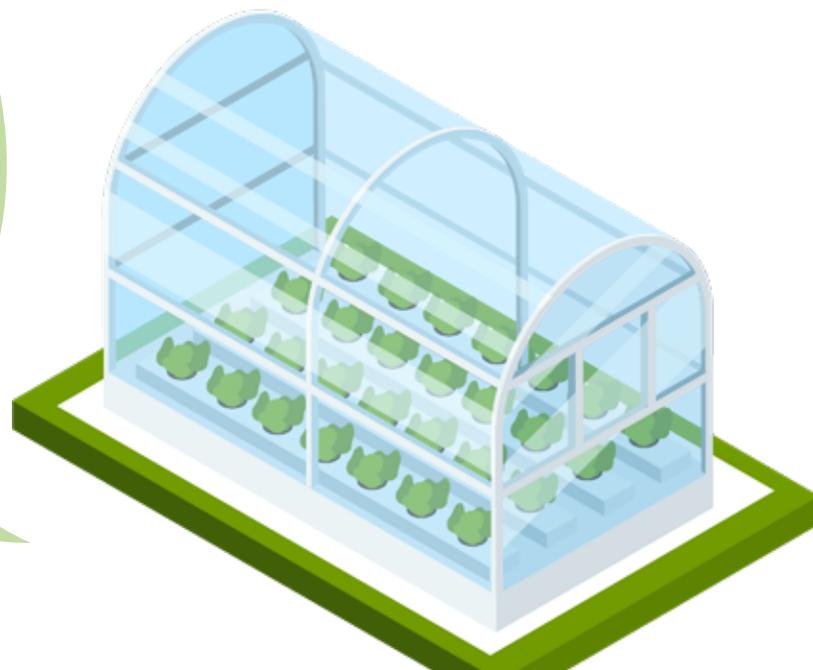
AO CONSUMIR ALIMENTOS SAZONAIS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AO CONSUMIR ALIMENTOS SAZONAIS...

**ESTAMOS
A AJUDAR
A DIMINUIR
O USO DE
ESTUFAS...**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AO CONSUMIR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

**ESTAMOS
A AJUDAR
A DIMINUIR
O USO DE
ESTUFAS...**

**...QUE
CONSOMEM
MUITA ENERGIA
PARA MANTER A
TEMPERATURA
ADEQUADA**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**AO CONSUMIR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

**ESTAMOS
A AJUDAR
A DIMINUIR
O USO DE
ESTUFAS...**

**...QUE
CONSOMEM
MUITA ENERGIA
PARA MANTER A
TEMPERATURA
ADEQUADA**

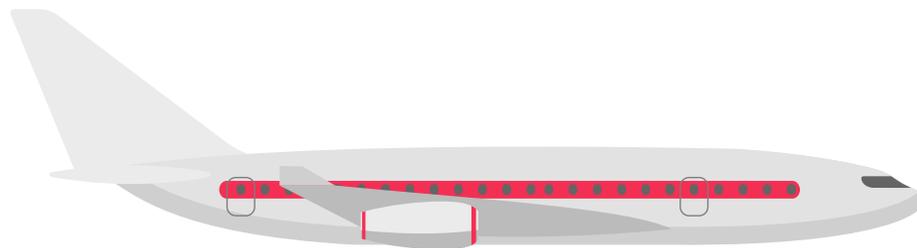


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CONTRIBUÍMOS
PARA UM
MENOR
IMPACTO
AMBIENTAL**

**AO CONSUMIR
ALIMENTOS
SAZONAIS...**

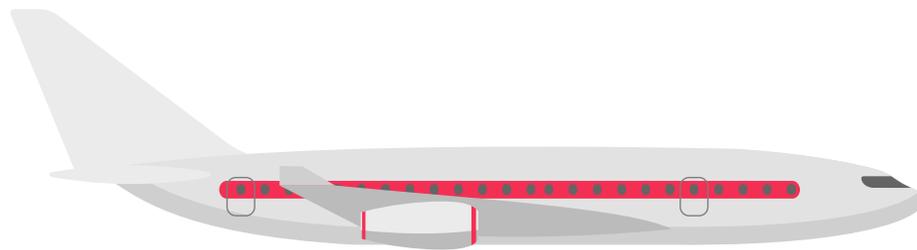
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AO CONSUMIR ALIMENTOS SAZONAIS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

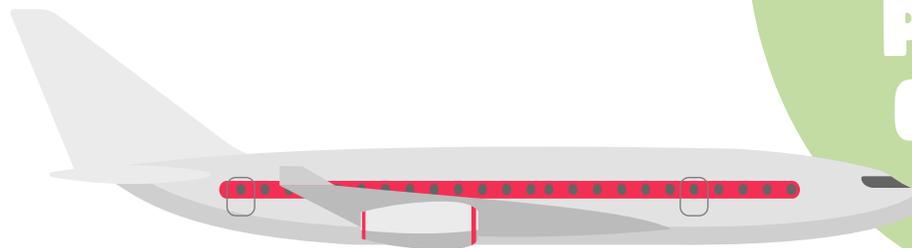
REDUZIMOS A
NECESSIDADE DE
TRANSPORTAR
OS ALIMENTOS
POR LONGAS
DISTÂNCIAS



AO CONSUMIR ALIMENTOS SAZONAIS...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

REDUZIMOS A NECESSIDADE DE TRANSPORTAR OS ALIMENTOS POR LONGAS DISTÂNCIAS



REDUZIMOS A EMISSÃO DE GASES QUE PREJUDICAM O AMBIENTE



4

VARIEDADE NA ALIMENTAÇÃO



RESPEITAR A SAZONALIDADE



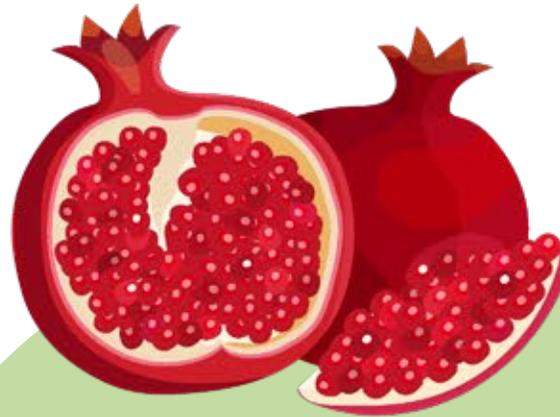
**RESPEITAR A SAZONALIDADE
PERMITE-NOS DESFRUTAR DE
UMA MAIOR VARIEDADE DE
ALIMENTOS AO LONGO DO ANO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**REFEIÇÕES MAIS
INTERESSANTES
E SABOROSAS**

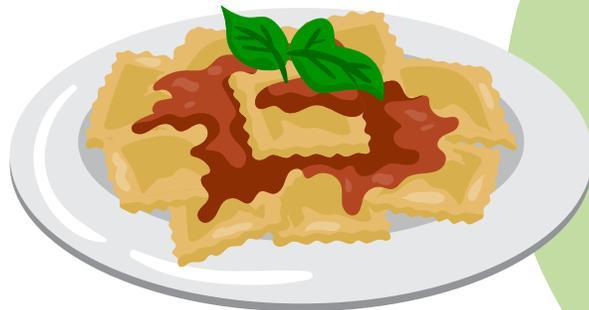
**EXPERIMENTAR
DIFERENTES
SABORES
E TEXTURAS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**MANTER UMA
ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA
E VARIADA**



**GARANTINDO
A INGESTÃO
DE DIFERENTES
NUTRIENTES
ESSENCIAIS**



**RESPEITAR A SAZONALIDADE
ALIMENTAR TRAZ BENEFÍCIOS**



**RESPEITAR A SAZONALIDADE
ALIMENTAR TRAZ BENEFÍCIOS
PARA A NOSSA SAÚDE
E PARA O MEIO AMBIENTE**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

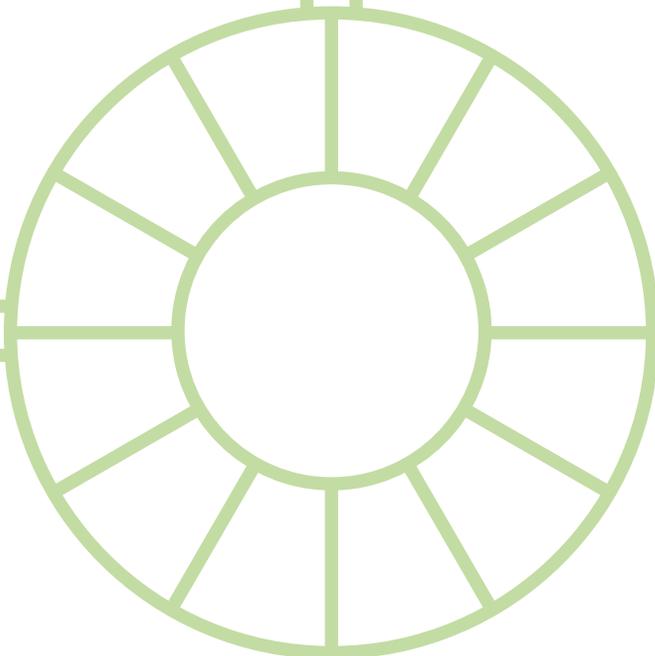


**VAMOS
JOGAR
UM JOGO!**

Viagem pelas estações do ano

PRIMAVERA

VERÃO



OUTONO

INVERNO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**PREENCHE
O TEMPLATE
COM ELEMENTOS QUE
REPRESENTEM CADA
ESTAÇÃO, BEM COMO
OS FRUTOS E LEGUMES
CORRESPONDENTES**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**PREENCHE
O TEMPLATE
COM ELEMENTOS QUE
REPRESENTEM CADA
ESTAÇÃO, BEM COMO
OS FRUTOS E LEGUMES
CORRESPONDENTES**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017
- Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n.º 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
- Associação Portuguesa de Nutrição. Calendários de produção nacional. Marcadores e folhetos. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021
- FAO. 2020. Livro de Atividades - Heróis da Alimentação. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca9845p>
- FAO. 2021. Livro de atividades - As nossas ações são o nosso futuro: Melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e melhor qualidade de vida. Roma. <https://doi.org/10.4060/c85047pt>

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

