

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 


@ **A B C** da
SUSTENTABILIDADE

Sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado



DA TERRA À MESA

**JÁ PENSASTE NA VIAGEM
QUE OS ALIMENTOS
FAZEM ATÉ CHEGAREM
À NOSSA MESA?**



**A MAIOR PARTE DOS
ALIMENTOS QUE COMEMOS
COMEÇAM A SUA VIAGEM
EM QUINTAS**

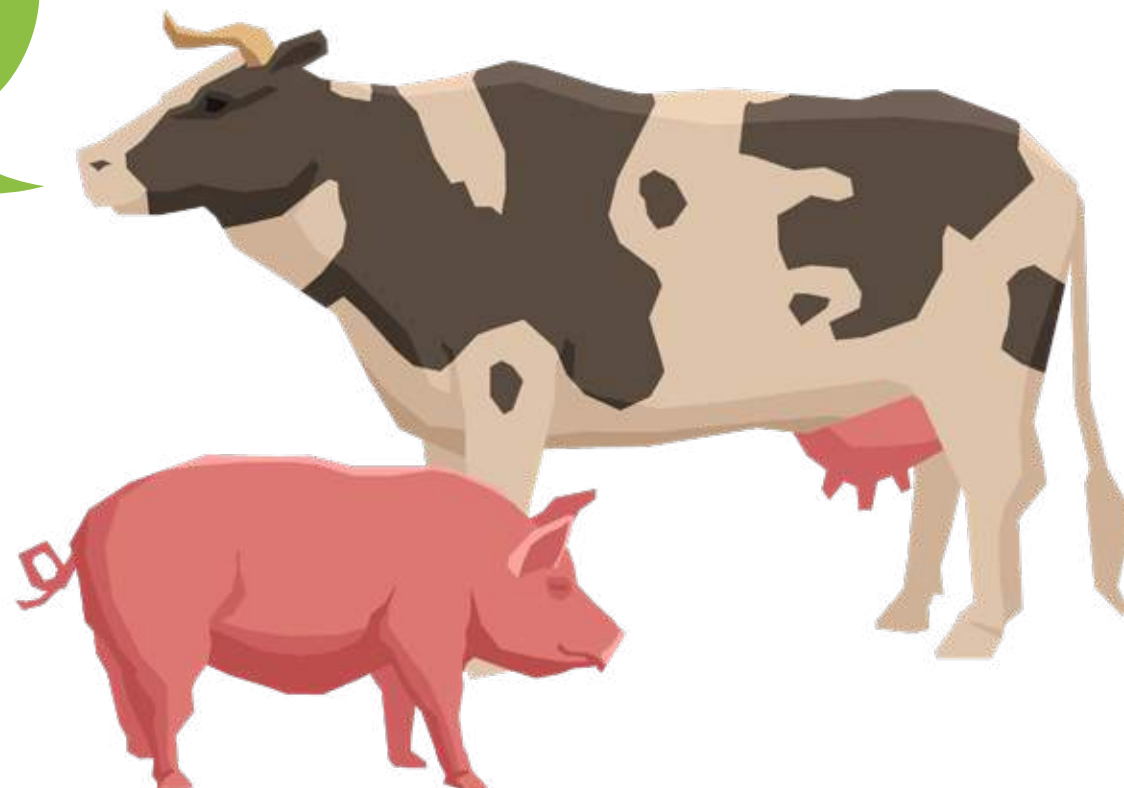
OS AGRICULTORES...


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**CULTIVAM
ALIMENTOS**



**E CRIAM
ANIMAIS**





**1º PASSO:
CULTIVAR**

**OS AGRICULTORES
DESEMPENHAM
UM PAPEL
FUNDAMENTAL**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**OS AGRICULTORES
DESEMPENHAM
UM PAPEL
FUNDAMENTAL**

**FAZEM AS
SEMENTEIRAS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**OS AGRICULTORES
DESEMPENHAM
UM PAPEL
FUNDAMENTAL**

**FAZEM AS
SEMENTEIRAS**



**PREPARAM
O SOLO**

**OS AGRICULTORES
DESEMPENHAM
UM PAPEL
FUNDAMENTAL**

**FAZEM AS
SEMENTEIRAS**



**UTILIZAM
DIVERSAS
FERRAMENTAS**

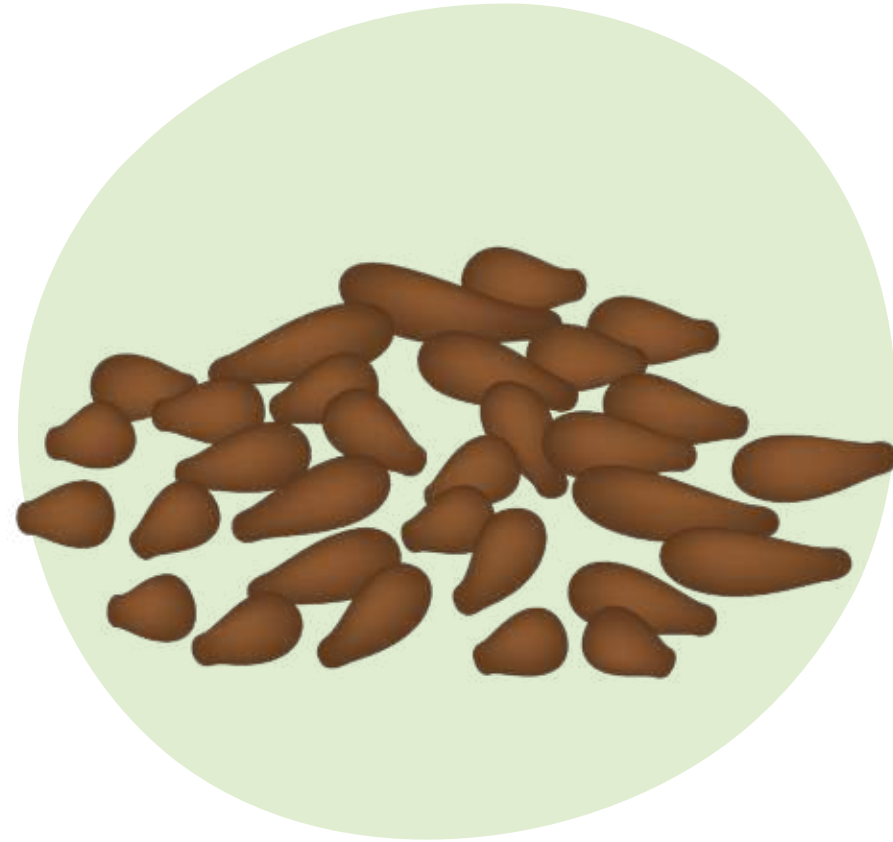
**PREPARAM
O SOLO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ENXADAS E TRATORES

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



SEMENTES

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ÁGUA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



ADUBO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



MÃO DE OBRA



**2º PASSO:
TRANSFORMAÇÃO**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

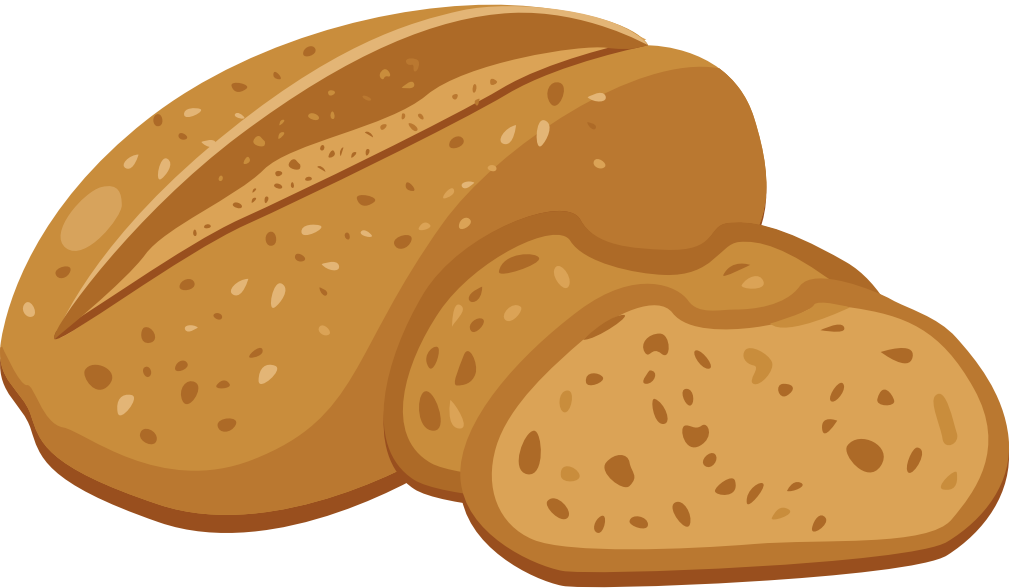
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

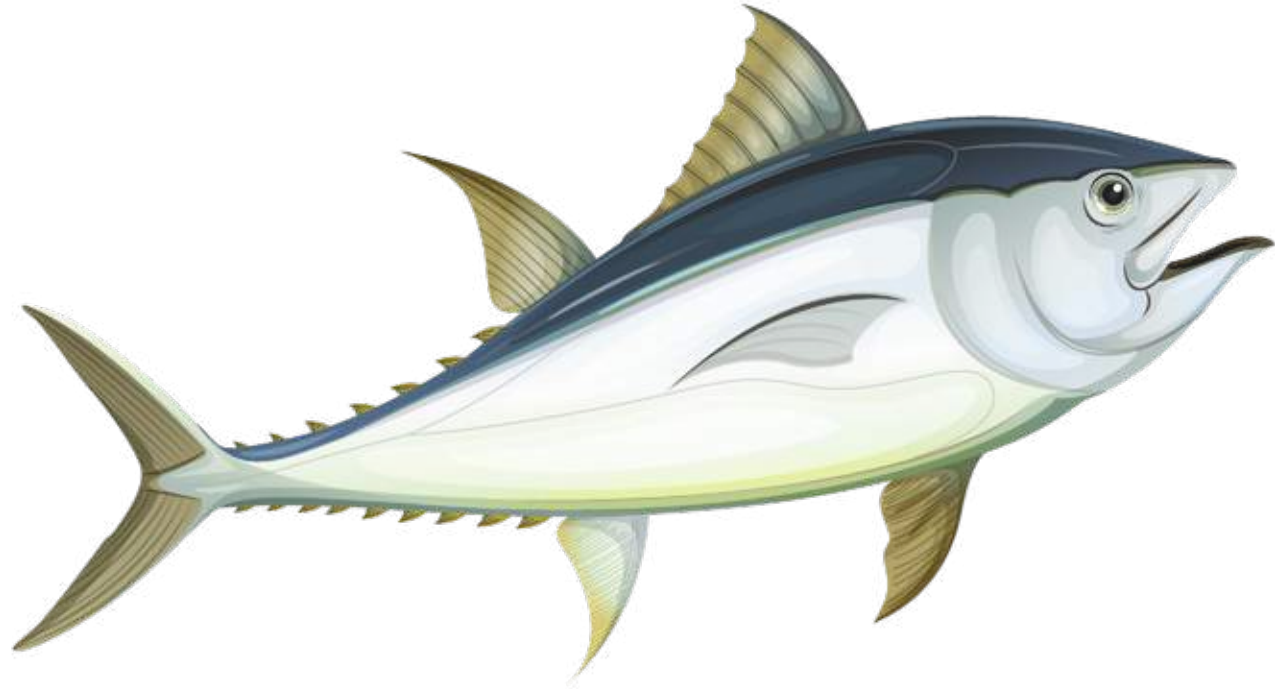


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

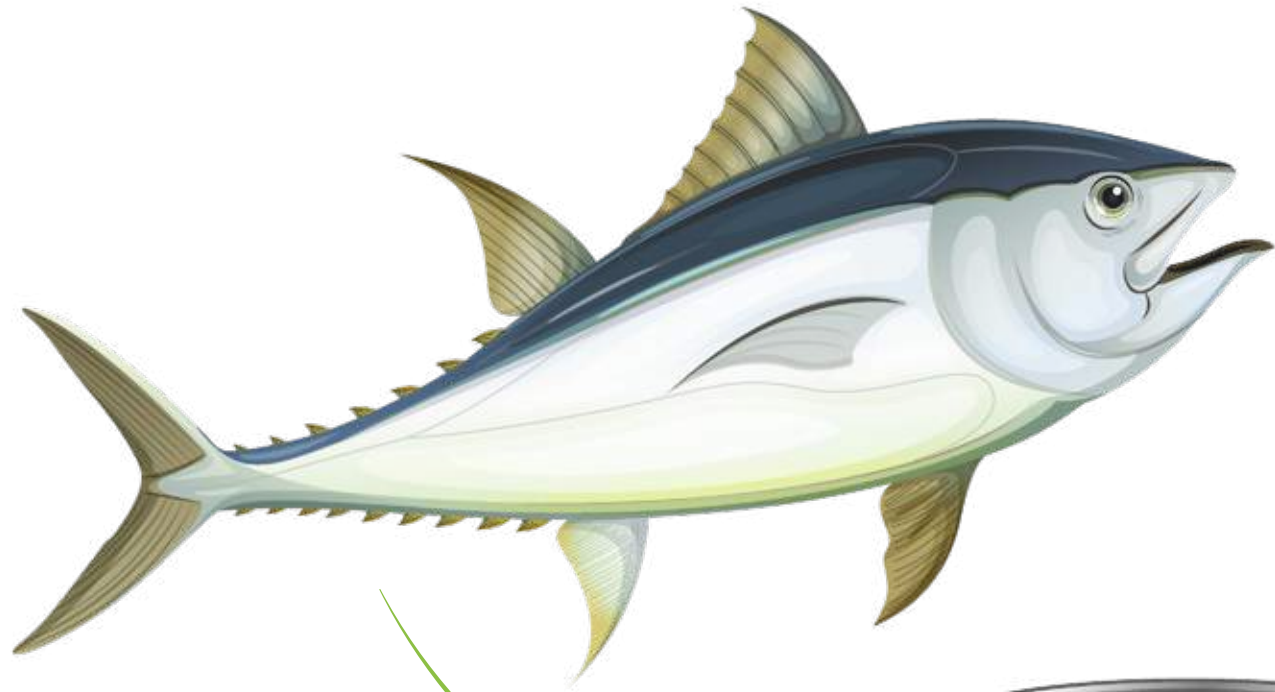


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 





NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ESTA TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS


ESTA TRANSFORMAÇÃO
DOS ALIMENTOS

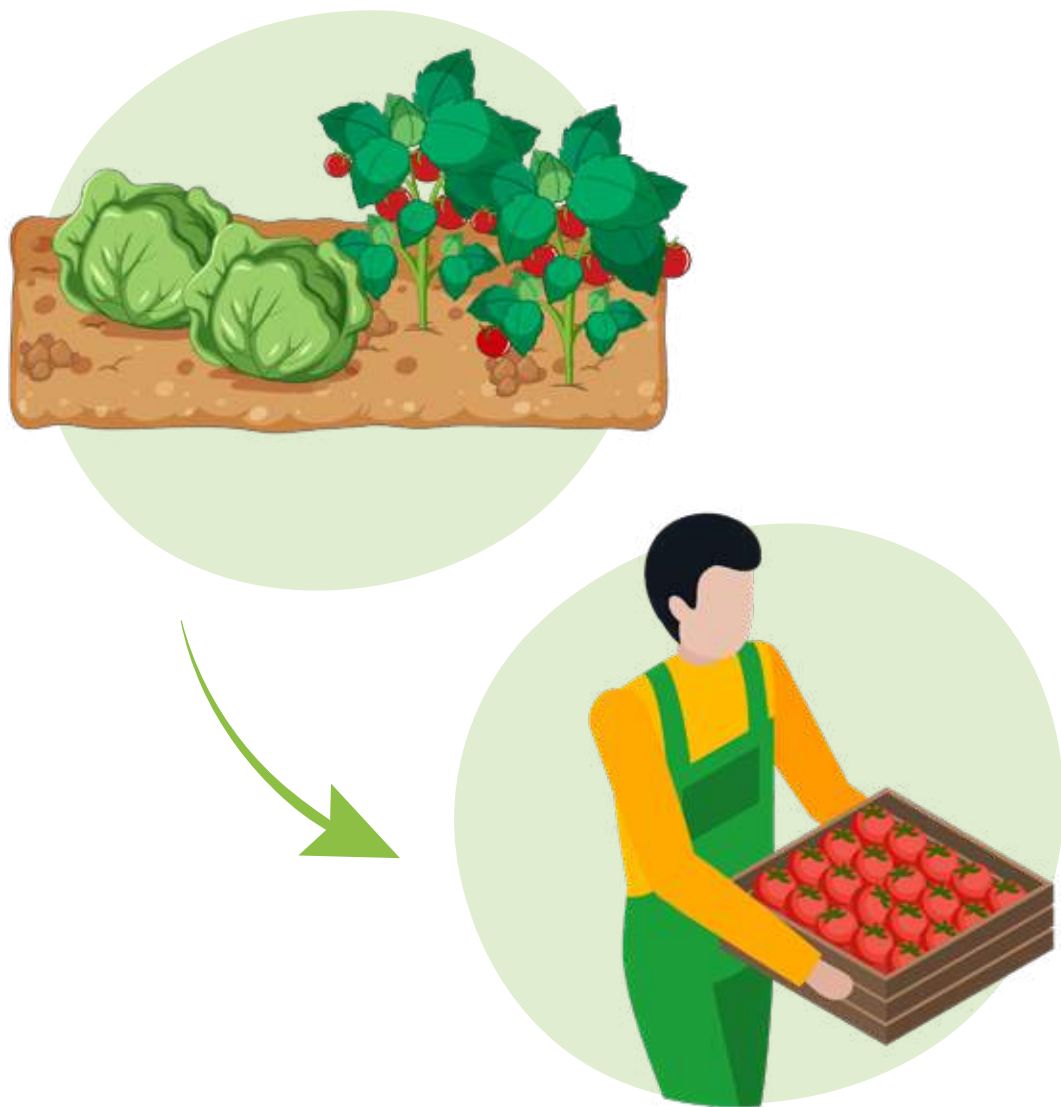
**DESEMPENHA UMA FUNÇÃO
MUITO IMPORTANTE**



**3º PASSO:
MERCADO**

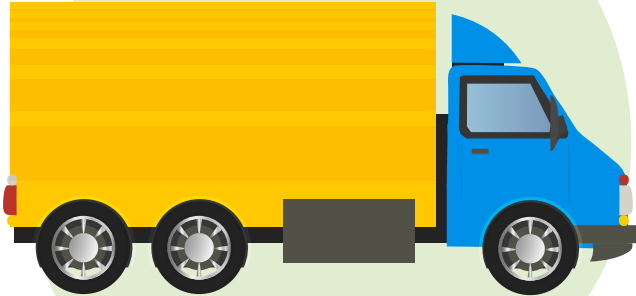
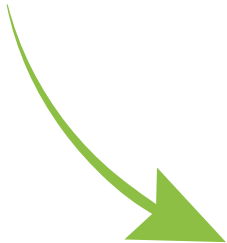


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

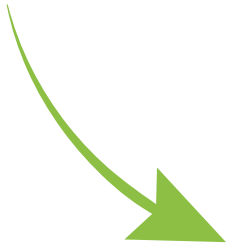


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

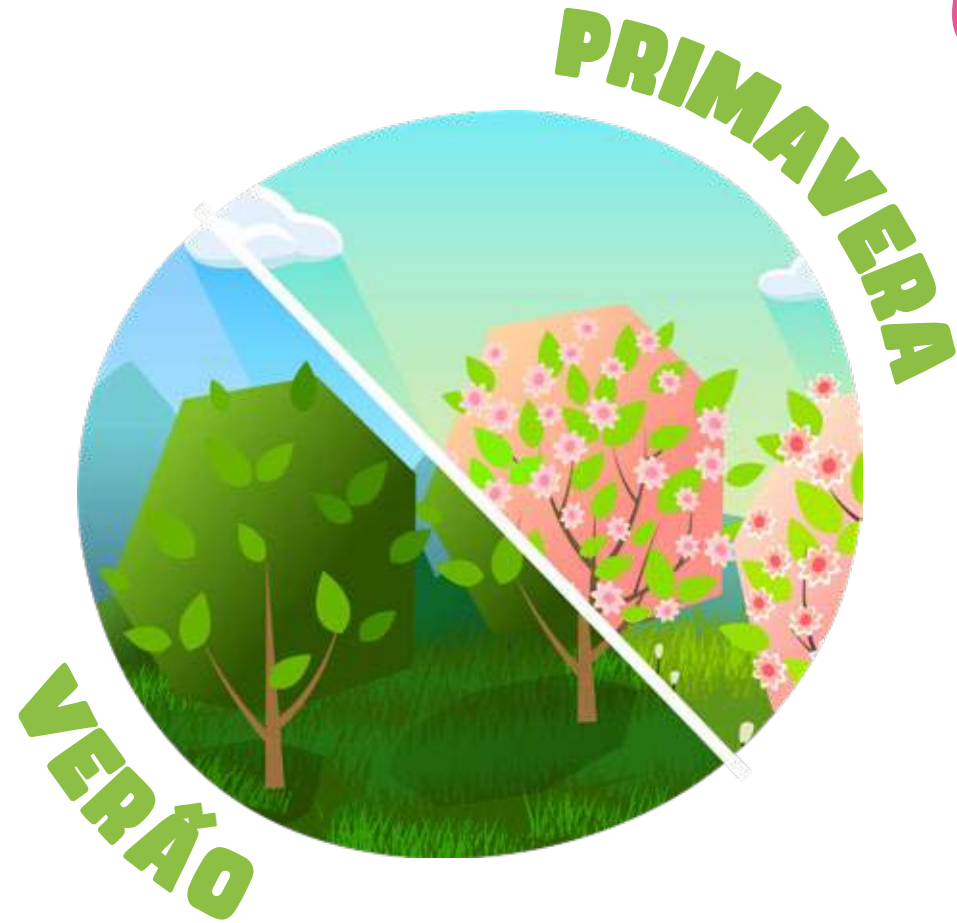




SAZONALIDADE DOS HORTÍCOLAS

**CADA HORTÍCOLA TEM UMA
ALTURA DO ANO IDEAL PARA
CRESCER E AMADURECER**

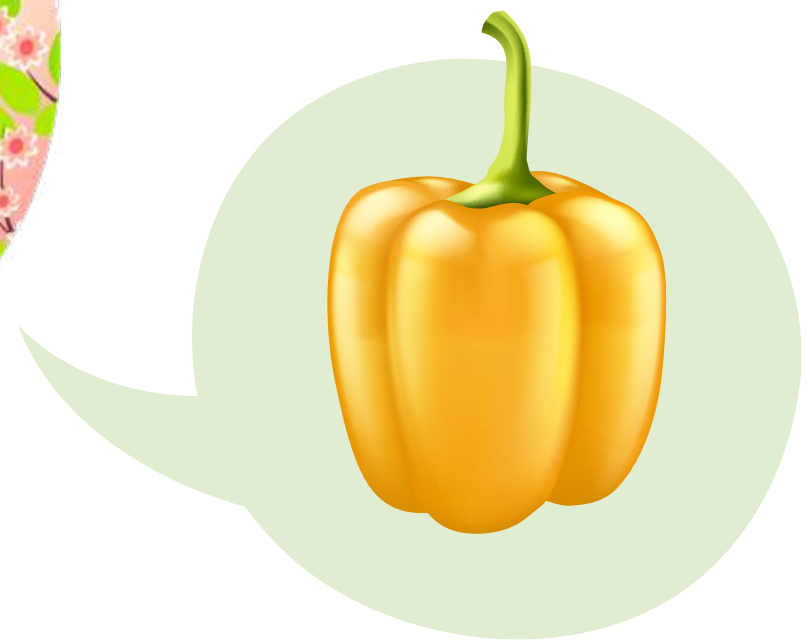
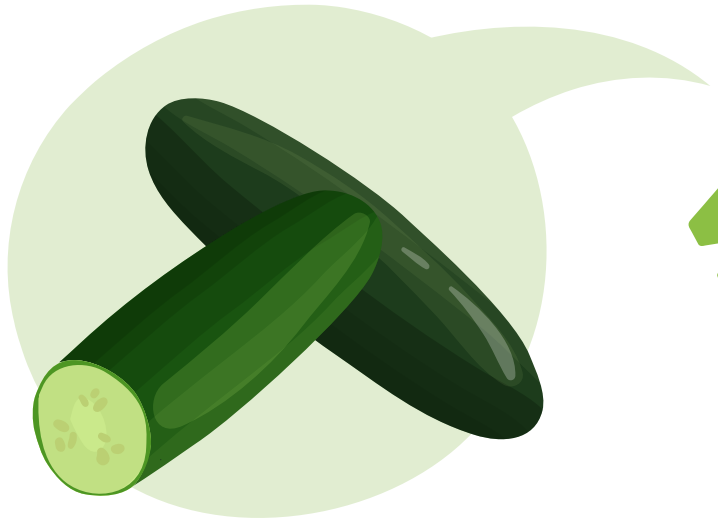
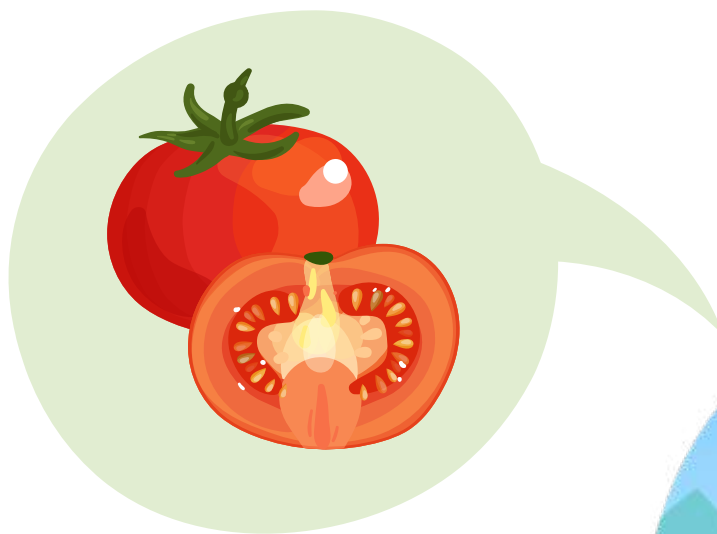
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

PRIMAVERA

VERÃO




NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



 **SABIAS QUE EM PORTUGAL
EXISTEM HORTÍCOLAS QUE
PODEMOS CONSUMIR
DURANTE TODO O ANO?**



AGRIÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AGRIÃO



ALHO-FRANCÊS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AGRIÃO



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AGRIÃO



COUVE-FLOR



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AGRIÃO



COUVE-FLOR



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA



COUVE-LOMBARDA



AGRIÃO



NABIÇA



COUVE-FLOR



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



COUVE-LOMBARDA



AGRIÃO



NABIÇA



COUVE-FLOR



NABO



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA



COUVE-LOMBARDA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AGRIÃO



NABIÇA



COUVE-FLOR



NABO



REPOLHO



ALHO-FRANCÊS



COUVE PORTUGUESA



COUVE-LOMBARDA

OS PRODUTOS DA ÉPOCA SÃO...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**MAIS
NUTRITIVOS**



**MAIS
BARATOS**



**MAIS
SUSTENTÁVEIS**



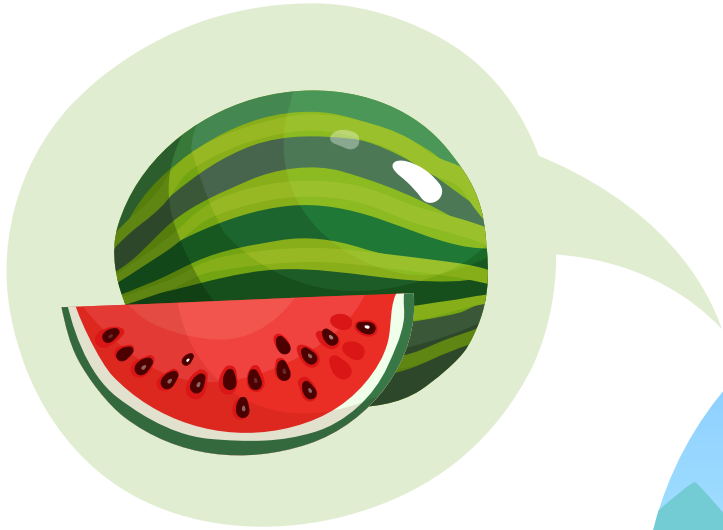
SAZONALIDADE DA FRUTA

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

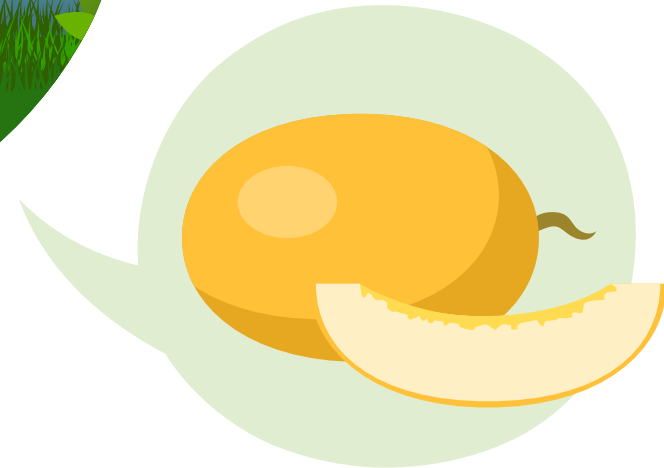
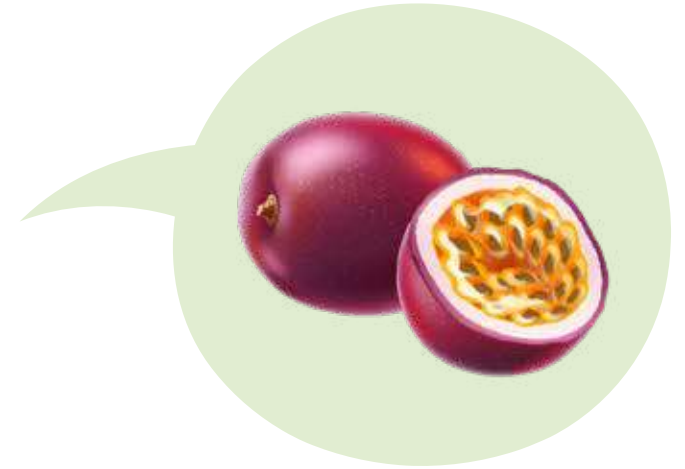


VERÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



VERÃO

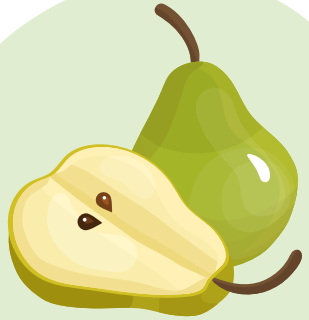
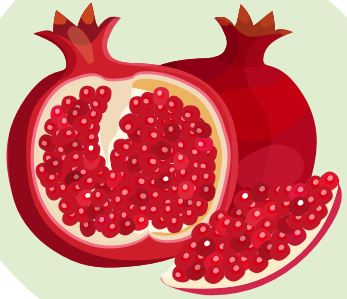


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 




OUTONO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



OUTONO


**SABIAS QUE EM PORTUGAL
EXISTEM 2 FRUTOS
DISPONÍVEIS O ANO INTEIRO?**


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



LIMÃO



BANANA



**É IMPORTANTE APROVEITAR
A SAZONALIDADE DA FRUTA
PORQUE PODEMOS DESFRUTAR
DE FRUTAS MAIS FRESCAS,
SABOROSAS E NUTRITIVAS.**

QUANDO CONSUMIMOS FRUTAS DA ÉPOCA...

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**APOIAMOS
PRODUTORES LOCAIS**




**CONTRIBUÍMOS PARA
A SUSTENTABILIDADE**



SAZONALIDADE DO PESCADO


**EXISTEM ÉPOCAS DO ANO EM
QUE CERTOS PEIXES SÃO
MAIS ABUNDANTES**



**EXISTEM ÉPOCAS DO ANO EM
QUE CERTOS PEIXES SÃO
MAIS ABUNDANTES E PODEM
SER CAPTURADOS DE FORMA
MAIS SUSTENTÁVEL.**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



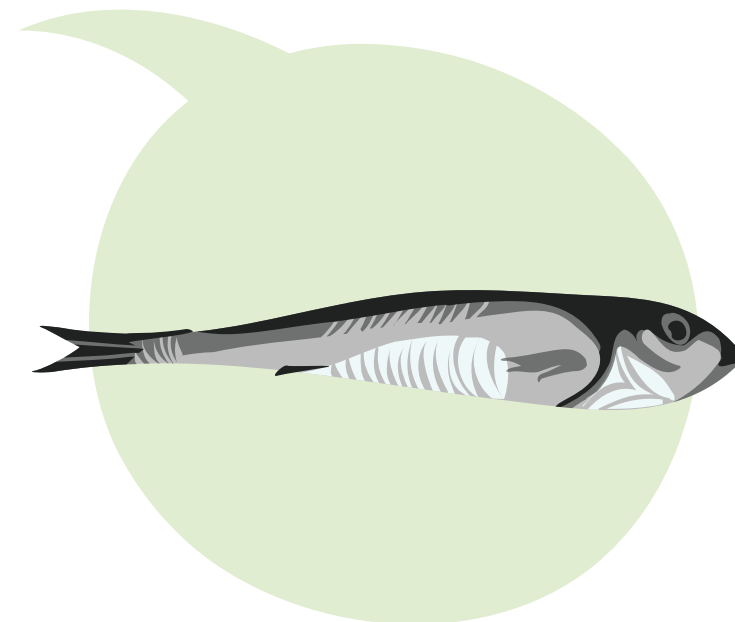
VERÃO

**AS SARDINHAS
REPRODUZEM-SE
DURANTE
O INVERNO,
OUTONO E
PRIMAVERA**



VERÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



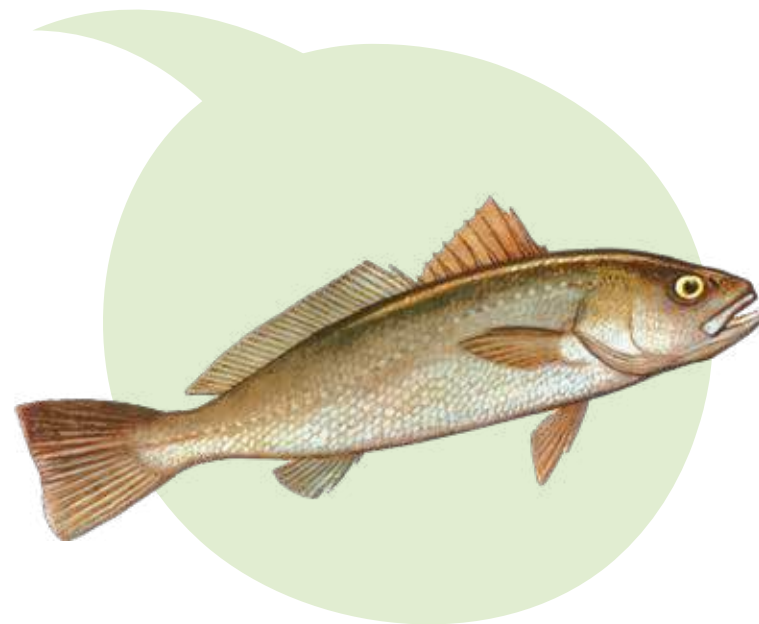
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



INVERNO




INVERNO



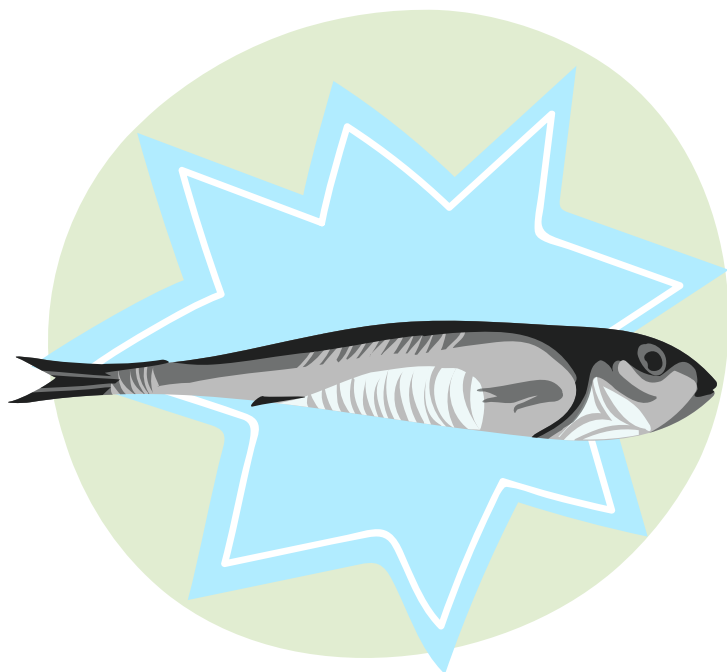
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 


**É IMPORTANTE RESPEITAR
A SAZONALIDADE DO PESCADO**



**É IMPORTANTE RESPEITAR
A SAZONALIDADE DO PESCADO
ASSIM GARANTIMOS QUE OS
PEIXES TERÃO TEMPO PARA
SE REPRODUZIR E REPOVOAR
OS OCEANOS.**

OS PEIXES DA ÉPOCA SÃO...




**MAIS
FRESCOS**



**MAIS
NUTRITIVOS**



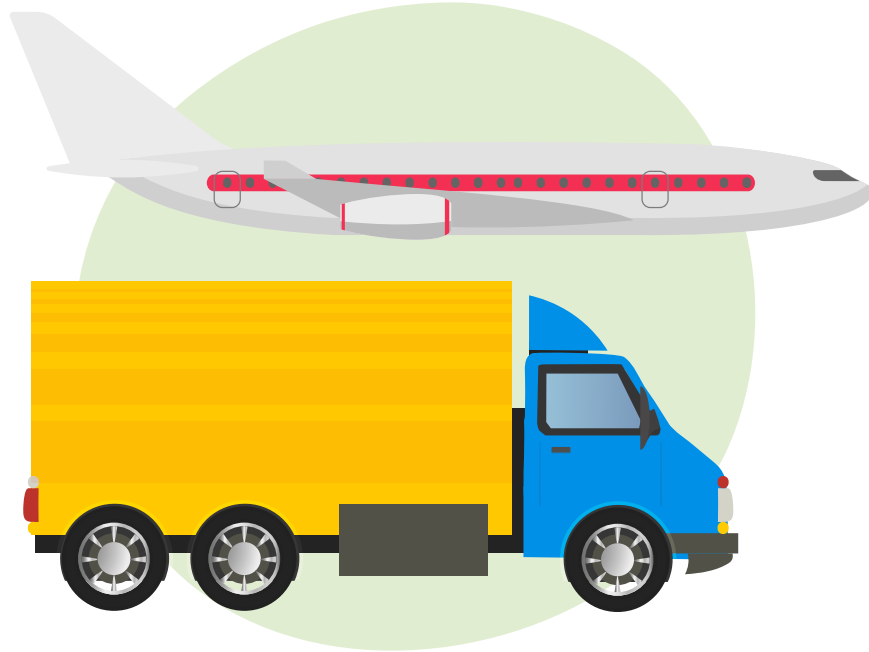
**MAIS
SABOROSOS**


**A SAZONALIDADE DOS
ALIMENTOS É ESSENCIAL
PARA UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**



**AO ESCOLHER FRUTAS,
HORTÍCOLAS E PEIXES DA
ÉPOCA, ESTAMOS A CONTRIBUIR
PARA A REDUÇÃO DAS EMISSÕES
DE GASES DE EFEITO ESTUFA.**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**EVITAMOS O TRANSPORTE
DE ALIMENTOS DE LONGAS
DISTÂNCIAS**



**MELHOR UTILIZAÇÃO
DE RECURSOS COMO
ÁGUA E ENERGIA**

**NO SUPERMERCADO,
PROCURA...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

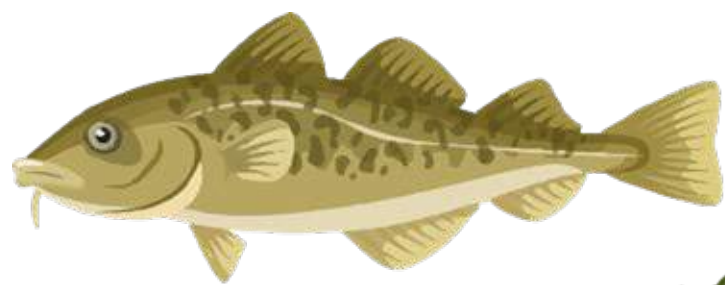


**CARTAZES OU ETIQUETAS QUE INDIQUEM
PRODUTOS LOCAIS OU DA ÉPOCA**

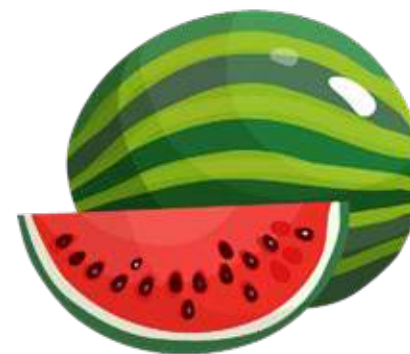
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

VAMOS
JOGAR
UM JOGO!

Explorar a Sazonalidade: Eu descubro!



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 





NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 


ATÉ À
PRÓXIMA!

Referências bibliográficas:

FAG. (2020). Livro de Atividades - Heróis da Alimentação: Guia para uma Alimentação Saudável e Sustentável. Roma: FAG. <https://doi.org/10.4060/ca9845pt>
Associação Portuguesa de Nutrição. (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. (Autores). E-book n.º43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.
Associação Portuguesa de Nutrição. (2021). Calendários de produção nacional: Frutas e Legumes, Marcadores e folhetos. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.

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



REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

