

CALENDÁRIO da SAZONALIDADE

O que é um alimento da época?

Devido ao movimento da Terra em torno do Sol existem **quatro estações do ano**.

Na **primavera**, o tempo aquece, as plantas florescem e os animais acordam da hibernação.

O **verão** é a estação mais quente, com raios solares diretos e prolongados, ideal para atividades ao ar livre.

O **outono** traz uma diminuição na intensidade dos raios solares, queda de temperatura e mudança de cor nas folhas das árvores.

O **inverno** é a estação mais fria, com raios solares inclinados e curtos, podendo ocorrer neve em alguns lugares e hibernação de animais.

E assim, as estações do ano vão-se sucedendo, cada uma com as suas características próprias de luz, humidade e temperatura. Estes fatores irão influenciar a forma como comemos, porque alguns alimentos estão mais disponíveis em determinadas épocas já que as condições do clima são mais propícias ao seu cultivo.

Um **alimento sazonal ou da época, é um alimento que pertence a uma altura específica do ano**. Como por exemplo, as castanhas, que são um fruto típico do outono ou, por exemplo, a melancia que é um fruto de verão.

Por que devemos escolher alimentos sazonais?

Escolher **alimentos sazonais** é importante por várias razões:

- **Sabor e Qualidade:** Os alimentos sazonais são colhidos no momento ideal de maturação, garantindo melhor sabor e qualidade.
- **Alimentação Saudável:** Os alimentos sazonais, ao crescerem na altura em que as condições são ideais (temperatura, solo, humidade, etc.) tornam-se ainda mais ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes que são muito importantes para o nosso corpo crescer forte e saudável!
- **Sustentabilidade Ambiental:** Ao optar por alimentos sazonais, apoiamos os agricultores locais e práticas agrícolas sustentáveis, reduzindo o uso de estufas e a necessidade de transporte de longa distância, o que diminui o impacto ambiental.
- **Variedade na Alimentação:** Respeitar a sazonalidade proporciona uma variedade de sabores e texturas ao longo do ano, promovendo refeições mais interessantes e nutritivas, essenciais para uma alimentação equilibrada.

Respeitar a sazonalidade alimentar **traz benefícios para a nossa saúde e para o meio ambiente**. É uma forma de aproveitar ao máximo os alimentos disponíveis em cada época do ano, promovendo uma **alimentação mais saudável e sustentável**.

O que é um calendário da sazonalidade?

Os calendários da sazonalidade **indicam quais os alimentos disponíveis em cada estação do ano**. Podemos usar esses calendários para comprar hortícolas, frutas e pescado frescos e locais, planear refeições respeitando a sazonalidade dos alimentos e experimentando novos sabores.

A sazonalidade dos hortícolas significa que existem épocas do ano em que determinados hortícolas são mais abundantes e estão no seu melhor momento para serem consumidos. Isso acontece porque os hortícolas também têm momentos específicos de crescimento e colheita.

A **primavera** é a época das **favas**, enquanto no **verão** temos disponível o **pimento** e o **tomate**. O **outono** e o **inverno** trazem-nos outros alimentos, como os **brócolos** e os **grelos**.

Sabias que em Portugal existem determinados hortícolas disponíveis para consumir durante **todo o ano**? A **couve-lombarda** e o **alho francês** são dois desses exemplos.

Sugestão de utilização:

Jogo da correspondência: associar os alimentos às respetivas estações;

Criação de um calendário: ajudar as crianças a criarem o seu próprio calendário da sazonalidade;

Pratos que respeitam a sazonalidade: pedir às crianças para enumerarem diferentes pratos que incluam os alimentos do calendário.

[Calendário de Sazonalidade não preenchido](#)



CALENDÁRIO da SAZONALIDADE

	INVERNO			PRIMAVERA			VERÃO			OUTONO		
	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
 ABÓBORA	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
 ALFACE	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●
 BERINGELA								●	●	●	●	●
 BRÓCOLOS	●						●	●			●	●
 CENOURA	●	●	●	●	●	●	●	●				●
 COUVE-LOMBARDA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 TOMATE							●	●	●	●		
 FAVAS				●	●	●	●					
 CEREJA					●	●	●	●				
 DIÓSPIRO	●	●								●	●	●
 LARANJA	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
 MAÇÃ	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 MELANCIA							●	●	●	●		
 MORANGO						●	●					
 PÊSSEGO						●	●	●	●			
 ROMÃ	●										●	●

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. Calendário de Produção Nacional, 2021. Disponível em: [Brochura_Sazonalidade_completo.pdf](#) (apn.org.pt)