

**Coma hortaliças e tenha saúde: guia da sócia**  
*Nunes, A.*

Folheto / [1969?]

Cód. Acervo: 10991

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/10991>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:36

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)



COMA HORTALIÇAS  
E TENHA SAÚDE

**guia da sócia**

**CONTENDO:**

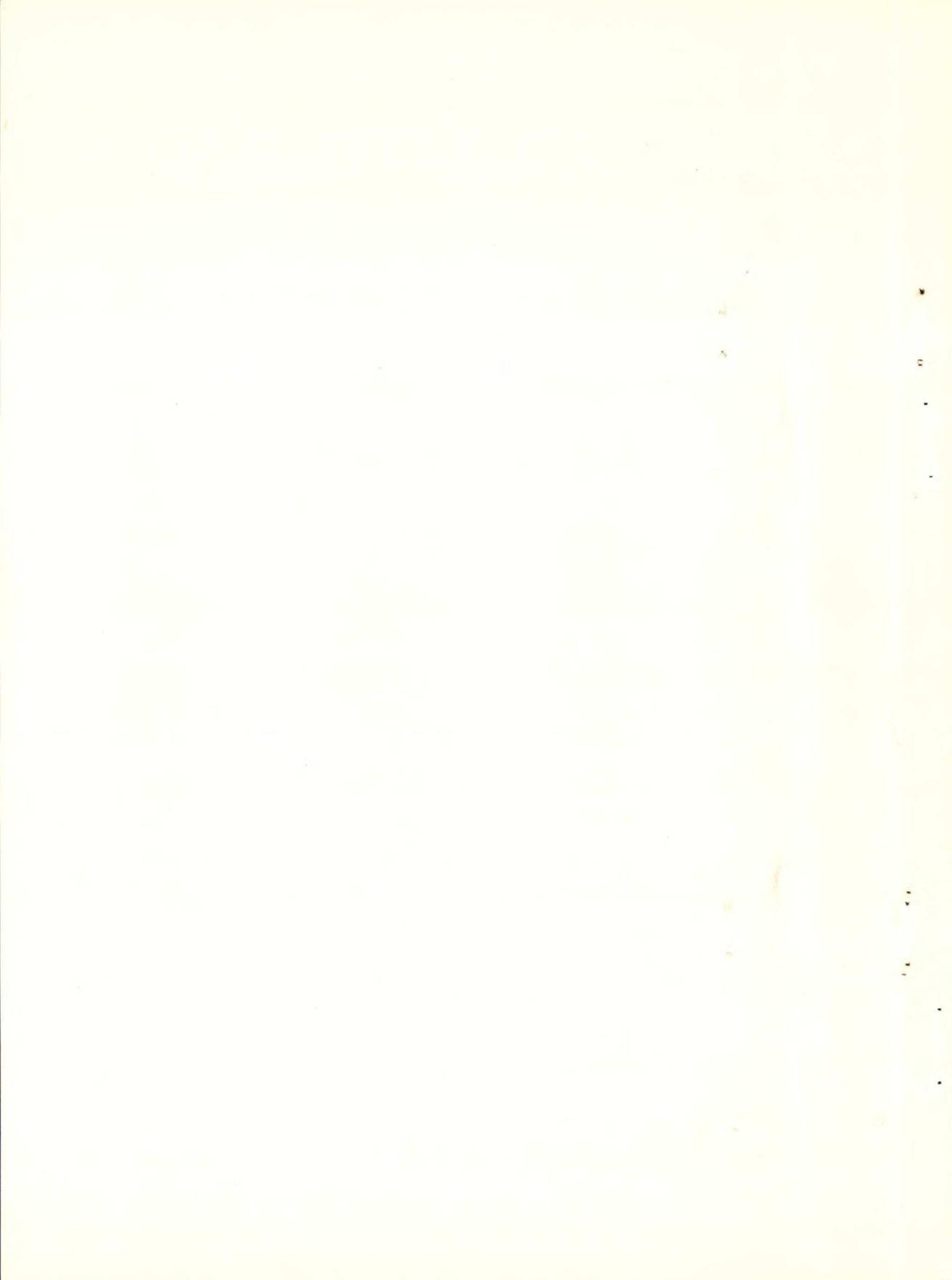
INFORMAÇÕES GERAIS  
CADERNO DE ANOTAÇÕES  
AVALIAÇÃO, JULGAMENTO  
NA EXPOSIÇÃO E CLASSI-  
FICAÇÃO FINAL.

EMATER / RS  
NIDOC/ADD

DATA: 22/03/78

Nº OBRA:

Nº ORDEM: 58



## PROJETO ALIMENTAÇÃO

Durante a realização dêste trabalho individual a sócia deve:

- . Conhecer o valor nutritivo das hortaliças.
- . Aprender a preparar hortaliças, conservando seu valor nutritivo.
- . Habituarse a comer hortaliças às refeições.
- . Incentivar a família a comer hortaliças todos os dias.
- . Ensinar outras pessoas a preparar hortaliças de maneira correta.

.....

NÃO ESQUEÇA QUE PARA TER HORTALIÇAS SADIAS E NO  
VAS O ANO TODO É PRECISO CONTINUAR A CUIDAR DE  
SUA HORTA.

## PARTICIPAÇÃO DA SÓCIA

A sócia deve observar os seguintes requisitos:

- 1 - Ajudar a melhorar as refeições da família, preparando pratos com hortaliças variadas, de acôrdo com as receitas do folheto COMA HORTALICHAS E TENHA SAÚDE, ou de outras maneiras, desde que observe as regras corretas da limpeza e do preparo das hortaliças.
- 2 - Assistir às Reuniões Técnicas, tomando parte, igualmente, nas demais atividades do seu Clube.
- 3 - Ensinar o que aprendeu através do seu trabalho individual, sempre que possível, realizando pelo menos uma palestra e uma demonstração sôbre hortaliças durante a realização do trabalho.

- 4 - Continuar a cuidar de sua horta, plantando, sempre que possível, novas variedades de hortaliças.
- 5 - Interessar-se por aprender sempre mais sôbre o valor das hortaliças e o papel que elas desempenham na manutenção da saúde.
- 6 - Colecionar receitas com hortaliças, de prefêrência organizando-as em um caderno de receitas.
- 7 - Fazer as anotações necessárias no Caderno de Anotações incluído neste Guia de Sócia.

## CADERNO DE ANOTAÇÕES

A sócia deve fazer anotações sôbre os seguintes aspectos do seu trabalho e participação:

A - Sôbre o trabalho individual realizado.

B - Sôbre sua participação nas atividades do Clube.

### IDENTIFICAÇÃO

Nome da sócia \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

Nome do Clube \_\_\_\_\_

Localidade \_\_\_\_\_

Município \_\_\_\_\_

Data





✓

Total dos pratos com hortaliças preparados \_\_\_\_\_  
para \_\_\_\_\_ pessoas, durante a realização d'êste trabalho  
individual.

a - Quais as hortaliças mais apreciadas em sua casa ?

---

---

---

---

b - Quais as hortaliças novas introduzidas nas refeições da família com a realização de seu trabalho individual ?

---

---

---

---

c - Escreva aqui porque as pessoas devem comer hortaliças variadas todos os dias.

---

---

---

---

d - O que contêm as hortaliças ?

---

---

e - Quais os benefícios que as hortaliças trazem para o corpo humano ?

---

---

---

---

V

f - Que hortaliças você cultivou em sua horta êste ano ?

---

---

---

---

g - Quantas pessoas você ensinou a preparar hortaliças ?

Data	Nome das pessoas	O que ensinou

i - Você organizou um caderno de receitas com hortaliças ?

---

---

✓

B - ANOTAÇÕES SÔBRE A PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES DO CLUBE

1. Assisti a \_\_\_\_\_ reuniões do Clube, num total de \_\_\_\_\_ reuniões realizadas.
2. Assisti a \_\_\_\_\_ reuniões técnicas, num total de \_\_\_\_\_ reuniões realizadas.
3. Fiz \_\_\_\_\_ palestras no meu Clube, na comunidade ou em outros Clubes.
4. Fiz \_\_\_\_\_ demonstrações no meu Clube, na comunidade ou em outros Clubes.
5. Participei de \_\_\_\_\_ Convenções, \_\_\_\_\_ Encontros, \_\_\_\_\_ Campanhas.
6. Exerci as seguintes funções na diretoria do meu Clube, desde que sou sócia:

---

---

---

---

---

---

COLABORE PARA O ÊXITO DO SEU CLUBE COM IDÉIAS,  
ENTUSIASMO E REALIZAÇÕES.

## AVALIAÇÃO

Você será avaliada considerando-se os requisitos estabelecidos para sua participação no trabalho individual e na vida do Clube, de acôrdo com a seguinte escala de pontos:

	Nota Ideal	Nota da sócia
1. Você realizou seu trabalho individual de acôrdo com as técnicas recomendadas .....	100	
2. Você fez as anotações exigidas, satisfatòriamente, no que se refere ao Caderno de Anotações..	100	
3. Você organizou um caderno de receitas, usando hortaliças....	100	
4. Você participou das atividades do Clube com frequência integral.....	100	
Total..	400	

### NOTA:

A avaliação da sócia é feita pela líder de projeto, juntamente com a líder geral do Clube.

## JULGAMENTO NA EXPOSIÇÃO

Você traz à Exposição, para julgamento:

1 PRATO COM HORTALIÇAS CRUAS, EM SALADA.

1 PRATO COM HORTALIÇAS COZIDAS.

Os pratos são julgados por uma Comissão Julgadora, de acôrdo com a seguinte escala de pontos:

	Nota Ideal	Nota da sócia
<u>HORTALIÇAS CRUAS, em salada</u>		
. Número de variedades de hortaliças na salada.	50	
. Aspecto das hortaliças	50	
. Sabor da salada	50	
. Apresentação do prato	50	
total	200	
<u>HORTALIÇAS COZIDAS</u>		
. Cozidas corretamente (côr, aspecto, consistência)	100	
. Sabor	50	
. Apresentação do prato	50	
total	200	
TOTAL GERAL	400	

Assinatura dos participantes \_\_\_\_\_  
da Comissão Julgadora da Ex- \_\_\_\_\_  
posição. \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

## CLASSIFICAÇÃO FINAL

O resultado final do seu trabalho individual será obtido, considerando-se:

Total de pontos obtidos na avaliação pela participação no trabalho individual e nas atividades do Clube .....

Total de pontos obtidos no julgamento dos trabalhos apresentados na Exposição.....

Total Geral..

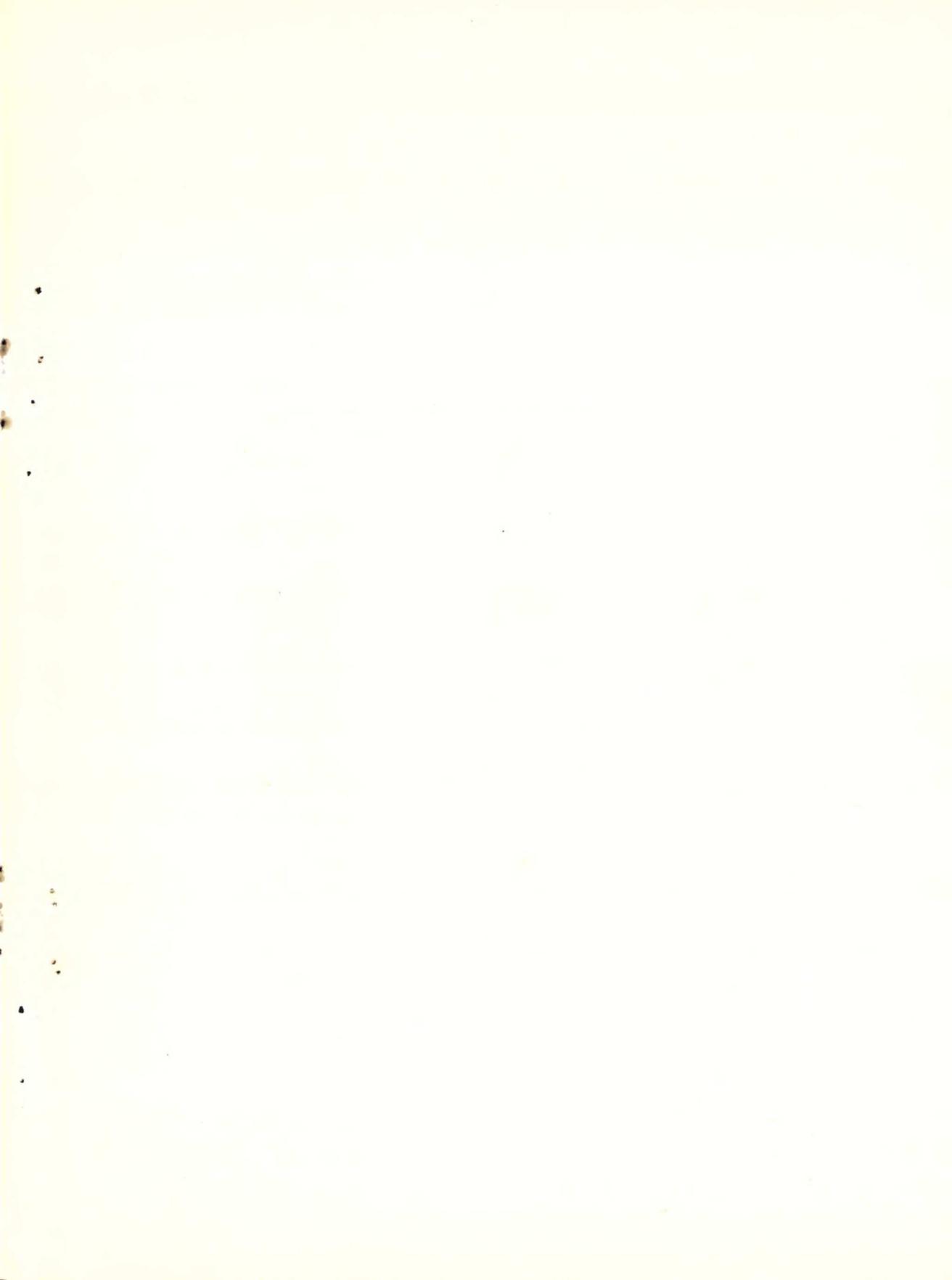
Nota Ideal	Nota da sócia
400	
400	
800	

Assinatura da sócia \_\_\_\_\_

Assinatura da líder \_\_\_\_\_

Visto dos Agentes de Extensão \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_



LBA - ASCAR



Guia da Sócia  
Preparado por  
A. Nunes  
Juventude Rural