

Tome Leite e Tenha Saude

ASCAR. LBA.

Fôlder / 1969

Cód. Acervo: 13527

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13527>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:38

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

CUIDADOS COM O LEITE

Você deve ter muito cuidado com o leite, desde e ordenha até o seu uso na alimentação.

Faça o seguinte antes de ordenhar:

- Veja se a vaca está sadia.
- Lave o úbere da vaca.
- Lave bem as suas mãos.
- Cuide para que o vasilhame esteja bem limpo.

FERVA SEMPRE O LEITE ANTES DE TOMAR

Não se esqueça disto. Nunca tome leite cru ou nata crua. Senão, você poderá pegar doenças como:



CONSERVE O LEITE FRESCO

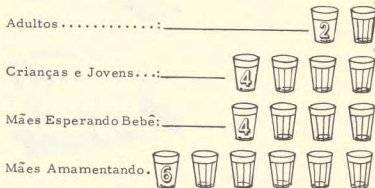
O leite se estraga com muita facilidade. Guarde o leite num lugar limpo, fresco, seco ou em geladeira. Conserve a vasilha sempre tampada.

LEITE LIMPO É LEITE SAUDÁVEL

QUANTIDADE NECESSÁRIA DE LEITE POR DIA

O leite deve ser tomado por todas as pessoas de sua família.

Assim, para que todos tenham uma boa saúde, é necessário que tomem leite todos os dias, nas seguintes quantidades:



Esta quantidade de leite recomendada pode ser tomada pura ou usada no preparo de outros alimentos.



**GARANTA A SUA SAÚDE
TOME MAIS LEITE**

LBA-ASCAR

01/69 - 10.000



TOME LEITE

EMATER / RS
INDOC/ADD
DATA: 12/04/78
No OBRA: 92 DE - 0025A
No ORDEM: 150



**E TENHA
SAÚDE**

O LEITE É UM ALIMENTO RICO

O LEITE é o nosso melhor alimento. É o alimento mais completo que se conhece. O LEITE é rico em CÁLCIO e FÓSFORO, e tem ainda vitaminas e proteínas que nosso corpo tanto precisa.

Por isso, o LEITE deve ser tomado todos os dias, não só pelas crianças como também pelos jovens e adultos.

Você quer saber as vantagens que o LEITE traz para a nossa saúde? Então veja:



- O LEITE ajuda a formar ossos e dentes fortes.
- O LEITE é importante no crescimento das crianças.
- O LEITE regula os nervos e fortalece os músculos.
- O LEITE desperta o apetite e facilita a digestão.
- O LEITE nos protege contra doenças.
- O LEITE fortalece o nosso corpo garantindo uma ótima saúde.

COMO USAR O LEITE

O LEITE tomado puro é bastante gostoso. Mas você pode dar o leite à sua família de muitas maneiras diferentes:

- . Batidas com frutas
- . Cremes ou sopas
- . Croquetes e molhos
- . Pães, bolos e tortas
- . Sobremesas, pudins
- . Leite com café
- . Leite com chocolate



Usar o LEITE dessas formas é o mesmo que tomar LEITE puro.

USE TAMBÉM QUEIJO E MANTEIGA



Você deve comer por dia, no mínimo, duas colheres de chá de MANTEIGA.



O QUEIJO deve ser usado em menor quantidade porque ele é um concentrado.

Uma fatia de QUEIJO (30 gramas) vale como um copo de LEITE.

**COMPLETE SUAS REFEIÇÕES USANDO
LEITE - QUEIJO - MANTEIGA**

VEJA QUE RECEITAS DELICIOSAS

CREME COM CENOURAS



Ingredientes:

- 6 cenouras grandes
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 cebola média
- sal

Modo de preparar:

1. Cozinhe as cenouras com água e sal.
2. Depois de cozidas, corte em rodelinhas.
3. Em separado, frite a cebola na manteiga.
4. Acrescente a farinha de trigo, deixe dourar e misture o leite aos poucos.
5. Cozinhar até engrossar, juntando em seguida as cenouras.
6. Sirva quente.

SANDUÍCHE BAURÚ

Ingredientes:

- 2 fatias de pão
- 1 fatia de queijo
- 1 bife cozido ou salame
- rodela de tomate
- manteiga



Modo de preparar:

1. Passe a manteiga no pão.
2. Entre as duas fatias, coloque o bife, o queijo e o tomate.
3. Leve ao forno para esquentar e derreter o queijo.
4. Sirva quente.

LEITE TODO DIA TRAZ SAÚDE E ALEGRIA