

Planejamento de Refeições

ASCAR.

Folheto / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 13640

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13640>

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

Série:

Alimentação



EMATER/RS
NIDOC/ADD
Data: 00-6-78
Folheto No: 236

12/ Kempneriana



Planejamento de refeições

*Refeição bem planejada
É Saúde e economia*

EMATER/RS
NIDOC/ADD
DATA: 16, 01, 95
N° OBRA: 9202-0031 e
N° ORDEN: 7802/00236

PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

(para ser complementado com o auxílio visual: "Os Quatro Grupos de Alimentos")

POR QUE PLANEJAR AS REFEIÇÕES?

1. Para ter a certeza de que todos os membros da família estão comendo diariamente os alimentos necessários à saúde.
2. Para melhorar os hábitos alimentares.
3. Para planejar o melhor uso dos alimentos que estão à mão.
4. Comendo melhor, economiza-se dinheiro, evitando gastos de farmácia.
5. Para que sobre tempo para outras atividades.

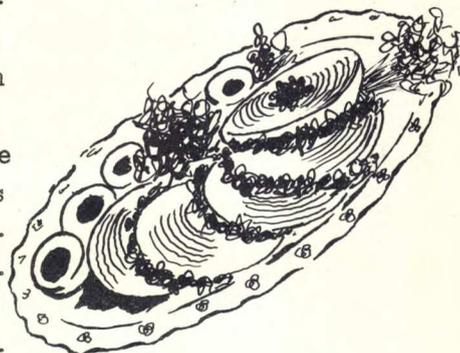


ÍTEMS IMPORTANTES NO PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

No planejamento de refeições, há diversos pontos importantes a serem levados em conta:

1. Possibilidades financeiras - o cardápio deve ser adaptado às possibilidades financeiras da família.
2. Número de pessoas - para calcularmos a quantidade de alimentos.
3. Idade, sexo, atividade - a quantidade de alimentos vai diferir dependendo desses fatores, pois as necessidades também serão diferentes.
4. Alimentação da região - verificar os alimentos mais comuns na região, e levar em conta os hábitos alimentares do povo. Melhorar a alimentação habitual, sem procurar modificá-la completamente.

5. Balaceamento dos elementos nutritivos - hidratos de carbono, proteínas, pouca gordura, verduras verdes e amarelas, cruas e cozidas, frutas, dando muita importância às cítricas. Doces feitos com leite ou frutas.
6. Aparência - os pratos devem ser atraentes, a fim de estimular o apetite.
7. Variedade - apresentar o mesmo alimento de diferentes maneiras ou então variar os alimentos dos mesmos grupos.
8. Textura - combinar alimentos líquidos, pastosos e sólidos, ou ainda, cortados de diversos modos. Ex: em tiras, quadrinhos, rodela, etc.
9. Gosto - deve haver boa combinação de temperos. Não condimentar todas as comidas com o mesmo tempero. Uns alimentos com gosto mais forte e outros, com sabor mais suave.
10. Côr - deve-se ter cuidado na apresentação de cores para atrair a atenção. Não se deve planejar todos os alimentos de uma cor só.
11. Adaptação à estação - no inverno, comer alimentos combustíveis; no verão, preferir mais frutas e alimentos frios.
12. Regimes especiais - em caso de haver na família alguma pessoa doente, uma gestante ou um ancião, procurar uma dieta adequada à pessoa em foco.
13. Merendas escolares e desjejuns - o desjejum é uma das refeições mais importantes; deve ser bem rico, principalmente para as pessoas que vão trabalhar e as crianças em idade escolar. As merendas escolares também devem ser cuidadosamente preparadas. Evitar comer, como merenda, caramelos e gulodices. Fazer sanduíches de carne, alface, tomate, um copo de leite, uma fatia de bolo ou frutas.
14. Uso e aproveitamento da matéria prima excedente - conservar

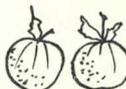
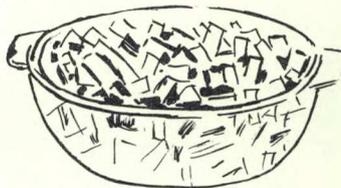
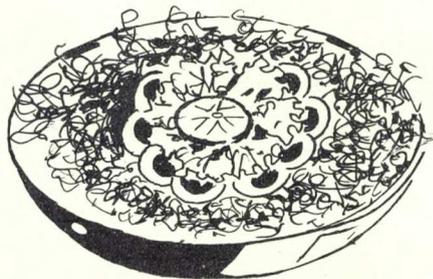
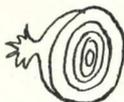


os alimentos na época da fartura, a fim de tê-los em casa na época da escassez.

15. Temperatura - os pratos frios deverão ser servidos frios. Os pratos quentes deverão ser servidos quentes e não mornos.

O que se deve evitar:

1. Que haja maior quantidade de um nutriente que de outros numa refeição.
2. Que se apresente seguidamente o mesmo alimento, sem variar o modo de servir.
3. Que se use o mesmo tipo de alimento duas vezes numa refeição.
4. Que se use os mesmos alimentos constantemente, ou dois dias se guidos.
5. Que se utilize muita gordura no preparo dos alimentos.



ALIMENTOS QUE SE PRECISA COMER DIARIAMENTE

ALIMENTOS	SUGESTÕES PARA ESCOLHA E USO	FORNECEM PRINCIPALMENTE:
<p>1º Grupo:</p> <p>LEITE E DERIVADOS</p> <p>Adultos - 2 copos Crianças e Gestantes - 4 copos Nutriz - 6 copos</p>	<p>Leite - ao natural, em pó e coalhada. Usado como bebida ou em culinária. 30 gramas de queijo equivalente a um copo de leite.</p>	<p>Cálcio necessário para formação e desenvolvimento dos ossos, dentes e nervos. Ainda fornece outros minerais e substâncias que ajudam no crescimento e conservação do corpo. V/7.4</p>
<p>2º Grupo:</p> <p>CARNES:</p> <p>Porco, vaca, peixe, galinha, aves em geral: <u>uma porção.</u></p> <p>OVO - 4 p/semana FIGADO - 1 vez p/sem. GRÃOS - uma porção</p>	<p>Fígado, coração e rins têm alto valor nutritivo. Feijão, amendoim, soja, favas, se assemelham à carne em valor nutritivo. Os ovos podem ser empregados em bolos, pães, ou isoladamente.</p>	<p>Proteínas para promover o crescimento e reparar os tecidos do corpo. Ferro, para construir o sangue. Vitaminas para a boa digestão, e proteção da saúde em geral.</p>
<p>3º Grupo:</p> <p>HORTALIÇAS:</p> <p>verdes e amarelas outras: 2 a 3 porções, sendo uma crua.</p> <p>FRUTAS EM GERAL:</p> <p>2 ou mais porções, sendo do uma cítrica.</p>	<p>Além de um verde e outro amarelo, deve ser escolhido outro vegetal, como tomate, beterraba, batata, rabanete, nabo, mandioca ou batata doce.</p> <p>Frutas frescas. Frutas cítricas: laranja, limão, bergamota, etc. Goiaba - boa fonte de vitamina C.</p>	<p>Pró-vitamina A, que protege os olhos, a pele, e defende contra infecções. Ferro, para construir o sangue; celulose, para ajudar o funcionamento dos intestinos. Vitaminas que ajudam a manter a vida, em especial a C, que conserva em bom estado as veias e artérias, evita gripes e hemorragias.</p>

<p>4º Grupo: CEREAIS - FARINHAS - MASSAS: 2 porções DOCE: uma porção PÃEZINHOS: um a 3.</p>	<p>Arroz integral tem mais vitaminas do que arroz branco, polido. Macarrão ou arroz, quando combinados com carne, queijo, ovos, podem ser considerados como prato principal de uma refeição.</p>	<p>Calorias para energia. Vitamina B1 e proteína do trigo e arroz. Ferro, na rapadura.</p>
<p>Outros: MANTEIGA: uma colher de sopa GORDURA: 2 colheres de sopa</p>	<p>Manteiga - banha - óleos - azeites - gordura do coco - toucinho. O uso de gorduras deve ser moderado, principalmente no verão</p>	<p>Vitamina A, na manteiga. Calorias para energia.</p>

PORÇÃO: de modo geral é a quantidade de alimento cozido que cabe em uma xícara.

Porção de carne - 100 gramas
Porção de doce - 60 gramas
Porção de frutas - 1 unidade

E não esquecer de:

TOMAR TODOS OS DIAS 4 A 6 COPOS DE ÁGUA FILTRADA OU FERVIDA.

SUGESTÃO 1

CAFÉ DA MANHÃ:

Laranja
Mingão de aveia com leite
Café com leite
Pão com manteiga e presunto

ALMOÇO:

Salada de tomates
Couve-flor ao molho branco
Carne de porco
Arroz - feijão
Bananas
Leite para as crianças

MERENDA:

Café com biscoitos de polvilho
Leite para as crianças

JANTAR:

Sopa de Verduras
Alface
Omelete - arroz
Queijo com melado

SUGESTÃO 2

CAFÉ DA MANHÃ:

Melão
Café com leite
Pão com queijo e geléia

ALMOÇO:

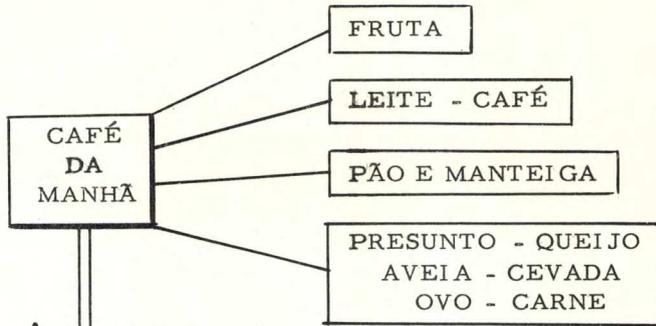
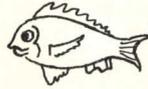
Purê de batatas
Bife
Salada de beterraba com alface
Espinafre amanteigado
Pêssego em calda
Leite para as crianças

MERENDA:

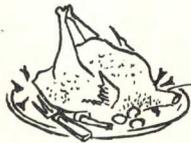
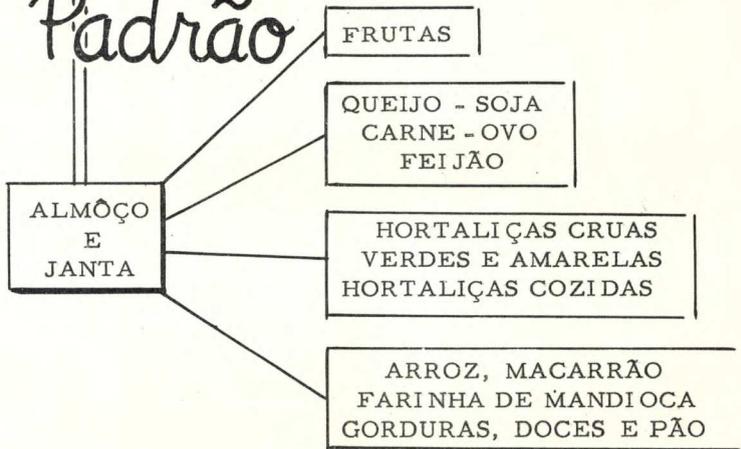
Suco de laranjas com bôlo
1 copo de leite para as crianças

JANTAR:

Sanduíche de carne assada,
alface e tomate
Café com leite



Cardápio Padrão



COMO USAR E DISTRIBUIR OS ALIMENTOS DO "GRÁFICO" DURANTE O DIA

CAFÉ DA MANHÃ:

Leite - o leite pode ser tomado em qualquer uma das refeições. Uma forma fácil e gostosa de utilizar o leite de manhã, é no preparo de mingaus.

Mingau - é bom variar os tipos de mingau: aveia, cevada, soja, trigo, milho verde. Os mingaus são alimentos fortes.

Pão e manteiga - pães, broas, bolos ou biscoitos, manteiga ou margarina, podem ser consumidos em tôdas as refeições.

Frutas - laranja, lima, goiaba, mamão, abacaxi e outras, assim como o suco de frutas.

ALMOÇO E JANTAR:

Feijão e arroz - quando se servir arroz numa refeição, não é preciso servir macarrão, nem farinha de aipim. Deve se consumir doce como sobremesa, apenas uma vez por dia. Não convém pôr muito açúcar no café ou nos mingaus.

Carne, ôvo ou queijo - comendo carne no almoço, no jantar é possível substituí-la por ovos, queijo ou soja.

Legumes e verduras - é preciso consumir duas variedades no almoço e duas no jantar, sendo que, pelo menos, uma crua.

Frutas - bananas, abacate, e outras, podem ser usadas como sobremesa.

MERENDA:

A merenda é uma boa oportunidade para comer alimentos como : frutas ao natural, em suco; leite simples, com vitaminas, com gemada, com chocolate, etc.



O CAFÉ DA MANHÃ É MUITO IMPORTANTE

Para começar bem o dia, deve-se tomar um café da manhã reforçado. Levando em conta que o estômago passou quase 12 horas sem receber alimentos, compreende-se porque é preciso ingerir alimentos fortes, como leite, frutas, mingau e pão com manteiga.

Tomando um bom café da manhã, a pessoa tem:

- mais disposição e ânimo para trabalhar;
- mais saúde.

E evita:

- debilidade;
- tonturas, dores de cabeça, mal estar geral.



=====

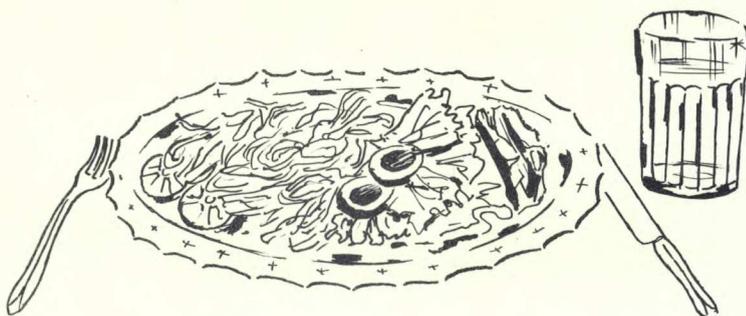
ALGUNS LEMBRETES:

1. O planejamento deve ser feito com antecedência.
2. O planejamento de refeições deve ser feito para o dia inteiro, e não para cada uma, em separado.
3. Uma refeição deve conter alimentos quentes e frios.
4. Os alimentos que faltaram no almoço, devem ser incluídos no jantar.
5. De vez em quando, convém servir um alimento ao qual a família não esteja habituada, devendo a pessoa que o prepara, dar o exemplo, comendo dêsse alimento nôvo.
6. Não se pode esquecer que o café da manhã é uma refeição importante para bem começar o dia.
7. Deve-se evitar muita gordura no preparo dos alimentos.

BONS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO:

1. Tomar as refeições seguindo o mesmo horário, todos os dias.
2. Não comer doces entre as refeições.
3. Mastigar bem os alimentos.
4. Comer devagar.

5. Beber apenas um copo de líquido durante as refeições.
6. Manter um ânimo sereno e alegre durante a hora de refeições, já que isso facilita a digestão.
7. Reunir, se possível, toda a família em redor da mesa, durante as refeições, boa oportunidade de confraternização e intimidade familiar.



=====

BIBLIOGRAFIA:

Bol. técn. NUTRIÇÃO E DIETÉTICA - Flora M. Martins

Bol. técn. PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES - Loiva Carvalho, Especialista em Nutr. da ACAR e Lydia O'Farril Sales, Assess. Técn. da ACAR

GUIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA LA BUENA SALUD, pg. 420: "Alimentos, Agricultura, Mercados y Consumo" - USDA

=====

Boletim técnico preparado por:

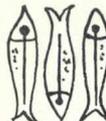
LEONY ZIEBELL

Assist. de Depto. da

Divisão de Economia Doméstica

Depto. de Extensão Rural

outº 1961



- PROGRAMA COOPERATIVO DE EXTENSÃO RURAL - A S C A R -



Rua Siqueira Campos, 1184 - 1º and.
Tel. 8424 - C. Postal 2727
Eml. Telegráfico "Proascar"
PORTO ALEGRE - Rio Grande do Sul

produzido pela  div. inf. rural-ascar