

Escolha Bem suas Refeições
ASCAR.

Folheto / 1961

Cód. Acervo: 18759

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/18759>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

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

nº 3.



**escolha bem
suas refeições**

tenha saúde,
use os diversos alimentos
em quantidades adequadas

A combinação dos alimentos é muito importante e deve fornecer ao nosso organismo, tudo que necessitamos.

Como não existe um alimento completo que nos dê tudo que precisamos, temos de combinar um alimento com os outros, para formar uma alimentação com tudo aquilo que necessitamos.

Precisamos saber o que os alimentos contêm e o que o nosso corpo precisa diariamente, para garantir nossa saúde e a saúde da nossa família.

É importante que as refeições sejam completas e bem preparadas, porque assim serão bem recebidas por todos.

É preciso variar os alimentos; não fazer sempre a mesma coisa. Devemos servir os alimentos diferentes de uma refeição para outra e de um dia para outro.

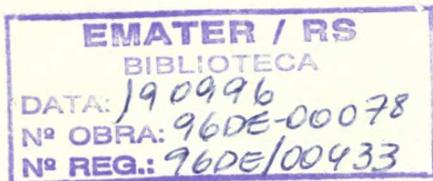
A arrumação da mesa também é muito importante: toalha bem limpa, pratos bem arrumados e côres alegres que combinem.

Tudo isto tem influência sôbre a nossa vontade de comer e de trabalhar.

Devemos fazer as refeições em horas certas.

A hora da refeição deve ser de alegria e de felicidade.

Procurando unir tudo isto, estaremos dando para as nossas famílias uma alimentação de acôrdo com o que cada pessoa necessita.



CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã, como é a primeira refeição, deve ter tudo o que uma pessoa necessita, para poder iniciar o dia bem disposta e bem alimentada.

É um êrro muito grande pensar que café com leite, pão e manteiga é uma refeição certa. Esta alimentação não nos dará o que necessitamos, mesmo comendo em grande quantidade.

O café da manhã deve conter leite, ovos, carnes, frutas, manteiga, pão e schmier.

● Vamos cuidar melhor das nossas refeições!
Por exemplo, prepare e sirva assim o café da manhã, durante a semana:

● Segunda-Feira

1 laranja
1 pouco de mingau (cangica com leite)
Leite com café
Pão, manteiga e "schmier"
1 ovo cozido.



Terça-Feira ●

1 pouco de mingau (aveia com leite)
1 gema com um copo de suco de uvas
Leite com café
Biscoitos com pasta de amendoim



Quarta-Feira ●

1 pedaço de mamão
Um pouco de mingau de farinha de milho com leite
Croquetes de soja
Leite com café
Pão - schmier

● Quinta-Feira

1 cacho de uva
1 pouco de mingau (leite com arroz)
Leite com café
Pão de milho - manteiga - schmier
Ovos mexidos



Sexta-Feira

1 copo de suco de laranjas
1 pouco de mingau (cangica com leite)
Leite e café
Ovo pochê, por cima de torradas com manteiga

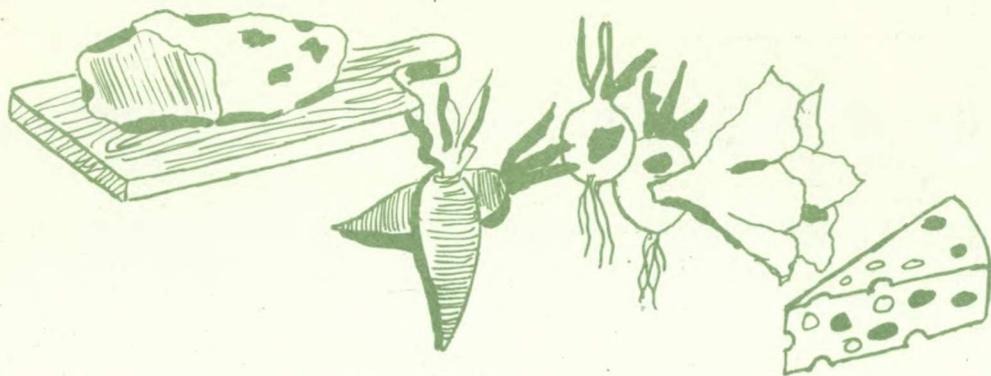
Sábado

2 pêssegos
Um pouco de mingau (leite engrossado com farinha de soja)
Leite com café
Pãezinhos de farinha de trigo e milho
Requeijão e schmier.

Domingo

Banana com aveia e leite (mingau)
Leite com café
Pão de farinha integral
Geléia
Ovos fervidos durante 4 minutos (abrir numa tigela e colocar sal)





ALMÔÇO

Devemos cuidar para que as nossas refeições do meio-dia e do jantar sejam conforme as nossas necessidades, e também conforme a estação do ano.

Os alimentos próprios da estação são os mais indicados, tanto do ponto de vista da economia, como da qualidade, e também porque são mais fáceis de conseguir.

A primavera é uma estação com muito leite, ovos e verduras. Por isto as refeições desta estação devem ter êstes alimentos.

Durante o verão recomendam-se as saladas cruas ou de legumes cozidos e frutas, em vez de doces.

O outono é a estação das frutas. Devemos aproveitar esta época para comer muitas frutas, recebendo assim bastante vitaminas. Podemos preparar muitos doces e compotas de frutas e usá-las também, em saladas.

No inverno a alimentação deve ser forte: sopas de legumes, pirões, ensopados, queijos gordos, doces, abacate, castanha, nozes, amêndoas, amendoim e frutas secas.

Prepare e sirva refeições, como estas que seguem abaixo:

SEGUNDA-FEIRA

ALMÔÇO

Salada - Beterraba, cenoura e alface com mólho francês.

Arroz

Trouxinhas de repólho com guisado

Feijão prêto

Carne assada

Sobremesa - Marmelada com queijo

JANTAR

Salada - Alface com m^olho de nata

Batata cozida

Souflê de espinafre

Sobremesa - Frutas em compota



● TERÇA-FEIRA

ALMÔÇO

Salada - Radite, repôlho e tomate (m^olho francês)

Frango ensopado

Polenta

Um pouco de arroz

Sobremesa - Creme de frutas com sagú

JANTAR

Salada - Rabanete e alface

Sopa de agrião

Pão e manteiga

Leite

Sobremesa - Arroz de leite

● QUARTA-FEIRA

ALMÔÇO

Salada alemã

Matambre recheado

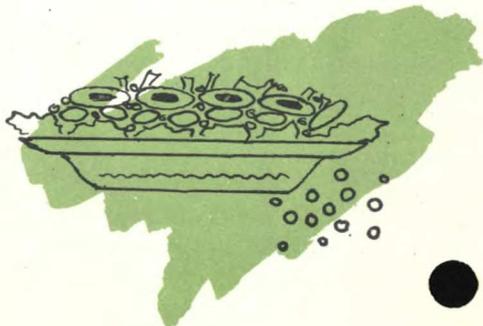
Lentilhas

Mandioca

Arroz

Acelga refogada

Sobremesa - Pudim de limão



JANTAR

Salada - Beterraba crua, cenoura crua, alface com maionese

Souflê de couve-flor

Pão, manteiga e leite

Sobremesa - Ovos nevados

QUINTA-FEIRA

ALMÔÇO

Salada - Alface e agrião

Arroz

Pão recheado, com guisadinho
de lingüiça

Vagens ensopadas

Feijão

Sobremesa - Frutas

JANTAR

Salada - cenoura, rabanete e alface

Sopa de creme de tomates

Omelete de feijão de soja

Sobremesa - Banana com leite



SEXTA-FEIRA

ALMÔÇO

Salada - Alface, rabanete, pepino e cebola

Rocambole de batatinha, recheado com
guisado de charque.

Souflê de espinafre

Arroz

Feijão preto

Sobremesa - Doce de abóbora

JANTAR

Pudim de cenoura ou abóbora

Arroz

Biscuit (pãezinhos)

Leite

Sobremesa - Doce de leite



SÁBADO

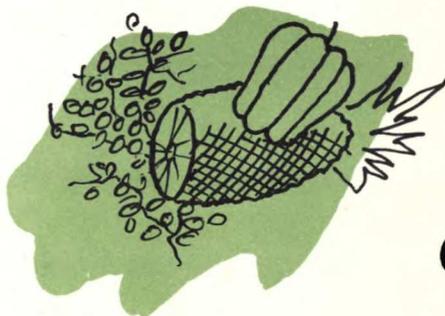
ALMÔÇO

Salada - Agrião, cenoura ralada, pimentão
Macarronada
Cenoura com guisadinho de lingüiça
Arroz

Sobremesa - Creme de abacaxí

JANTAR

Sopa de Leite
Bife de fígado
Leite com café
Pão, manteiga e mel



DOMINGO

ALMÔÇO

Salada - Alface, repôlho, ovos cozidos, maionese
Risoto de galinha

Sobremesa - Pudim de pão

JANTAR

Salada - Agrião com beterraba cozida
Sopa de Arroz com galinha
Cachorro quente

Sobremesa - Torta de Frutas

LEMBRE-SE:

Procure fazer, uma vez por semana, fígado, rins ou coração.
Com estas explicações para uma semana, a senhora pode se orientar nas semanas seguintes.

PROGRAMA COOPERATIVO DE EXTENSÃO RURAL - ASCAR

- DIVISÃO DE ECONOMIA DOMÉSTICA -
Preparado por Carmem P. Kortz
Revisado por Leony Ziebell

IMPRESSO PELA DIV. INF. RURAL - ASCAR
12/61 - 3000