

**Alimentação e saúde: planeje suas refeições e tenha uma
alimentação equilibrada**
EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1998

Cód. Acervo: 23532

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/23532>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:43

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.

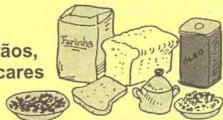
Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Para manter a saúde e ficar bem alimentado, é preciso comer diariamente um alimento de cada grupo:

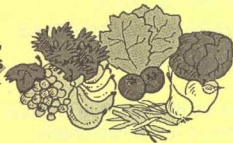
Leite e derivados, carne e ovos.



Farinha, grãos, feijão, açúcares e gordura.



Legumes, hortaliças e frutas.



A SUBSTITUIÇÃO DE UM ALIMENTO POR OUTRO DEVE SER DENTRO DO MESMO GRUPO DE ALIMENTOS

FIQUE BEM ALIMENTADO

01. Coma diversos tipos de alimentos, pelo menos nas três principais refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar.
02. Consuma alimentos locais ou de sua propriedade, livre de agrotóxicos e aditivos.
03. Coma diariamente frutas e verduras da época.
04. Consuma carne, açúcar e sal em quantidade moderada.
05. Use para a preparação dos alimentos, de preferência, óleo vegetal.
06. Tenha bastante cuidado e higiene no preparo dos alimentos.
07. Tome diariamente água e faça exercícios físicos.
08. Mastigue bem os alimentos
09. Mantenha intervalos regulares entre as refeições.
10. Faça das refeições um encontro agradável.
11. Mantenha o seu peso controlando a quantidade de alimentos que consome diariamente.

ALIMENTAÇÃO É SAÚDE

PLANEJE SUAS REFEIÇÕES E TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



EMATER-RS



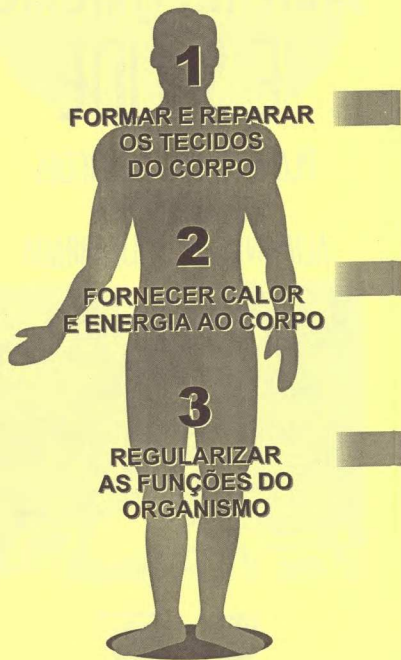
SECRETARIA DA AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

RIO GRANDE DO SUL



A gente sabe o que quer. A gente sabe onde vai.

FUNÇÃO DOS ALIMENTOS



COMER BEM, NÃO É COMER MUITO...

É dos alimentos que retiramos as substâncias ou nutrientes que precisamos para construir, reformar e proteger nosso corpo e ainda força e energia para trabalhar.

Por isso, precisamos comer diariamente alimentos, como por exemplo:

CAFÉ DA MANHÃ

FRUTAS
LEITE, CAFÉ E AÇÚCAR
PÃO E MANTEIGA, AVEIA E CEVADA
OVOS OU CARNE OU SALAME

ALMOÇO E JANTAR

ARROZ OU CAMARÃO
FARINHA DE MANDIOCA
BATATA OU PÃO DE MILHO
FEIJÃO OU LENTILHA OU ERVILHA
QUEIJO OU CARNE OU OVOS
HORTALIÇAS VERDES OU AMARELAS
FRUTAS E/OU DOCES

Cada um desses alimentos fornecem substâncias diversas que reunidas em uma mesma refeição, dão ao organismo o que é necessário para conservar a saúde.

**...É COMER OS ALIMENTOS QUE FORNEÇAM OS
NUTRIENTES QUE NECESSITAMOS CADA DIA!**