

Cuide da Saude de sua Familia: prepare refeições completas
ASCAR.

Fôlder / 1970

Cód. Acervo: 24328

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/24328>

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

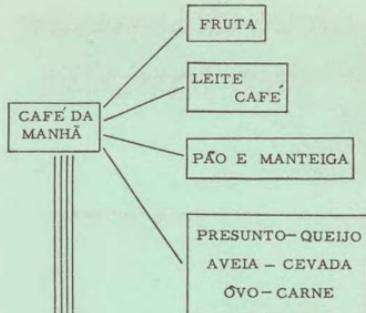
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação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

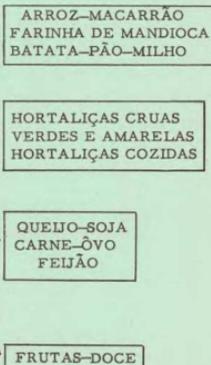
1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a 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

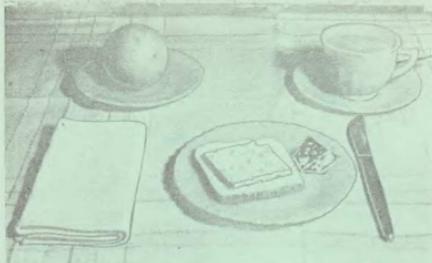
Cardápio Padrão



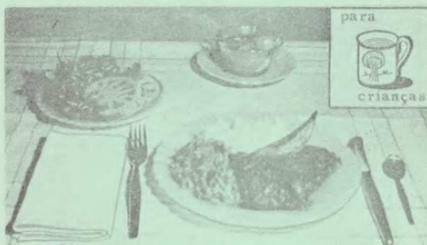
ALMOÇO E JANTAR



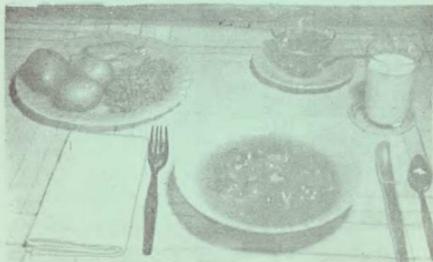
EXEMPLOS DAS TRÊS REFEIÇÕES PRINCIPAIS:



CAFÉ DA MANHÃ: laranja, café com leite, pão, queijo, geléia.



ALMOÇO: salada de tomates e agrião, arroz, carne e vagens cozidas, compota de pêssegos.



JANTAR: sopa de vegetais, batatas cozidas, cenouras amanteigadas e guizadinho, gelatina de frutas, copo de leite.

Você come assim?

1º grupo

- a) -LEITE
2 a 4 copos por dia
- b) -MANTEIGA
1 colher de sopa por dia

2º grupo

- a) -CARNES, MIÚDOS OU PEIXE
1 bom pedaço por dia
- b) -OVOS
1 por dia ou 4 por semana
- c) -FEIJÕES ERVILHAS OU AMENDOIM
1 vez por dia

3º grupo

- a) -HORTALIÇAS
2 qualidades ou mais por dia
- b) -FRUTAS FRESCAS
2 qualidades ou mais por dia

4º grupo

- a) -PÃO
1 a 3 porções por dia
- b) -BATATAS, MACARRÃO OU ARROZ
2 porções por dia
- c) -DOCE
1 vez por dia

Se você marcou menos de 7 cruzes, deve procurar melhorar a sua alimentação.