

**Alimentação e Saúde: pirâmide de alimentos - guia para  
escolhas alimentares saudáveis**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36221

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36221>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

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

### A roda dos alimentos



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

## FIQUE BEM ALIMENTADO

1. Coma diversos tipos de alimentos, pelo menos nas três principais refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar.
2. Consuma alimentos locais ou de sua propriedade, livre de agrotóxicos e aditivos.
3. Coma diariamente frutas e verduras da época.
4. Consuma carne, açúcar e sal em quantidade moderada.
5. Use para a preparação dos alimentos, de preferência, óleo vegetal.
6. Tenha bastante cuidado e higiene no preparo dos alimentos.
7. Beba água regularmente (2 a 2,5 litros/dia) e faça exercícios físicos.
8. Mastigue bem os alimentos
9. Mantenha intervalos regulares entre as refeições.
10. Faça das refeições um encontro agradável.
11. Mantenha o seu peso controlando a quantidade e a qualidade dos alimentos que consome diariamente.

# ALIMENTAÇÃO É SAÚDE

## PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

Guia para Escolhas Alimentares Saudáveis



Planeje suas refeições e tenha uma alimentação equilibrada.

FR 15.000/UNO3 - Produzido e impresso na EMATER/RS

## 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 (MASCAMO)  
PÃO E GORDURA, AVEIA OU FIBRAS  
OVOS OU CARNE OU FRIOS  
DOCE OU MEL

**ALMOÇO E JANTAR** ARROZ OU MACARRÃO  
BATATA OU PÃES  
FEIJÃO OU LENTILHA OU ERVILHA  
QUEIJO OU CARNE OU OVOS  
HORTALIÇAS VERDES OU AMARELAS  
FRUTAS E/OU DOCES

**LANCHES INTERMEDIÁRIOS** FRUTAS, SUCOS, CHÁS E ÁGUA.

Cada um desses alimentos fornecem nutrientes diversos que reunidos em uma mesma refeição, fornecem ao organismo o que é necessário para conservar a

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