

Educação alimentar e nutricional: agora na sua feira

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR. Miranda, Regina da Silva.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36222

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36222>

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



23/03

Agora na sua feira

Mete tua colher nesta Panela

Você já pensou o quanto a **alimentação é importante** para nossas vidas?

- É um fator importante para a nossa **Qualidade de Vida**.
- Envolve nossa saúde, nosso orçamento(\$), nossos costumes e até nosso humor.

É Preciso:

Ter os alimentos (poder comprar e ter o alimento para comprar).	Acesso
Que os alimentos sejam seguros.	Qualidade
Praticar a boa alimentação, para ter saúde.	Educação

O **Alimento Seguro** é aquele livre de contaminações, sujeiras, bactérias, agrotóxicos (produtos usados para evitar as pragas na lavoura, mas que podem causar danos à nossa saúde) e modificações genéticas (transgênicos).

A qualidade do alimento é definida desde a sua produção, passando pelo transporte, comercialização, a compra, a forma como é embalado, na forma como guardamos, a maneira que armazenamos e até como o preparamos para nos alimentar.



Todo cuidado é pouco!

- Na compra exija sempre alimentos de qualidade. Podemos observar na sua aparência:
- Os **vegetais**: cascas e folhas inteiras, aparência brilhante com sua cor característica.
- As **frutas**: com sua cor e cheiro característicos, sem manchas, polpa firme.
- As **carnes** de gado, de frango e peixe, salsichas, salsichões, patês, morcilhas e **todos os alimentos de origem animal** são os alimentos que apodrecem com maior facilidade (devem estar sempre sob refrigeração) e logo alteram sua cor, cheiro sabor e sua consistência (ficam gosmentos).
Atenção: são os que mais prejudicam a sua saúde, caso não estejam bons.
- Verifique a data de validade e a procedência destes produtos (Inspeccionados).
- Os grãos alterados em geral apresentam mofo ou bichinhos (cascudinhos); sempre que possível verifique a sua data de validade.
- Os **ovos**: sua casca deve estar sem rachas, e com cor característica.

Vamos construir a ética da boa compra:

- Procure estabelecer a confiança entre você e seu fornecedor (Feirante), para que ele lhe garanta um produto de maior qualidade, por um bom preço.

Para comprar melhor procure os vegetais e frutas da estação. Eles tem maior valor nutritivo, e são mais baratos.



Regina da Silva Miranda - Nutricionista da ASCAR-EMATER/RS

Site da EMATER/RS: www.emater.tche.br

Site da Prefeitura de Porto Alegre: www.portoalegre.rs.gov.br