

**Dia mundial da alimentação: biodiversidade a serviço da
segurança alimentar**
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 40497

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/40497>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:46

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

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COMER FRUTAS E VERDURAS.

EVITAR GORDURAS E FRITURAS.

COMER COM CALMA E NÃO NA FRENTE DA TV.

COMER DE TUDO, MAS CAPRICHAR NAS VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS E CEREAIS.

REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA

TOMAR 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA.

Promoção: Escritórios Municipais da EMATER de:

Caiçara;
Cristal do Sul;
Frederico Westphalen;
Iraí;
Novo Tiradentes;
Palmitinho;
Pinhal;
Pinheirinho do Vale;
Rodeio Bonito;
Taquaruçú do Sul;
Vicente Dutra;
Vista Alegre;

www.emater.tche.br

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

"Biodiversidade a serviço da Segurança alimentar"



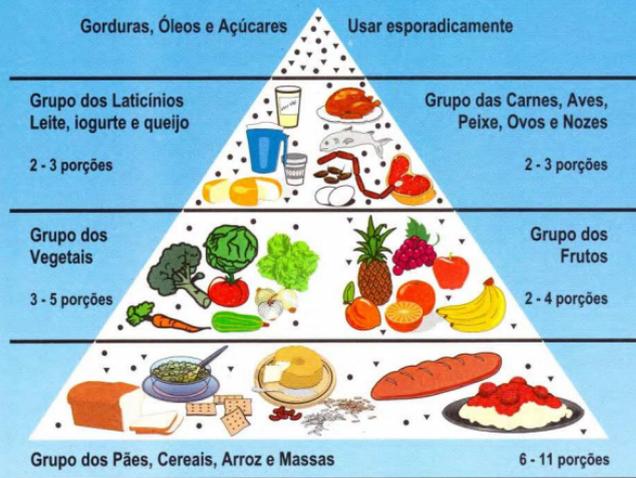
**16 DE OUTUBRO DE
2004**

5.000/04/01 | Produção e impressão na EMATER/RS



PIRÂMIDE ALIMENTAR

Guia para escolher os alimentos



SÍMBOLOS: ● Gordura (ocorrendo naturalmente e adicionada)
▼ Açúcares (adicionado)

Planeje suas refeições e tenha uma alimentação equilibrada.

ALIMENTE-SE COM INTELIGÊNCIA.

AO NOS ALIMENTARMOS, TEMOS QUE FAZER BOAS ESCOLHAS, POIS NOSSA NUTRIÇÃO ESTÁ RELACIONADA COM O TIPO DE ALIMENTOS QUE INGERIMOS. QUANTO MAIS VARIADA A ALIMENTAÇÃO MAIS SAÚDE TEREMOS.

DIVERSIFIQUE INCLUA EM SEUS HÁBITOS ALIMENTARES A BIODIVERSIDADE LOCAL.

APROVEITAMENTO INTEGRAL APROVEITE AO MÁXIMO OS ALIMENTOS (CASCAS, TALOS, FOLHAS, ETC...).

SEJA PRÁTICO ADAPTE AS RECEITAS E ALIMENTOS FACILITANDO O SEU DIA-A-DIA.

ECONOMIZE UTILIZE PRODUTOS DA ÉPOCA E PRODUZIDOS NA PROPRIEDADE.

**CONSUMA ALIMENTOS
FRESCOS,
LIMPOS, SIMPLES, PRÁTICOS,
DE FÁCIL ACESSO E
DE QUALIDADE.**