

## Minha merenda é nutritiva e gostosa!

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1979

Cód. Acervo: 4595

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/4595>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

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.

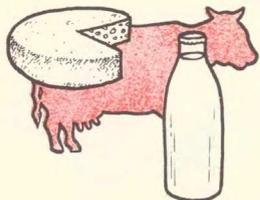
Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

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)

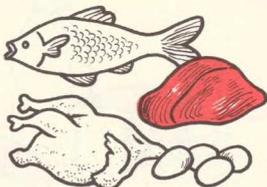
## 4 GRUPOS DE ALIMENTOS

### 1º leite e derivados



Ajudam a construir o corpo; nos protegem das doenças e nos dão disposição para trabalharmos.

### 2º carnes, ovos, feijões



Ajudam a construir nosso corpo, músculos, ossos e órgãos. Reformam os tecidos (carne) que vão se gastando com o tempo.

### 3º hortaliças, frutas, verduras



Protegem nosso corpo de doenças. Nos tornam fortes e resistentes.

### 4º farinhas, açúcares, grãos



Dão energia e disposição para trabalharmos. Aquecem e movimentam o nosso corpo.

**O TRABALHO PESADO EXIGE ALIMENTAÇÃO FORTE. QUEM TRABALHA NA ROÇA, PRECISA TAMBÉM COMER UMA BOA MERENDA.**

# MINHA MERENDA É NUTRITIVA E GOSTOSA!



EMATER-RS

Associação à EMBRATER

vinculada à SECRETARIA DE AGRICULTURA



*A minha merenda faz bem para a saúde! É a sua?*

**como escolho minha merenda**

A minha merenda tem, pelo menos, um alimento de cada grupo. A minha merenda é gostosa e nutritiva! Por isso sou forte e tenho boa saúde!

**leite e derivados**

- LEITE
- QUEIJO
- COALHADA
- REQUEIJÃO

**carnes, ovos, soja**

- BIFE
- SALAME
- MORTADELA
- OVOS COZIDOS
- CROQUETE DE SOJA

**frutas, verduras**

- BANANA
- LARANJA
- CENOURA
- UVA, CÂQUI
- TOMATE, ALFACE
- "CHIMIER" DE FRUTAS

**pão, açúcares,**

- PÃO
- MEL
- AVEIA
- MAIZENA
- MANTEIGA
- ARROZ-DOCE
- BATATA ASSADA

**ESCOLHA SUA MERENDA PARA HOJE:**

**1**

PÃO, SALAME, FRUTA COM LEITE.



**2**

LEITE, OVO DURO, PÃO COM CHIMIER.



**3**

SUCO DE FRUTA, PÃO COM QUEIJO E CARNE.



**4**

PÃO, REQUEIJÃO, CHIMIER DE FRUTA E OVO DURO.



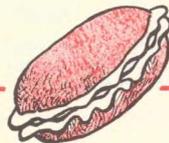
**5**

MINGAU DE LEITE AVEIA E BANANA.



**6**

PÃO COM QUEIJO, ALFACE E CARNE.



**7**

PÃO E MANTEIGA, TOMATE, QUEIJO E CARNE ASSADA.



**Uma boa merenda ajuda a ter mais disposição para estudar e trabalhar.**