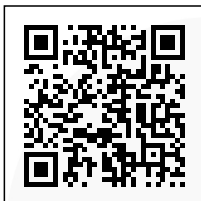


Alimento é vida
EMATER. Rio Grande do Sul.

Álbum Seriado / [197-]

Cód. Acervo: 52446

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52446>

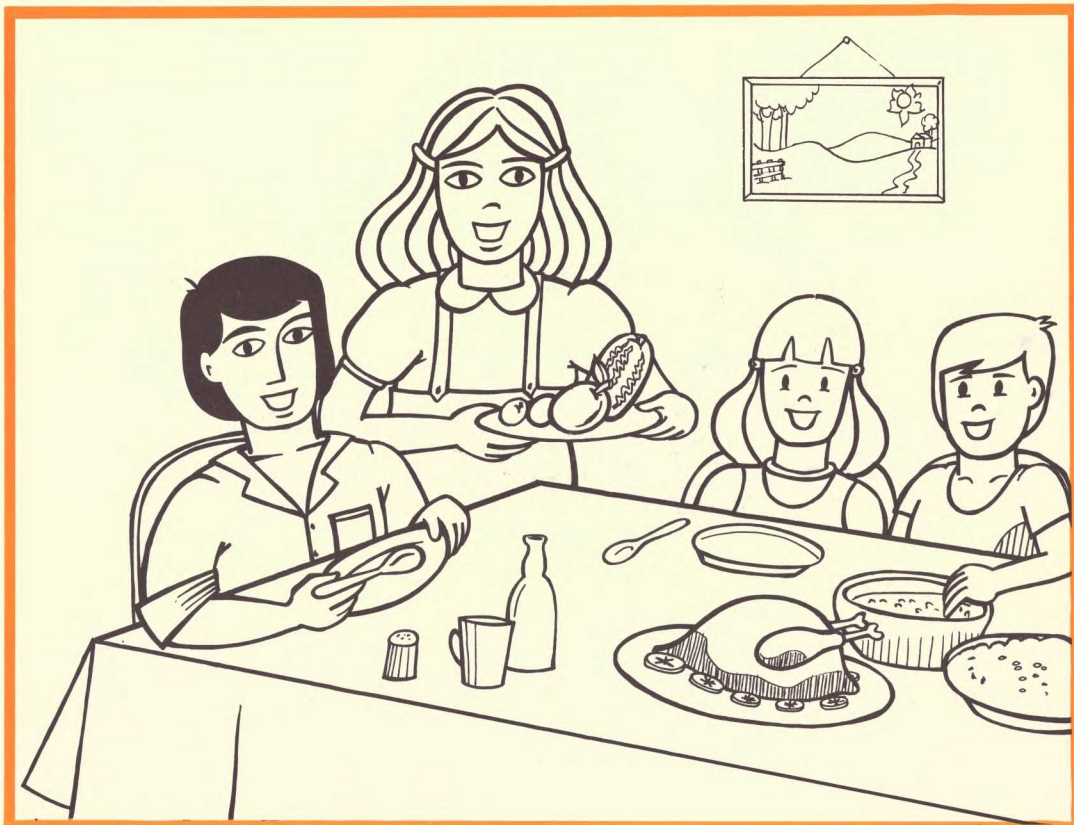
Documento gerado em: 07/11/2018 17:52

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



ALIMENTO É VIDA

ALIMENTOS IMPORTANTES PARA BOA ALIMENTAÇÃO



*SÃO MAIS
CONSTRUTORES*

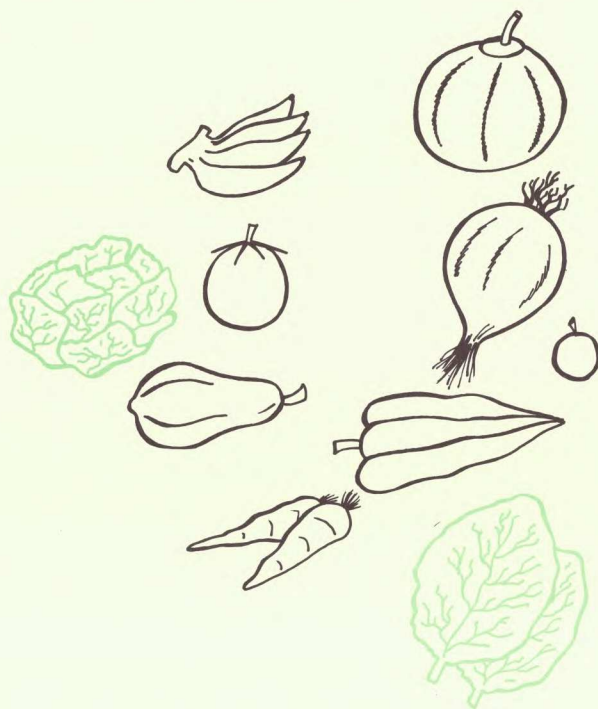
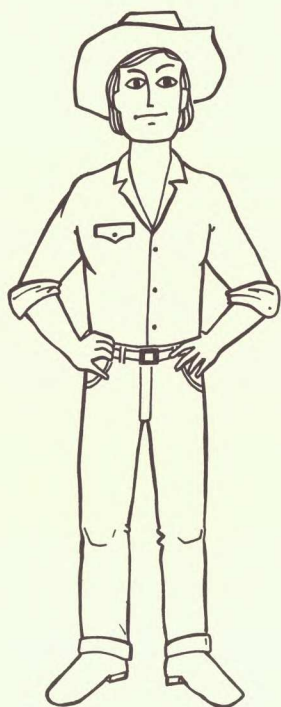


*SÃO MAIS
ENERGÉTICOS*



*SÃO MAIS
REGULADORES*

FRUTAS E HORTALIÇAS



***PROTEGEM E REGULAM
O FUNCIONAMENTO DO CORPO***

HORTALIÇAS E FRUTAS CONTÊM

VITAMINAS

A
B
C

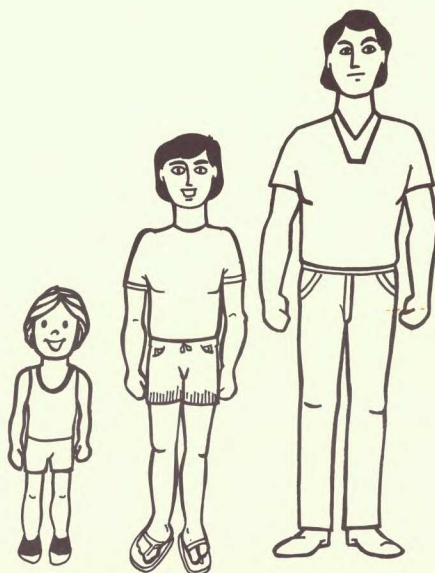
MINERAIS

CÁLCIO
FÓSFORO
FERRO
IODO

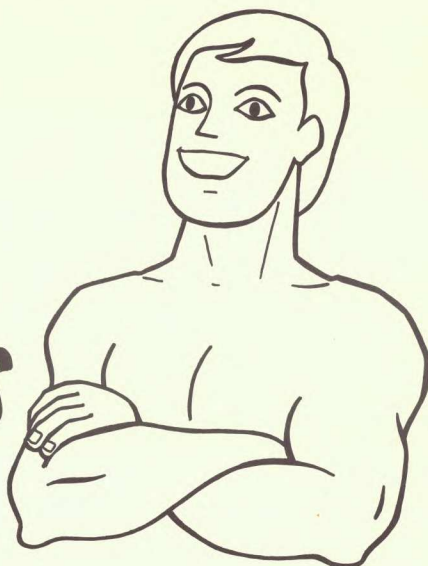
**REGULAM E
PROTEGEM O CORPO**

FUNÇÕES DA VITAMINA A

***AJUDAR NO
CRESCIMENTO***



***MANTER SADIOS A
PELE E OS TECIDOS***



**PROTEGER
A VISTA**

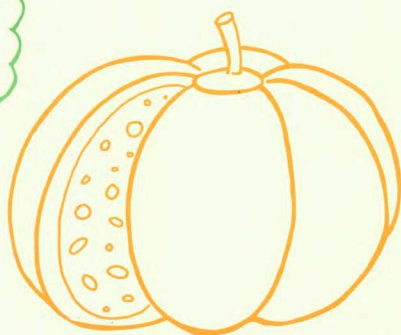
**CONSERVAR
OS DENTES**

**AUMENTAR A
RESISTÊNCIA ÀS INFECÇÕES**

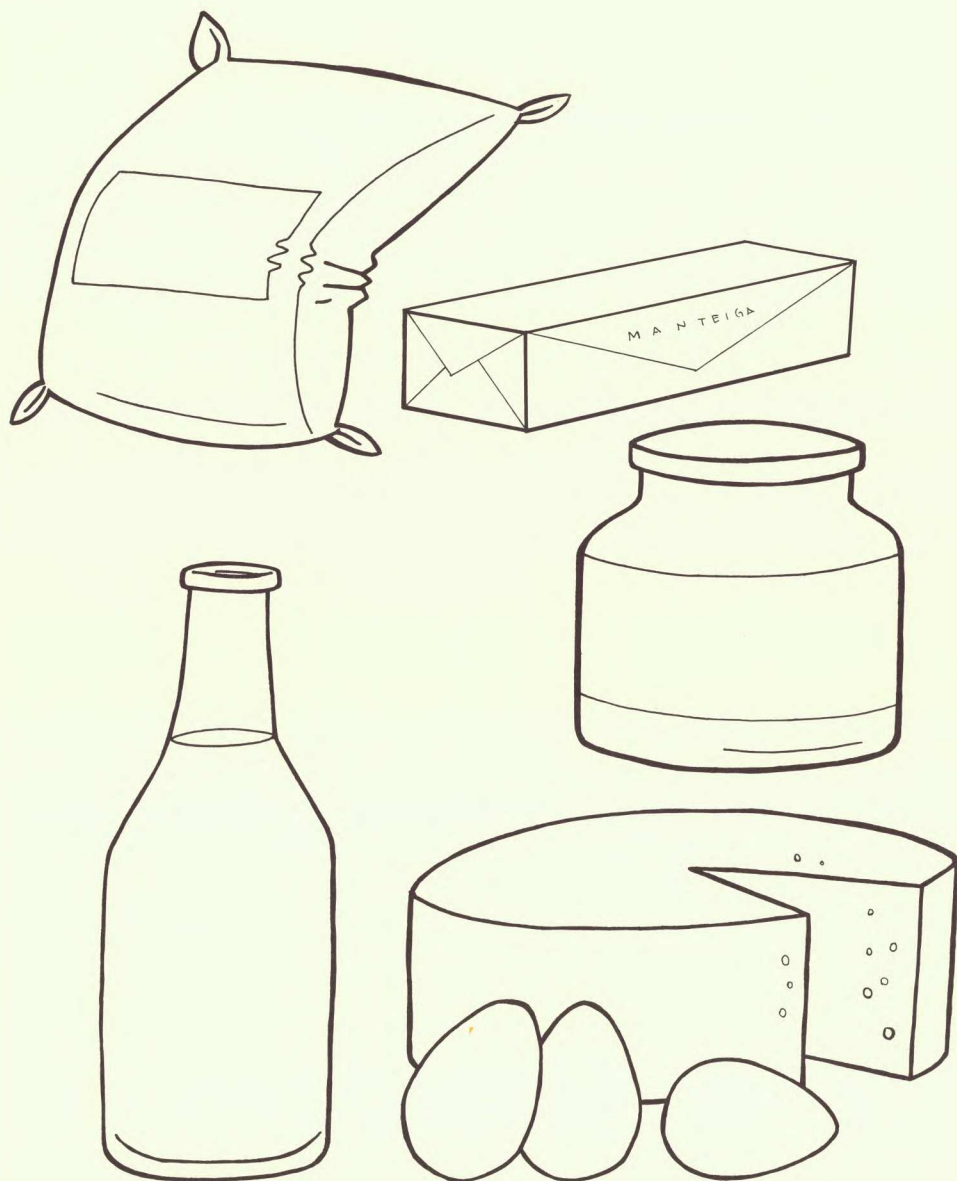


HORTALIÇAS E FRUTAS RICAS EM VITAMINA A

VERDE-ESCURO **AMARELO-FORTE**

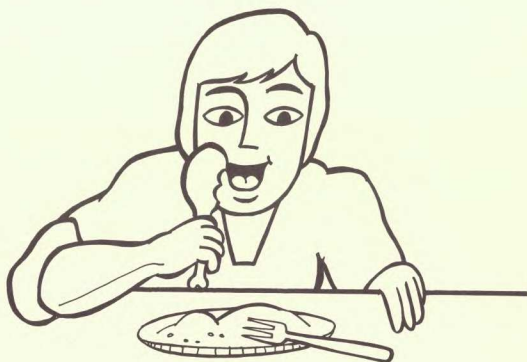


OUTROS ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA A

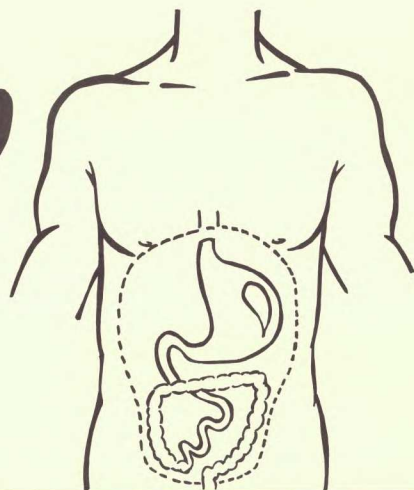


FUNÇÕES DAS VITAMINAS DO COMPLEXO B

ABRIR O APETITE

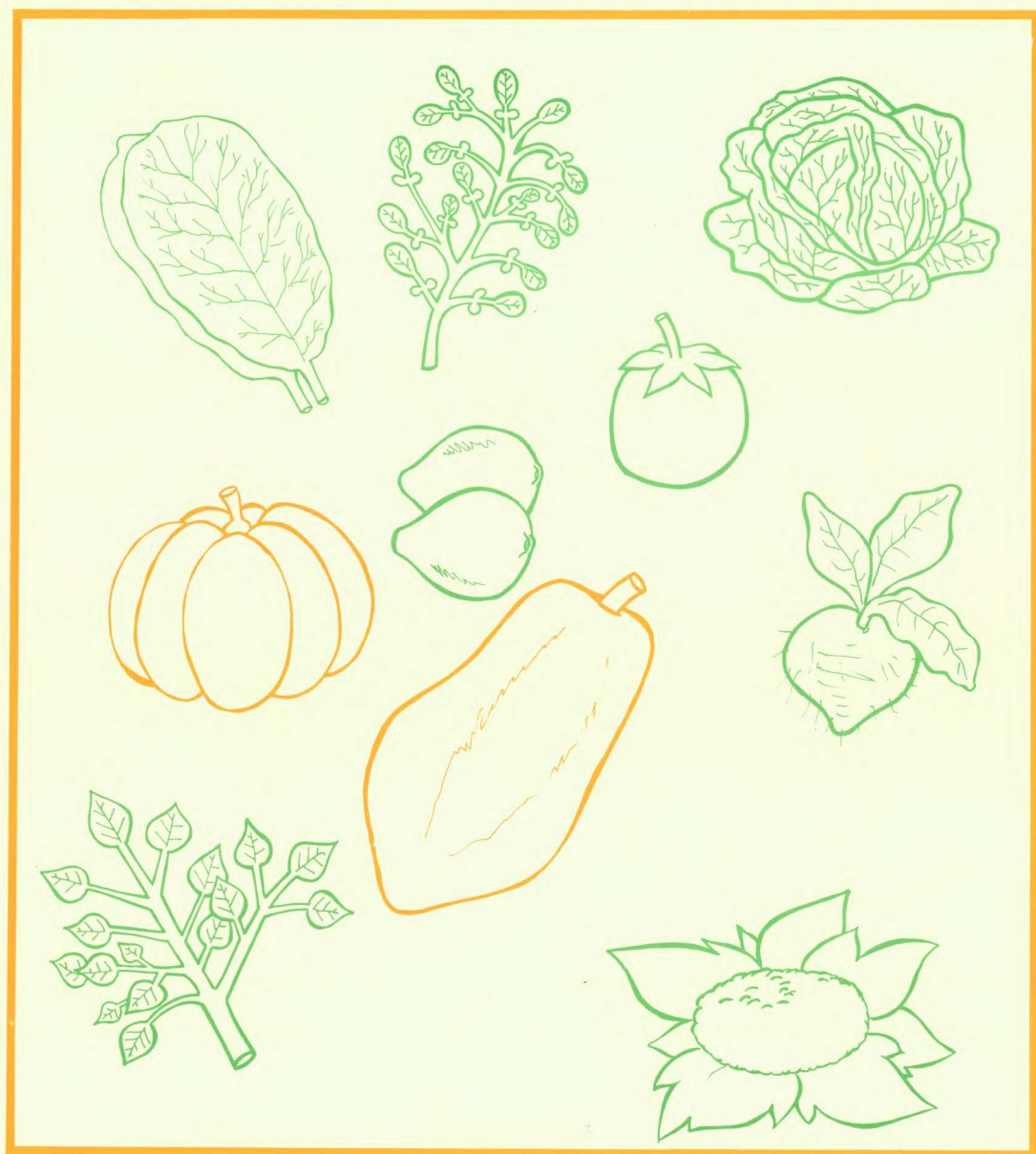


AJUDAR NA DIGESTÃO

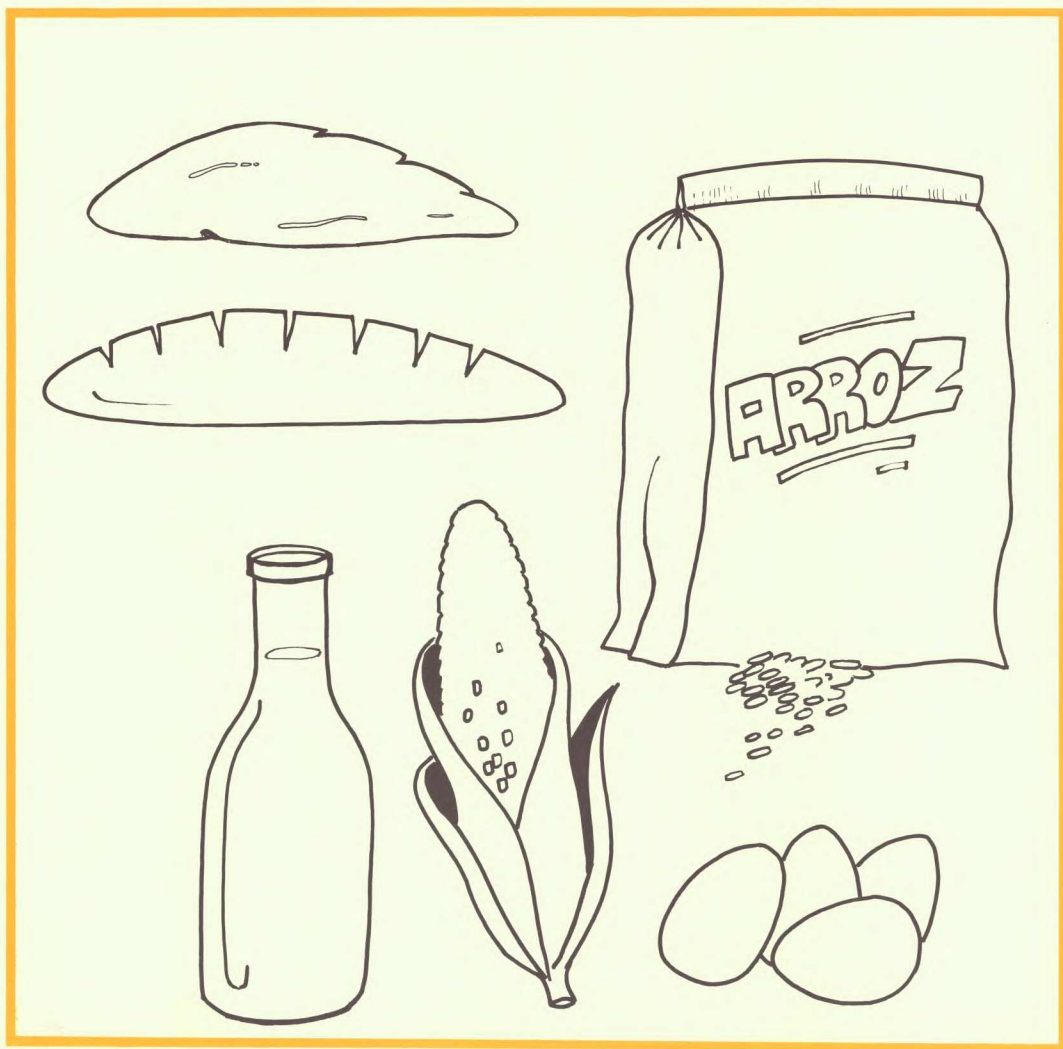


AJUDAR O SISTEMA NERVOSO

HORTALIÇAS E FRUTAS RICAS EM VITAMINAS DO COMPLEXO B



OUTROS ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS DO COMPLEXO B



FUNÇÕES DA VITAMINA C

***AUMENTAR A RESISTÊNCIA
ÀS INFECÇÕES***



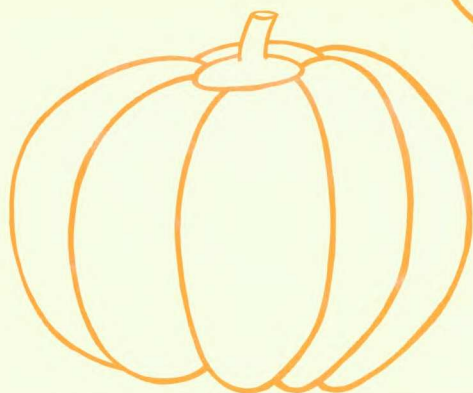
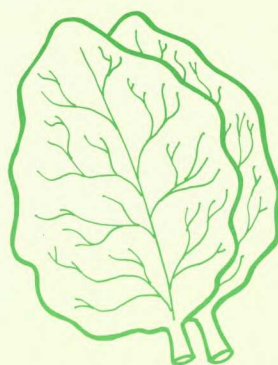
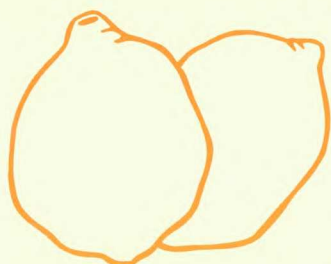
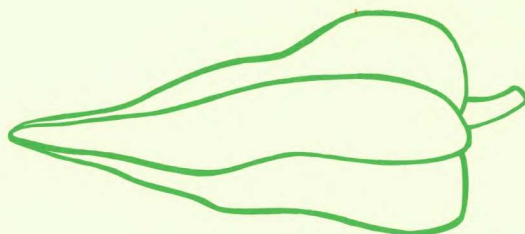
***AJUDAR NA CICATRIZAÇÃO
DE FERIMENTOS***



MANTER EM BOAS CONDIÇÕES :

- ***AS MUCOSAS***
- ***OS OSSOS***
- ***AS VEIAS***
- ***OS MÚSCULOS***

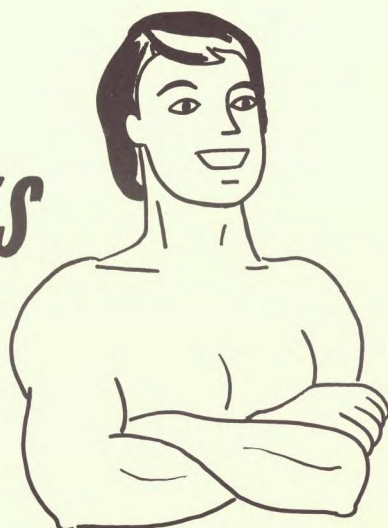
HORTALIÇAS E FRUTAS RICAS EM VITAMINA C



FUNÇÕES DOS MINERAIS

CÁLCIO

***FORTALECER DENTES
E OSSOS, EVITAR
RAQUITISMO***



FÓSFORO

***AJUDAR NAS FUNÇÕES
DO CÉREBRO
(MEMÓRIA)***

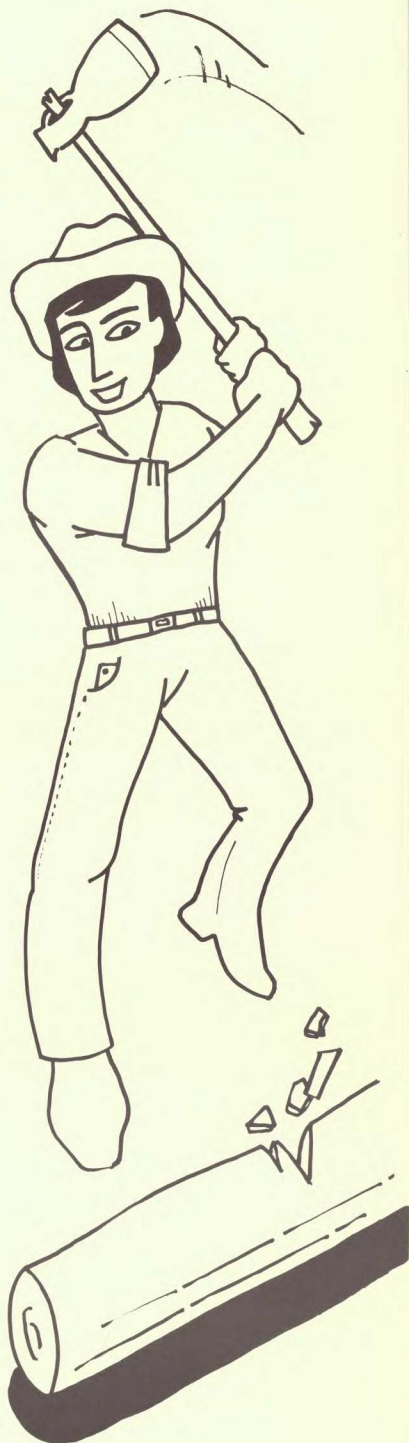


FERRO

**FORTIFICAR O SANGUE,
DAR DISPOSIÇÃO
PARA O TRABALHO**

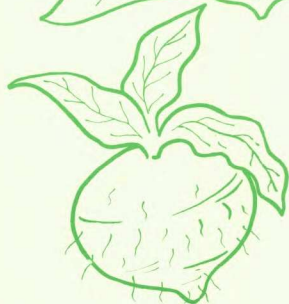
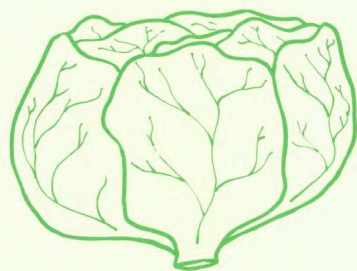
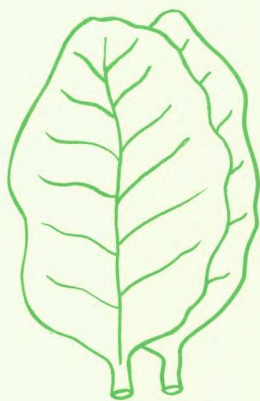
IODO

**REGULAR A FUNÇÃO
DA TIROÍDE, EVITAR
O BÓCIO OU
PAPEIRA, EVITAR
RAQUITISMO**

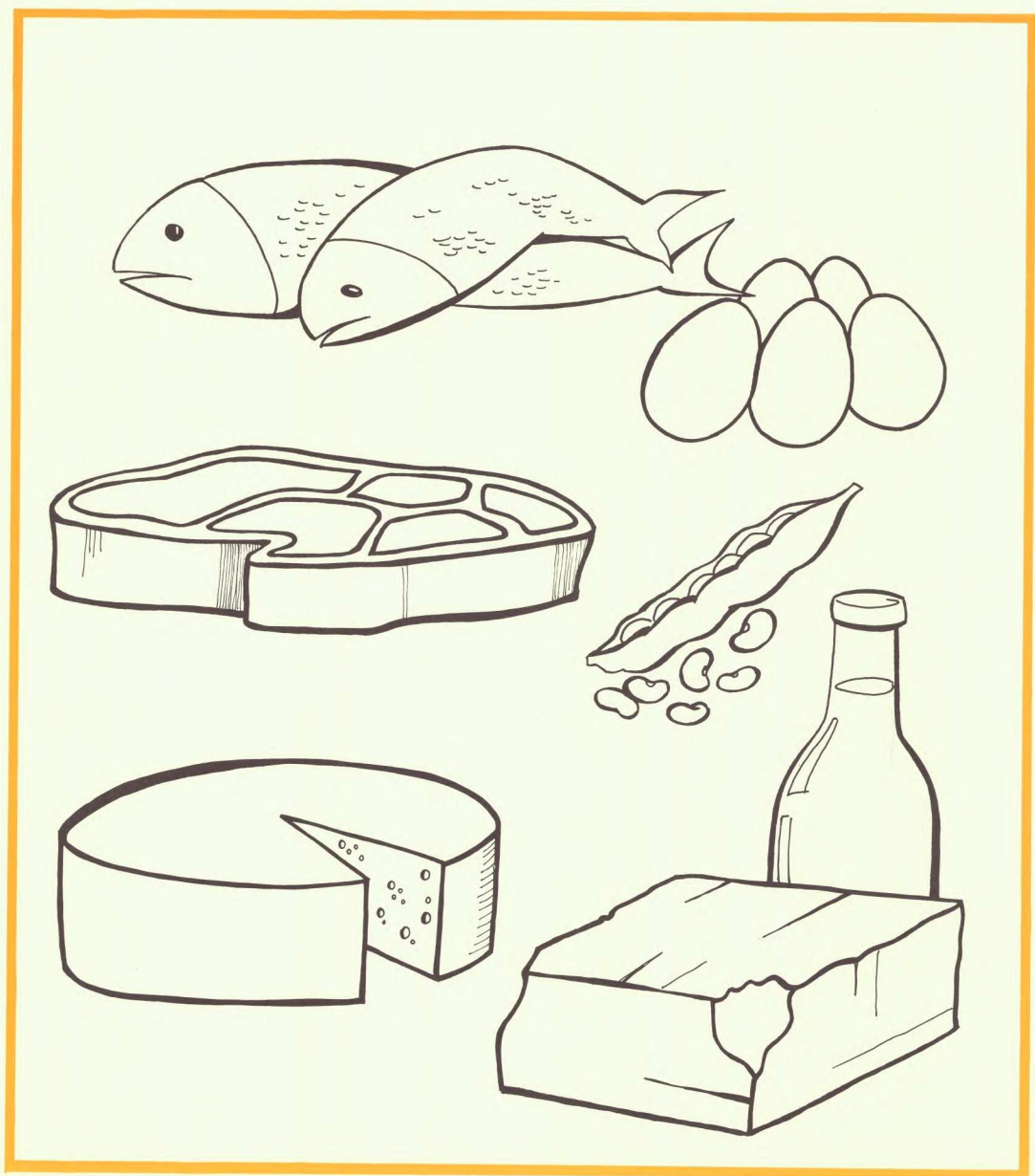


HORTALIÇAS RICAS EM MINERAIS

- **CÁLCIO**
- **FERRO**
- **FÓSFORO**
- **IODO**

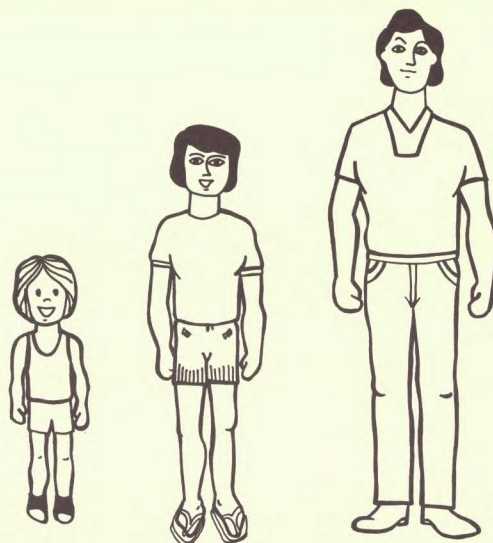


OUTROS ALIMENTOS RICOS EM MINERAIS

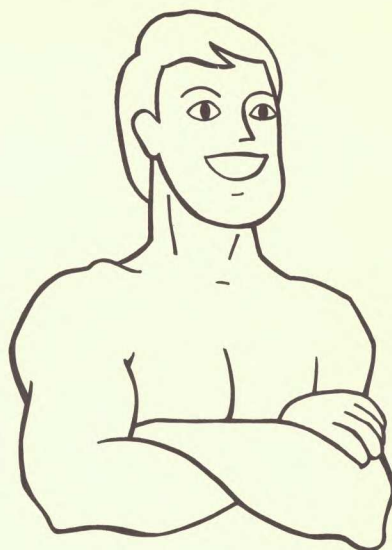


FUNÇÕES DAS PROTEÍNAS

***AJUDAR NO
CRESCIMENTO***



***CONSTRUIR E
RENOVAR
MÚSCULOS, OSSOS,
SANGUE E PELE***



ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS



FUNÇÕES DOS HIDRATOS DE CARBONO

***FORNECER
ENERGIA PARA
O TRABALHO
E O ESTUDO***



PROTEGER A SAÚDE

ALIMENTOS RICOS EM HIDRATOS DE CARBONO

