Família
...o Sítio

0044

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

...DÁVEL,
EDUCAÇÃO DEZ

FOME ZERO

Creche Tia Emocy Krause
Av. Barão de Vera Cruz, S/N
...de Rebouças - Igarassu - PE



Descubra como combinar frutas, legumes e verduras para ter uma alimentação saudável!

© 2005 TV GLOBO LTDA / MONTEIRO LOBATO
Distribuição gratuita. Proibida toda e qualquer comercialização.

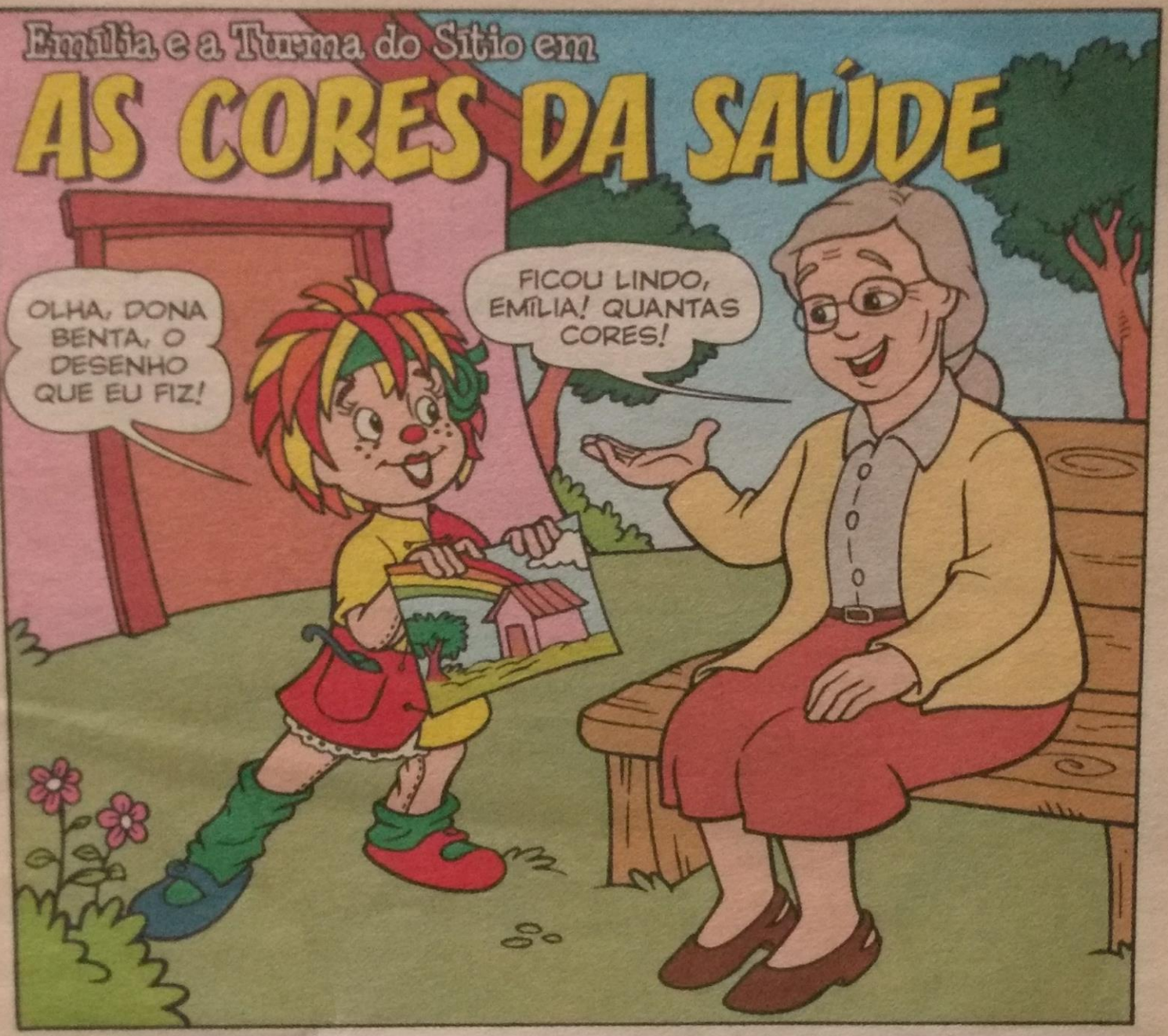
Na medida certa!



TODO MUNDO AQUI NO SÍTIO SE ALIMENTA SUPERBEM. NA NOSSA MESA SEMPRE TEM FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, E A TIA NASTÁCIA SABE COMO APROVEITAR CADA PEDACINHO DESSES ALIMENTOS. JUNTE-SE A NÓS E DESCUBRA AS VANTAGENS DE SE ALIMENTAR BEM E AO MESMO TEMPO EVITAR O DESPERDÍCIO!

Emília e a Turma do Sítio em

AS CORES DA SAÚDE








CLARO, EMÍLIA! VOCÊ ESTÁ FALANDO NOMES DE ALIMENTOS TAMBÉM!
É MESMO! EU NEM TINHA PERCEBIDO!
ASSIM COMO AS CORES ENCHEM DE VIDA O SEU DESENHO, OS ALIMENTOS ENCHEM DE SAÚDE O NOSSO CORPO!
QUER DIZER, ENTÃO, QUE PRECISAMOS COLORIR NOSSAS VIDAS?
DE CERTO MODO, SIM! NÓS PRECISAMOS DE UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA!
OLÁ, ALGUÉM ME CHAMOU?
É SÓ FALAR EM COMIDA QUE ELE LOGO APARECE! A DONA BENTA ESTÁ EXPLICANDO A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS! NINGUÉM TE CHAMOU!


AH! OS ALIMENTOS SÃO MUITO IMPORTANTES PRA MIM! GOSTO DE BATATA, PÃO, FARINHA, ARROZ, FEIJÃO, CARNES, OVOS, MACARRÃO...
QUEM PERGUNTOU?
CALMINHA, EMÍLIA!


ESSES ALIMENTOS QUE VOCÊ FALOU, RABICÓ, SÃO RICOS EM CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS! ELES SÃO IMPORTANTES NA MESA DO BRASILEIRO...


...MAS NÃO GARANTEM SOZINHOS UMA BOA ALIMENTAÇÃO!


"É NECESSÁRIO COMPLEMENTAR AS REFEIÇÕES COM ALIMENTOS QUE CONTENHAM MAIS VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS..."


"...OU SEJA, É PRECISO COMER DIARIAMENTE MAIS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS."

"ESSES SÃO ALIMENTOS QUE AJUDAM A PROTEGER NOSSO ORGANISMO DO SURGIMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS, COMO GRIPE E RESFRIADOS."

ATCHIM!!

ALÉM DE PREVENIR A OBESIDADE E PROBLEMAS NO CORAÇÃO!

OUVIU BEM, RABICÓ? É POR ISSO TUDO QUE VOCÊ DEVE COMER MAIS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS!

HUM... ACHO QUE NÃO VAI SER DIFÍCIL! AS FRUTAS SÃO TÃO SABOROSAS E A TIA NASTÁCIA FAZ CADA PRATO! NHAM, NHAM!

QUANDO FOREM COMER UMA DESSAS DELÍCIAS, NÃO SE ESQUEÇAM DE ME CHAMAR! TCHAU, TCHAU!

TCHAU...

CONTINUANDO... PARA MANTERMOS O CORPO SEMPRE COM SAÚDE E DISPOSIÇÃO...


TEMOS QUE COMER, TODOS OS DIAS, 3 PORÇÕES DE FRUTAS E 3 DE LEGUMES E VERDURAS!
TUDO DE UMA VEZ?
NÃO, DIVIDIDOS POR TODAS AS REFEIÇÕES DO DIA. NO CAFÉ DA MANHÃ, PODEMOS ACRESCENTAR UMA FRUTA OU SUCO NATURAL...
"NO ALMOÇO E JANTAR, ALÉM DO ARROZ, DO FEIJÃO E DA CARNE, DEVEMOS COMER LEGUMES E SALADAS COM VERDURAS."
E, NOS INTERVALOS ENTRE AS REFEIÇÕES, FRUTAS E SUCOS! E, QUANTO MAIOR A VARIEDADE, MAIOR TAMBÉM É A QUANTIDADE DE NUTRIENTES!
QUANTO MAIS COLORIDO MELHOR!
QUE TAL A GENTE VER SE O ALMOÇO ESTÁ PRONTO?
BOA IDÉIA!


E...
ALMOÇO? AINDA NEM COMECEI! ESTOU TERMINANDO DE ARRUMAR A COZINHA!
E ESTÁ UMA BAGUNÇA, MESMO! POR QUE NÃO JOGA NO LIXO ESSE MONTE DE CASCAS DE FRUTAS E LEGUMES?
PORQUE NÃO SE JOGA COMIDA NO LIXO!
NÃO É COMIDA, SÃO SÓ CASCAS, FOLHAS E TALOS!
A TIA NASTÁCIA TEM RAZÃO! AS CASCAS, TALOS E FOLHAS DE MUITOS ALIMENTOS SERVEM PARA FAZER PRATOS NUTRITIVOS E SABOROSOS!
FUI ATÉ CONVIDADA PRA IR À ESCOLA TROCAR IDÉIAS COM AS COZINHEIRAS. AS ESCOLAS BUSCAM OFERECER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AOS ALUNOS INCLUINDO NO CARDÁPIO FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS, QUE PODEM SER APROVEITADOS COMPLETAMENTE!
VOU ENSINAR A FAZER SALADA DE ABÓBORA, BOLINHO COM TALOS DE BRÓCOLIS E SUCO COM CASCA DE ABACAXI! E, CLARO, CONTAR COMO FAÇO PRA MINHA CRIANÇADA COMER MAIS GOIABA, UVA, MELANCIA, MANGA...

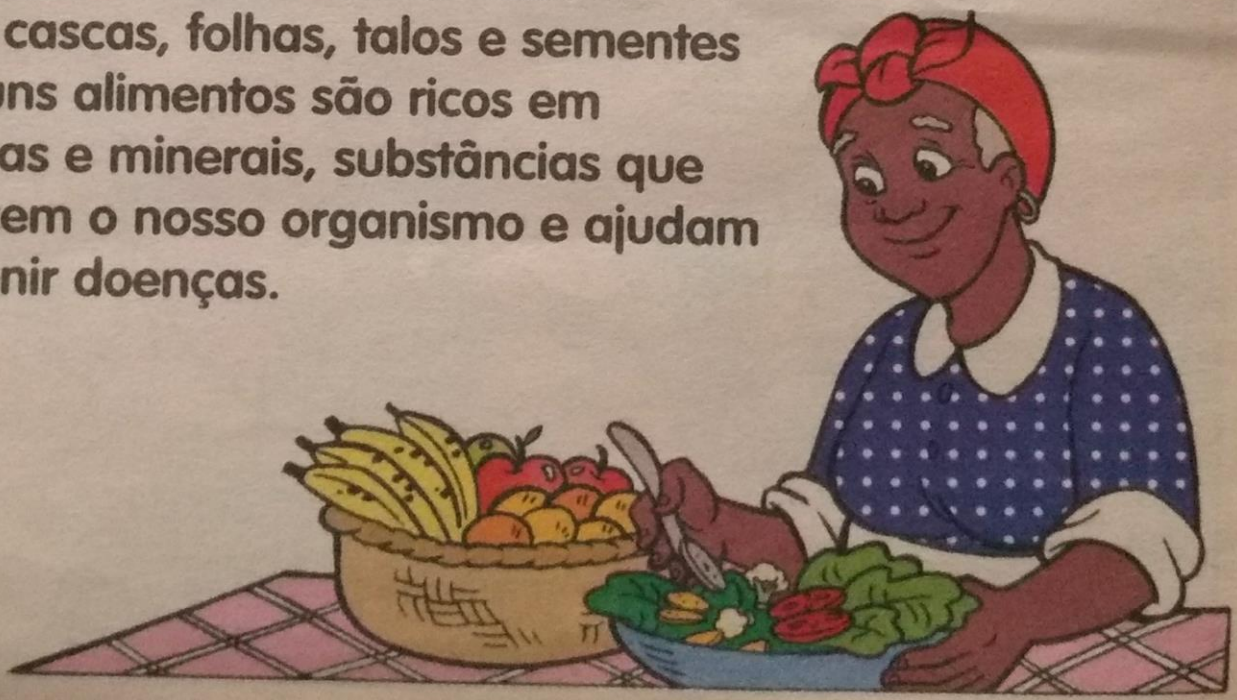

PUXA! AS CRIANÇAS VÃO ADORAR!
E VÃO CRESCER FORTES E SADIAS!
AGORA VOU COMEÇAR A FAZER O ALMOÇO! O QUE A BONEQUINHA SUGERE?
SUGIRO UM ALMOÇO BEM COLORIDO!!!
O QUÊ?
VERDE-ALFACE, ESCAROLA, ESPINAFRE, AMARELO-MANDIOQUINHA, VERMELHO-CARNE, BRANCO-ARROZ, PRETO-FEIJÃO E, DE SOBREMESA, UMA SALADA DE FRUTAS MULTICOLORIDA!!!
ESSA BONEQUINHA TEM CADA IDÉIA! HÁ, HÁ, HÁ, HÁ!
HÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ!
FIM

DE OLHO NO DESPERDÍCIO

Quando o Pedrinho foi ajudar o Visconde e o Tio Barnabé na horta do Sítio, ele lembrou de uma coisa muito séria que a sua professora falou quando estavam cuidando da horta da escola: o desperdício de alimentos. Ela contou que um montão de comida é jogado fora todos os dias. E muitos desses alimentos, como frutas, legumes e verduras, poderiam ser aproveitados.



O que nem todo mundo sabe é que as cascas, folhas, talos e sementes de alguns alimentos são ricos em vitaminas e minerais, substâncias que fortalecem o nosso organismo e ajudam a prevenir doenças.



Temos uma enorme variedade de frutas, legumes e verduras no Brasil. O legal é que existem épocas do ano em que alguns desses alimentos são mais baratos porque estão num período de maior produção.



Cada região do país tem as suas frutas, legumes e verduras típicos que podem ser preparados de diferentes modos, sempre aproveitando-os por completo. Assim, é possível preparar tortas, bolos, sopas e saladas supersaborosos e nutritivos e ao mesmo tempo economizar e evitar o desperdício.

FIQUE ATENTO

Prestar atenção nas embalagens é uma forma de se garantir uma alimentação saudável. É que as embalagens trazem dicas importantes sobre o alimento como data de fabricação, prazo de validade, origem, melhor forma de conservação e informações nutricionais.



É importante lembrar também que a data de validade de um produto fechado é diferente de quando ele já está aberto. Um pacote de biscoitos fechado, por exemplo, pode ficar guardado por vários meses. Depois que abrimos, eles não duram tanto tempo, pois ficam velhos e murchos.



Na hora de comprar frutas, legumes e verduras deve-se escolher os mais frescos e que não estejam muito maduros. Esses alimentos são fáceis de estragar e, por isso, não podem ser comprados em grandes quantidades. Mas lembre-se que todos eles devem ser bem lavados antes de serem preparados. Outro cuidado que se deve ter é com o armazenamento.



Alimentos prontos como arroz e feijão devem ser guardados nas prateleiras de cima da geladeira, verduras e legumes que já foram lavados, descascados e cortados, mas ainda não foram preparados, devem ficar nas prateleiras do meio, e os produtos crus, nas prateleiras de baixo.

UMA LIÇÃO SAUDÁVEL!



Toda mundo tem direito a uma alimentação saudável. Mas isso não significa que a pessoa que come muito está bem alimentada. Uma alimentação completa deve oferecer todos os nutrientes que o corpo precisa e deve ser preparada com higiene e carinho.

Para que isso aconteça, os alimentos devem ter qualidade, estar livres de qualquer tipo de contaminação e ser nutritivos. Além disso, as pessoas só têm uma alimentação saudável quando comem uma quantidade de alimento adequada para o seu sustento.



PRATO COMPLETO E COLORIDO

Uma alimentação nutritiva tem que ter variedade e, para isso, é preciso que o prato seja colorido e equilibrado. Arroz e feijão com verduras, legumes e algum tipo de carne, que é fonte de proteína, é um prato completo.





A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Assim como os alimentos, todo mundo precisa de água para sobreviver. Ela também é um direito de todo cidadão e é essencial à vida. Sem ela, o organismo não funciona.

[illegible] 021/0001-70
Creche The Emoey Krause
Av. Barão de Vera Cruz, S/N
Cruz de Rebouças - Igarassu - PE
CEP 53.630-175

Ministério da Educação

Ministério da Saúde

Ministério do
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome

Conab
Companhia Nacional de Abastecimento

FNDE
Fundo Nacional
de Desenvolvimento
da Educação

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

DIRETORIA: Diretor-Executivo Juan Ocerin **Diretora Unidade de Negócios Infantis** Lucia Machado **Diretor Comercial e Marketing** Angelo de Sá Jr. **Diretor de Finanças e Recursos** Frederic Zoghaib Kachar **REDAÇÃO Editora:** Arlete Alonso - aalonso@edglobo.com.br **Editoras-assistentes:** Cecília Bassarani - mbassara@edglobo.com.br, Luciane Ortiz de Castro - lcastro@edglobo.com.br **Chefe de Arte:** Adriana Bertolla Silveira. **Diagramadores:** Elias A. Azevedo, Erick Santos, Fernando Makita, Silvana Papa. **Assistente de Redação:** Claudia Arruda. **Coordenadora de Produto:** Arianne G. Castilha. **Assistentes administrativos:** Jaqueline de Lima S. Lopes, Tamiris Aparecida de Araújo. **Pintura Eletrônica:** Emídia M. Britto (coordenadora), Lourdes V. Teodoro. **Roteiro:** Rai **Ilustrações:** Douglas Alves Ferreira **Colaboradores:** Adriana Milani, Ana Paula Perovano, Martha Lopes (pesquisa e texto), Gisele B. Oliveira, Janaina Chervezan, Luzia Pereira, Roseli T.F. Oliveira, Rozi Teixeira França (pintura eletrônica)

NOSSOS ENDEREÇOS Sede Administrativa, Redação e Correspondência São Paulo: Av. Jaguaré, 1.485, São Paulo, SP. CEP 05346-902.
ATENDIMENTO ÀS ESCOLAS e-mail: cartilhafomezero@edglobo.com.br Site: www.editoraglobo.com.br.
Emília e a Turma do Sítio - Criança Saudável, Educação Dez - Fome Zero é uma publicação da EDITORA GLOBO S.A.
Editora Responsável: Arlete Alonso.

© 2005 TV GLOBO LTDA. / MONTEIRO LOBATO. Todos os direitos reservados.