

Alimentação

Roteiro de Atividades



PRESIDENTE DA REPÚBLICA
Ernesto Geisel

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
Ney Braga

PRESIDENTE DO MOBIL
Arlindo Lopes Corrêa

SECRETÁRIO EXECUTIVO DO MOBIL
Sérgio Marinho Barbosa

SECRETÁRIO EXECUTIVO ADJUNTO
Maurício Alves dos Santos

Ministério da Educação e Cultura
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização — MOBRAL

MOBRAL BIBLIOTECA

359

ALIMENTAÇÃO

Rio de Janeiro
1977

FICHA CATALOGRÁFICA

(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro
de Alfabetização — CETEP/SEDOC)

F981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabe-
tização. GEPED

Alimentação. Rio de Janeiro, 1977.
80 p. ilustr. 27 cm (Coleção Au-
todidatismo).

1. Alimentação. I. Série. II. Título.

77-61

cdd: 613.2
cdu: 613.2

Nome:

Município: Estado:

RECADO

Dizem que comer bem é uma das boas coisas da vida.

Quem é que resiste a um prato bem feito, cheiroso, quentinho ou a um doce, uma fruta tirada do pé?

Ao comer, satisfazemos a uma necessidade do nosso organismo — a ALIMENTAÇÃO.

Todos os seres vivos — homens, bichos e plantas — precisam se alimentar para crescer e se desenvolver fortes e com saúde.

Ao ler este Roteiro, você poderá conhecer mais sobre a alimentação e a sua importância:

- POR QUE PRECISAMOS COMER?
- O QUE EXISTE NOS ALIMENTOS?
- COMER BEM NÃO É COMER MUITO!
- A ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE E DO BEBÊ
- COMO ESCOLHER, CONSERVAR E PREPARAR OS ALIMENTOS
- A PRODUÇÃO DOS PRÓPRIOS ALIMENTOS
- AS PESSOAS QUE TRABALHAM PARA A NOSSA ALIMENTAÇÃO
- DIFERENÇAS ALIMENTARES DE LUGAR PARA LUGAR

**Ao ler este Roteiro, você observará
algumas palavras em negrito.**

**Veja na página 68 , onde encontrar
o significado delas, no livro
Para Sua Informação.**

POR QUE PRECISAMOS COMER?

O bebê, no seu primeiro mês de vida, se alimenta praticamente só de leite.

O leite, nessa idade, é o **alimento** adequado para o seu desenvolvimento.



Para Antônio, apenas o leite não é o suficiente.



Ele trabalha durante o dia, estuda à noite e joga um futebol, com seus amigos, nos fins-de-semana.

Antônio, além do leite, precisa de outros alimentos que vão dar a ele a energia necessária para realizar todas essas atividades.



E Jair?

Jair está aposentado.

O trabalho que ele faz é muito pequeno. Ele trabalha ajudando sua filha em casa. Também lê jornal, conversa com seus amigos...

Jair não gasta tanta energia quanto o Antônio. Por isso, sua alimentação é mais leve!

Todos nós sabemos que, para viver, precisamos nos alimentar.

A alimentação de cada pessoa deve variar com a sua idade, com aquilo que faz, com as condições de saúde, porque são os alimentos que:

- fazem crescer;
- mantêm o corpo e dão a ele a energia necessária a todas as atividades;
- e, ainda, conservam a saúde.

Qual a sua idade? _____

Como é o seu dia-a-dia? Que atividades você realiza?

This image shows a single sheet of off-white or cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Como é a sua alimentação?

Agora, pense:

Você acha que se alimenta de acordo com as suas necessidades?

O QUE EXISTE NOS ALIMENTOS?

A fome é um sinal de que o nosso organismo está precisando de alimento.

Precisamos nos alimentar todos os dias, porque são os alimentos que sustentam o nosso corpo.

Mas, para saber o que comer, devemos procurar conhecer os alimentos: qual a importância e a função de cada um no nosso corpo e o que eles contêm.

E isso não é coisa difícil não!

Os seres humanos, assim como os bichos e as plantas, são formados de **substâncias**. Essas substâncias vão se gastando, conforme o corpo se movimenta e perde energia. Assim, para crescer e viver fortes e com saúde, precisamos renovar sempre essas substâncias.

Os alimentos possuem as mesmas substâncias que formam o nosso corpo. E os alimentos, de acordo com as substâncias que possuem, têm uma função no nosso corpo.

VEJAMOS.

Os alimentos servem para formar e renovar tudo o que o corpo gasta.

Para construir ou reformar uma casa, precisamos de tijolo, cimento, madeira etc.

O nosso corpo, para crescer e se desenvolver, precisa de alimentos que vão dar a ele o material necessário a isso.

Os alimentos dão energia e força para o nosso trabalho diário.

Quando um automóvel anda, gasta energia. Essa energia é dada pela gasolina: sem ela o carro não anda.

Quando uma pessoa anda, corre, trabalha, estuda, também gasta energia. Essa energia quem nos dá são os alimentos.

Os alimentos regulam o bom funcionamento do nosso corpo e dão resistência contra certas doenças.

Para uma máquina funcionar bem, é preciso que todas as suas peças estejam bem ajustadas.

O nosso corpo é uma máquina que, para funcionar bem, precisa estar regulada. Os alimentos regulam o crescimento, a respiração, a digestão, a circulação do sangue etc.

Aí está a importância dos alimentos: eles são os responsáveis pela renovação das substâncias do nosso corpo, garantindo a sua nutrição.

É pela boa alimentação que se mantém a vida, que se desenvolve o organismo e que se conserva a saúde tanto física como mental, desde o nascimento até a velhice.

Vejamos, agora, quais as substâncias responsáveis pelas diversas funções do nosso corpo e em que alimentos são encontradas.

—PROTEÍNAS—

As **proteínas** são importantes na formação e na renovação dos músculos, da pele, do sangue e dos nervos. Sem proteínas não há crescimento.



Assim como uma casa precisa de tijolos e pedras para a sua construção, o corpo humano precisa de proteínas para se formar e conservar.

Os alimentos que mais têm proteínas são as carnes, os ovos, o leite, o feijão, a soja, a ervilha e a castanha-do-pará.

As proteínas são indispensáveis na alimentação das crianças e dos jovens porque eles estão na fase de crescimento e desenvolvimento.



São os açúcares e as gorduras que dão energia e calor ao nosso corpo.

Podemos comparar a necessidade que o corpo humano tem desses alimentos com a necessidade que o carro tem de gasolina para poder funcionar.

O consumo de energia de cada pessoa varia conforme o tamanho do seu corpo, da temperatura do lugar onde vive e do esforço físico que ela faz. Um trabalhador do campo, por exemplo, deve comer maior quantidade de alimentos que tenham açúcares e gorduras do que um trabalhador que faz pequenas tarefas em casa.

E isso é fácil de entender!

Comparando com um automóvel: numa subida, ele gasta mais gasolina do que quando anda em uma estrada horizontal, isto é, sem subidas.

Os alimentos que mais contêm açúcares são: o açúcar de cana, o mel, o melado, a rapadura, o arroz, o milho, a aveia, a batata, as frutas e as farinhas.

Os alimentos ricos em gorduras são: a banha, a manteiga, os óleos, a margarina, o amendoim, o abacate.



Os **sais minerais** são muito importantes para o funcionamento normal do nosso organismo: para o crescimento, formação do sangue, dos ossos, dos dentes, dos cabelos e das unhas.

O organismo necessita de muitas espécies de sais minerais. O mais importante deles é o sal comum (sal de cozinha), pois ele ajuda a regular a quantidade de água do nosso corpo.

Os outros sais minerais são: o cálcio, o ferro e o fósforo, que são encontrados no leite, no queijo, na manteiga, nos ovos, nas carnes (inclusive peixes), nos legumes, nas verduras, no fígado, coração e rins dos animais.

Os sais de cálcio são indispensáveis à formação dos ossos e de dentes fortes; os sais de ferro fazem o nosso sangue vermelho e sadio!

- VITAMINAS -

As **vitaminas** são indispensáveis para o bom funcionamento do organismo e dão resistência contra muitas doenças dos olhos, da pele, das gengivas e também contra a gripe. Além disso, ajudam a evitar hemorragia, isto é, grandes perdas de sangue.

São encontradas no leite, na carne, nas vísceras dos animais, nos ovos, frutas e hortaliças.





A **água** é indispensável a todos os seres vivos!

Sem água, não podemos sobreviver por mais de 4 dias.

70% do nosso corpo, isto é, mais da metade do nosso peso é representado pela água.

A água, entre outras funções, ajuda a digestão dos alimentos, regula a temperatura e o peso do corpo.

Além disso, é a principal formadora da saliva e do sangue. E é ela que, através do suor e da urina, permite a eliminação de substâncias que não são boas para o nosso organismo. Assim, nosso corpo está sempre perdendo água.

Para manter a água necessária ao nosso organismo, precisamos da água que bebemos e, também, da água que existe em todos os outros alimentos.

Você pôde verificar que os alimentos possuem substâncias que vão sustentar e manter o nosso corpo saudável: as proteínas, os açúcares e as gorduras, os sais minerais, as vitaminas e a água.

Ficou sabendo, também, em que alimentos essas substâncias são encontradas e que elas existem nos diferentes tipos de alimentos: frutas, legumes, verduras etc.

Alguns alimentos possuem essas substâncias em maior quantidade que outros, mas nenhum alimento tem todas as substâncias de que o organismo necessita. Por isso, para garantir uma boa alimentação, ela deve ser variada.

Dessa forma, estaremos fornecendo ao nosso organismo todas as substâncias de que ele necessita para o seu desenvolvimento e bom funcionamento.

Vamos pensar?

- Devemos adquirir o hábito de comer todas as espécies de alimentos. Por quê?
 - Por que as pessoas que trabalham em serviços pesados precisam de maior quantidade de alimentos?
 - Que pode acontecer às crianças e aos jovens se eles não comerem alimentos ricos em proteínas?
-

UM TESTE PARA VOCÊ...



Que alimentos José deve procurar comer?

- () gorduras, massas, doces
- () legumes, massas, ovos
- () carnes, ovos, feijão e verduras
- () doces, feijão e gorduras

Agora, responda:

- Que alimentos você come geralmente? Você está dando ao seu organismo todas as substâncias de que ele necessita?

- Quem usa alimentação variada não precisa comprar remédios na farmácia. Por quê?

COMER BEM NÃO É COMER MUITO !

Muita gente pensa que, enchendo o prato com apenas um tipo de alimento — feijão e farinha, por exemplo, — está se alimentando bem. Ou pensa que, comendo muito, apenas uma vez por dia, está bem alimentado.

Seu Gonzaga não pensa assim não!

Ele trabalha no campo e procura se alimentar bem em todas as refeições: no café da manhã, no almoço, no lanche e na hora do jantar.

Veja:



Seu Gonzaga, de manhã, faz uma refeição bem reforçada.

Ele bebe seu café com leite, come um bom pedaço de queijo, broa de milho com manteiga e não se esquece do aipim cozido de que tanto gosta!

Seu café da manhã é bem nutritivo. Ele come bem porque sabe que vai gastar muita energia no trabalho e porque sua próxima refeição só será feita 5 horas depois — às 10 horas e 30 minutos.

Dona Creusa já sabe do que seu Gonzaga gosta!

Todos os dia, ela prepara a marmitta do marido.

Hoje, Gonzaga vai comer: arroz, feijão, um bom pedaço de carne e ensopadinho de legumes. Seu Gonzaga também gosta muito de frutas. Por isso, Dona Creusa põe sempre, no bernal, duas ou três frutas. Assim, ele já tem o que comer de sobremesa e de lanche.

Seu Gonzaga não se esquece de que deve mastigar bem os alimentos e comer com muita calma!

Depois do almoço, ele não começa logo a trabalhar: descansa durante meia hora.

Ele sabe que tudo isso o ajuda a fazer uma digestão melhor.

Já são 5 horas e 30 minutos. É a hora da janta!

Agora, Seu Gonzaga, já em casa, faz uma refeição mais leve.

Ele dorme cedo, pouco depois do jantar. Por isso, não come alimentos muito pesados. Isso também facilita a digestão.

Ele toma uma sopa bem quentinha e come um bom pedaço de fritada. Dona Creusa faz essa fritada de ovos frescos, sobras de carne e legumes.

Dona Creusa aproveita bem toda a comida que prepara. Ela não deixa nenhum resto de comida se estragar.

Gonzaga é um exemplo de quem sabe comer bem!

Gonzaga sabe que comer bem é:

- comer todos os tipos de alimento em cada refeição;
- comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- fazer as refeições certas nas horas certas;
- comer, apenas, alimentos frescos.

Podemos encontrar informações
sobre um mesmo assunto em
livros diferentes: livros que a gente tem,
livros do Posto Cultural.

No final deste Roteiro,
você encontrará a indicação de outras
leituras.

Verifique nas páginas 68 a 72 o que você poderá ler
sobre o que você estudou
até agora neste Roteiro.

A ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE E DO BEBÊ

Comer bem, também, é se alimentar de acordo com a idade e com as condições físicas do corpo.

Veja só!

Dona Creusa ainda se lembra de quando estava esperando seu primeiro filho — o Luís.

Ela tomava um cuidado ainda maior com suas refeições nessa época, porque já sabia que a alimentação das crianças começa no **útero** da mãe. Além disso, ela sabia que com uma alimentação adequada, podia evitar:

- o enfraquecimento do seu organismo;
- o parto prematuro, isto é, o nascimento do bebê antes do tempo;
- a formação de uma criança com organismo fraco, sem defesa contra as doenças, principalmente as infecciosas;
- a dificuldade para amamentar o filho.

Por isso, sempre que possível, Dona Creusa incluía nas suas refeições:

- ovos e leite;
- carne de qualquer tipo — aves, peixes, carne de vaca e, ainda, rins, coração, fígado, miolos, moela, que são bem nutritivos;
- frutas;
- legumes e verduras.

Dona Creusa também gostava de complementar a sua alimentação com arroz, farinhas (mandioca, fubá, trigo), algumas raízes (macaxeira ou aipim, inhame, batata-doce) e massas (macarrão). Além disso, evitava comer doces, frituras e alimentos muito gordurosos para não engordar demais — o aumento exagerado de peso podia tornar o parto difícil para ela. Outra coisa que evitava era os temperos, principalmente o sal, que inchava seus pés e pernas.

Dona Creusa também se lembra de quando viu seu filho pela primeira vez...

Nas primeiras horas depois do parto, ela repousou em sua cama. De lá, ela ficava admirando o Luís, deitado no berço que Gonzaga tinha feito.



Mais tarde, quando estava mais descansada, ela deu de mamar ao Luís.

Pela primeira vez, sentiu a responsabilidade de alimentar seu filho e uma grande alegria por poder fazê-lo.

Ela tinha certeza de que, como havia se alimentado bem durante toda a gravidez, estava preparada para dar a seu filho um leite forte e sadio!

O leite materno é o alimento ideal para o bebê, principalmente nos primeiros meses de vida, e deve ser dado durante o maior tempo possível. Nenhum outro leite se compara a ele. Tem tudo o que o bebê precisa e ainda dá ao seu organismo resistência contra doenças, principalmente as infecções e problemas do intestino.

A mãe deve fazer todo o esforço para amamentar seu filho. Enquanto ela dá de mamar ao bebê, além de alimentá-lo, está se aproximando mais dele, dando-lhe o seu carinho.

A primeira mamada deve ser dada algumas horas depois do bebê nascer. Após o parto, o leite é grosso e amarelado. Depois, vai se tornando branco. Mesmo que a mulher pense que ainda não tem leite, é bom deixar a criança sugar os seios. É com mamadas em intervalos regulares que o leite vai aparecer.

As mamadas duram, geralmente, de 20 a 30 minutos, isto é, 10 a 15 minutos em cada seio. Isso varia de acordo com cada criança e com a quantidade de leite que a mãe tenha.

O bebê, em geral, mama de 3 em 3 horas.

A mãe não deve esquecer que, antes e depois de cada mamada, precisa lavar os seios com água e sabão. Assim, protege os seus seios de rachaduras e, também, evita o aparecimento de sapinho na boca da criança.

Apesar de saber que o melhor leite é o materno, muitas vezes a mãe não pode amamentar o bebê. Isso acontece quando ela:

- não tem leite suficiente;
- está com doença contagiosa;
- trabalha o dia inteiro fora.

Nesse caso, o leite materno é substituído pelo leite de vaca, de cabra ou pelo leite em pó, dado em mamadeira.



As mamadeiras e os bicos também devem ser muito bem lavados e fervidos. No início, o bebê costuma mamar 30 gramas. Essa quantidade vai sendo aumentada aos poucos até chegar a 100 gramas (pouco mais de meio copo comum). As orientações quanto à época em que se deve aumentar a quantidade de leite devem ser dadas pelo médico ou pessoa ligada a assuntos de saúde.

Nunca devem ser usadas as farinhas de trigo ou de mandioca para engrossar o leite! A farinha não é alimento próprio para crianças.

Os bebês também precisam beber água. A quantidade irá variar, conforme a temperatura do dia e a sede do bebê.

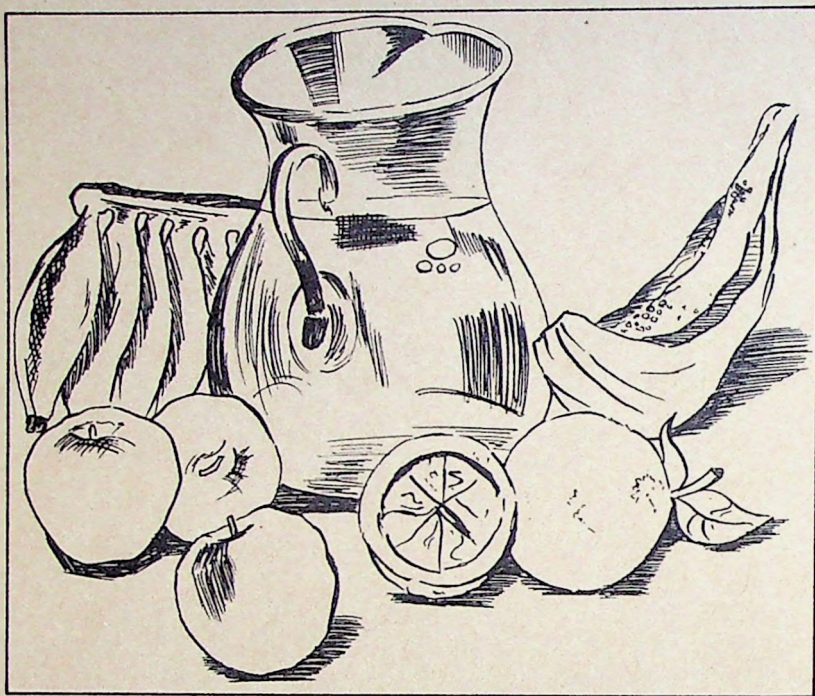
No intervalo entre as mamadas no seio ou na mamadeira, a mãe pode dar água fervida e fria ou chá de erva-doce, fraco e pouco adoçado (1 colher de chá de açúcar para cada 100g de chá).

Sempre que o bebê acabar de mamar ou de beber água, a mãe deve ter o cuidado de mantê-lo em pé, com o peito apoiado em seu ombro. Assim, ele pode arrotar, eliminando o ar que engoliu durante a mamada.

O resto de leite que fica na mamadeira nunca deve ser aproveitado para a outra mamada. O leite pode azedar e fazer mal ao bebê.

A alimentação da criança vai mudando conforme ela vai se desenvolvendo.

Em geral, os bebês costumam se alimentar assim...



Em geral, a partir do segundo mês, a criança já começa a tomar suco de frutas, que é um ótimo alimento nessa idade.

No início, a criança toma até 30 gramas. O suco é dado uma vez por dia, de preferência pela manhã, no intervalo das mamadas. Depois, ela toma de 30 a 50 gramas de cada vez. Pode-se dar suco de laranja, de tangerina doce ou de tomate. Para fazer o suco de frutas, é preciso:

- lavar bem, com água e sabão, o material usado, isto é, a mamadeira, o bico, a colher ou a xícara e depois escaldar com água fervendo;
- lavar a fruta com água limpa;
- espremer o caldo e depois passar em peneira fina para separar o bagaço.

O suco deve ser dado ao bebê logo depois de preparado e a mãe não deve forçar a criança a tomar mais do que ela desejar.

Existem frutas regionais muito boas para dar à criança. Mas devem ser recomendadas pelo médico ou pessoa ligada a assuntos de saúde, pois algumas frutas ácidas podem fazer mal ao bebê. Por isso, é importante levar a criança ao Posto de Saúde todo mês, para receber orientações seguras sobre o assunto.



Em geral, a partir do terceiro mês, além do leite materno, dos sucos e da água, já se pode dar à criança papa de frutas no intervalo das mamadas.

Pode ser de banana, mamão, maçã ou qualquer outra fruta da época que não seja ácida nem tenha cica, para não fazer mal ao bebê.

Vejamos como se faz a papa de fruta. Devemos:

- escolher uma fruta madura e em bom estado;
- lavar a fruta e tirar a casca;
- amassar com um garfo até fazer uma pasta bem macia, sem caroços.

O bebê começa a comer 2 colherinhas de papa de frutas e vai aumentando, aos poucos cada dia, até a quantidade de um pires.

A criança não deve ser forçada a comer mais do que desejar.



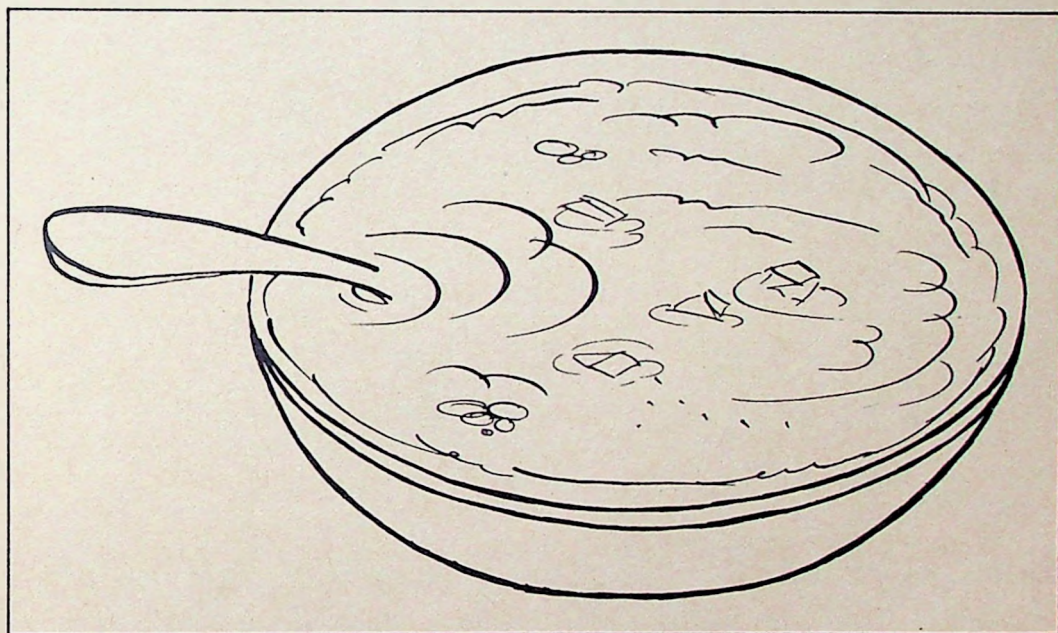
A partir do quarto mês, o bebê já pode tomar sua primeira sopinha, feita de legumes, verduras e um pouco de carne magra. A sopa irá substituir a mamada da hora do almoço.

O que usar para a sopa:

- Verduras: acelga, agrião, alface, almeirão, brócolos, espinafre, couve, escarola, folhas de beterraba ou de nabo, repolho e outras.
- Legumes: batata, batata-doce, beterraba, nabo, cenoura, berinjela, chuchu, vagem, quiabo, abóbora, abobrinha, cará, mandioquinha e outros.
- Carne: carne magra de vaca ou de galinha.
- Temperos: 1 pitada de sal, tomate, cebola, salsa, uma colherzinha de manteiga ou óleo.

Como preparar a sopa:

- usar em partes iguais: um ou dois legumes, uma ou duas verduras e um pedaço pequeno — cerca de 100 gramas — de carne magra.
- lavar bem as verduras e os legumes;
- cortar tudo em pedaços pequenos, colocar na panela, com os temperos, e cobrir com água;
- cozinhar até ficar tudo bem macio e secar quase toda a água;
- retirar a carne e passar o restante na peneira.



Depois da sopa, pode-se dar ao bebê a papa de frutas como sobremesa.


























































Aos cinco meses, o bebê já pode comer, além da sopinha, 1 gema de ovo cozido.

No início, ele come 1 colherzinha de gema. A quantidade vai aumentando a cada três dias, até completar uma gema inteira. Depois, o bebê passará a comer, todos os dias, uma gema inteira.

A partir do sexto mês, a mamada da hora do jantar também já pode ser substituída por sopa. Assim, o bebê terá, por dia, 3 mamadas e 2 pratos de sopa.

Repare no quadro de alimentação geralmente feita por uma criança durante os primeiros 6 meses de sua vida.

Alimentação da criança durante o primeiro ano de vida

IDADE	REFEIÇÕES POR DIA							INTERVALOS
1º mês								
2º mês								
3º mês								  
4º mês		 						  
5º mês		  						  
6º mês		  		  				  



= mamada (leite materno ou de vaca. Se o leite for o de vaca, observar o preparo da mamadeira, de acordo com o mês de vida da criança).



= água fervida e fria, ou chá de erva-doce fraco adoçado.



= suco de frutas.



= papa de bananas ou de outras frutas.



= papa ou sopa de legumes.



= comida de sal um pouco mais sólida (caldo de feijão, angu, papa de legumes, peixe etc).



= gema de ovo cozido.



= doce para depois da sopa ou da comida de sal (papa de frutas, geléia, doce caseiro etc).

De agora em diante, o bebê já pode comer outros alimentos — caldo de feijão, arroz, angu, fígado — mas sem temperos fortes.

Além da papa de frutas, o bebê pode comer, de sobremesa, doce de leite ou de banana, geléia e gelatina.

A alimentação do bebê poderá ser variada. Mas, antes, verifique se a criança aceita bem cada novo alimento que aparece nas refeições.

Por isso, nunca deve ser dado, no mesmo dia, mais de uma novidade na refeição ao bebê.

A partir do nono mês, a sopa não precisa mais ser peneirada, mas deve ser bem amassada com um garfo.

Se a carne for moída ou se estiver bem macia, o bebê já pode comê-la desfiada, junto com a sopa. A sopa pode ser engrossada com macarrão, aveia ou fubá, para ficar mais forte.

A mãe não deve esquecer que, em geral, os alimentos mais sólidos, como, por exemplo, pão torrado e biscoito, só começarão a ser dados quando o bebê tiver dentes. Antes disso, é bom ter cuidado com esses alimentos, porque poderão ferir a boca do neném.

E, ainda, seja qual for a idade da criança, ela deve beber água à vontade nos intervalos das refeições. Essa água deve sempre ser filtrada ou fervida.

Depois de um ano, a criança já almoça e janta a mesma comida que é preparada para toda a família. No entanto, devem ser evitados os alimentos muito temperados. As frituras devem ser dadas, em pequenas quantidades, até o organismo da criança se habituar.

Você já teve oportunidade de acompanhar o desenvolvimento de um bebê no seu primeiro ano de vida?

Se isso não aconteceu, converse com alguém que tenha um bebê e troque idéias sobre o que você acabou de ler.

**Você poderá ler mais sobre
A Alimentação da Gestante e do Bebê,
consultando os livros indicados no final deste Roteiro.**

E não se esqueça de que o Posto Cultural está a sua disposição!

COMO ESCOLHER, CONSERVAR E PREPARAR OS ALIMENTOS

Agora, Luís já cresceu e Dona Creusa tem mais dois outros filhos: Marilda e Gérson.

Ela cria esses dois filhos com o mesmo amor e cuidado com que criou Luís, seu primeiro filho.

Dona Creusa sempre foi uma boa dona-de-casa, como tantas que existem em nossas famílias!

Ela se preocupa com o bem-estar de todos os seus familiares, cuidando da arrumação da casa, do vestuário, da educação dos filhos, da saúde de todos... e, também, da alimentação!

Dona Creusa sabe que uma boa alimentação é o primeiro passo para a sua família ter saúde! Por isso, toma todos os cuidados desde a escolha dos alimentos até a hora do preparo.

Ela conhece bem o valor dos alimentos.

Dona Creusa sabe, por exemplo, que as folhas de mandioca, a batata-doce, a beterraba e a abóbora são ricos em sais minerais e vitaminas; também a carne de peixe e os miúdos (rins, coração, fígado...) têm proteínas e sais minerais e são até mais baratos do que outros alimentos mais conhecidos e comprados.

Quando vai à feira ou à venda, ela seleciona bem os alimentos que irá levar. Marilda vai com a mãe e já sabe: só leva os alimentos depois de verificar que estão bem frescos!



Outra preocupação da Dona Creusa é na conservação dos alimentos que compra.



Ela tem sempre, em casa, potes de vidro, sacos plásticos e uma porção de outras coisas bem limpas que servem para guardar e conservar os alimentos por mais tempo.

Na hora de preparar a comida, Dona Creusa também não descuida. Ela sabe que, antes de tudo, deve lavar bem as mãos.



Marilda está sempre por perto, prestando atenção a todos os movimentos da mãe. Marilda também ajuda na cozinha: lava bem as panelas, vasilhas, talheres e todos os utensílios que vão ser usados.

Conheça o que Dona Creusa já sabe sobre os alimentos e preste atenção às suas recomendações!



O leite é um dos alimentos mais completos que existem. Ele possui grande parte das substâncias necessárias à formação e conservação do corpo, especialmente dos dentes e dos ossos.

O leite é o alimento de todas as idades e pode entrar em todas as refeições. É o primeiro alimento do bebê.

Mas não é só o bebê que precisa de leite. Ele é importante durante toda a nossa vida.

Devemos tomar leite todos os dias, principalmente as crianças, os adolescentes e as mães que estão amamentando, pois ele ajuda a conservar a saúde e a evitar as doenças.

O leite que mais usamos é o de vaca, mas o de cabra e o de ovelha também são nutritivos e devem ser tomados na falta do leite de vaca.



- Se você levar uma vasilha para comprar o leite, verifique se ela está bem lavada, sem nenhuma sujeira e se ela tem tampa.

Todos esses cuidados devem ser tomados para que o leite não se estrague.

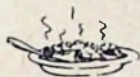
Se você comprar leite em pó, escolha uma lata que não esteja amassada ou enferrujada.



- O leite deve ser fervido antes de ser tomado. Isso deve ser feito para deixar o leite sem impurezas que prejudicam a saúde e para que a digestão seja mais fácil.

Ao guardar o leite, escolha sempre um lugar fresco.

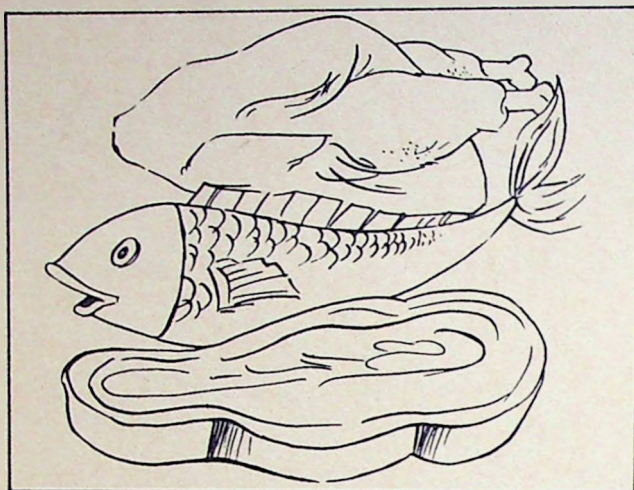
E se você criar animais que forneçam leite, muito cuidado! Nunca beba o leite de um animal que esteja doente.



- O leite pode ser tomado puro, pode ser misturado a outros alimentos para fazer sopas, mingaus, papas, pirão, bolos, doces e pães, ou transformado em queijo, requeijão, coalhada, manteiga, creme e doce de leite.

É fácil conseguir leite na região onde você mora? Por quê?

Dos alimentos preparados com leite, de quais você mais gosta?



A carne é um alimento que não deve faltar na alimentação tanto das crianças como dos adultos. Ela contém as substâncias que ajudam a formar e desenvolver o nosso corpo.

Quando se fala em carne, pensamos logo em carne de boi ou de vaca. Mas este é apenas um tipo dentro de uma grande variedade de carnes que existe.

Não havendo carne de boi, podemos utilizar, em nossa alimentação, carne de galinha, pato, peru, codorna, cabrito, carneiro, coelho e porco. Esses animais podem ser criados no quintal ou no terreiro das casas sem muita dificuldade.

Muito gostosos e nutritivos são, também, o peixe, o siri, o caranguejo, o camarão, o sururu, o mexilhão que são tão bons para nossa alimentação quanto a carne de boi.

É preciso também não esquecer dos miúdos: fígado, língua, rins, coração, miolos, tripas (bucha), rabo e mocotó (mão de vaca), que são ótimos alimentos.

Todas essas carnes, às vezes, são mais fáceis de ser conseguidas do que a carne de boi ou de vaca e têm mais ou menos a mesma quantidade de proteínas.

Nas carnes, existem as partes gordas e as partes magras. As partes magras são as mais indicadas para a alimentação porque são as de digestão mais fácil.

Se possível, devemos comer carne de qualquer tipo, todos os dias. Se não for possível, a carne pode ser substituída por ovos, queijo ou farinha de soja, que têm o mesmo valor da carne.



- Para comprar a carne de boi, devemos verificar se a sua cor está bem vermelha, nunca esverdeada.

Quanto ao peixe, sabemos se ele está fresco, quando as suas **guelras** estão bem vermelhas, os olhos estão brilhantes e a carne e as escamas estão firmes.



- As carnes só devem ser guardadas depois de limpas.

Mesmo com esse cuidado, a carne se conserva por pouco tempo. Para durar mais, deve ser dada uma fervura rápida nela.

A carne seca, a carne de sol e o charque se conservam por muito mais tempo, bem como as carnes defumadas.

O peixe para se conservar por mais tempo, depois de aberto e limpo, pode ser salgado e seco ao sol.



- Quando for preparar qualquer tipo de carne, procure cozinhar, apenas, a quantidade suficiente para o número de pessoas que fará a refeição. Desse modo, a comida não se estraga.

Mas se, mesmo assim, ainda sobrar carne, veja como aproveitar essas sobras. Misture a carne no arroz, no macarrão, em uma farofa, na sopa... Você pode, também, moer ou picar as sobras de carne e fazer pastéis, bolinhos fritos etc.

Se usamos a imaginação, encontramos muitas outras formas de aproveitar as sobras, tanto das carnes como dos outros alimentos.

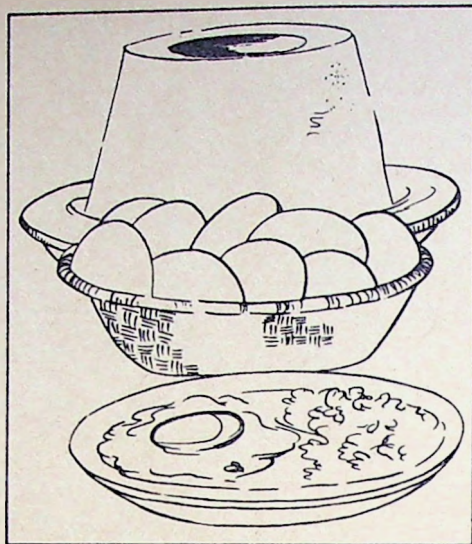
Quais as carnes mais usadas na alimentação das pessoas que moram em sua comunidade?

Como essas carnes são conseguidas? _____

Como você costuma comer carne? _____

- OVOS -

O ovo é um ótimo alimento e tem quase o mesmo valor nutritivo que a carne. Se não for possível comer carne, o ovo pode substituí-la.



O ovo é um alimento bom para todas as idades. Podemos dizer que o ovo de galinha, principalmente, é o segundo alimento importante que a criança deve comer. É tão importante que, como você já viu, o bebê, com poucos meses, pode comer uma colherzinha de gema de ovo cozido todos os dias.

Tanto faz o ovo de galinha, como os de pata, de peru, de tartaruga, de codorna ou de tracajá. Todos são bons, desde que estejam bem frescos!



- Para comprar ovos frescos, há um modo bem simples: observe os ovos, um por um, contra a luz. Se você verificar que eles não têm nenhuma mancha, eles estão frescos.

Existe, também, um outro modo de saber se os ovos que você comprou estão frescos: coloque os ovos em uma vasilha com água. O ovo que afundar, está fresco; o que boiar, não está fresco e não deve ser aproveitado.



- Para conservar os ovos, guarde-os em lugar fresco. A posição ideal em que devem ficar é com a parte mais larga, apoiada no lugar onde vão ser guardados.



- Os ovos podem ser comidos quentes, cozidos, fritos, mexidos ou em fritadas.

Podem ser misturados com legumes, verduras, farofa, carnes e sopas. São também usados em bolos, massas, doces e cremes.

Por seu valor nutritivo, o ovo não deve faltar em nossa alimentação diária.

— LEGUMES E VERDURAS —



Há muita gente que não come verduras e **legumes**.

Dizem que verdura é comida de lagarta, de coelho e de boi.

Verduras e legumes são comida de gente e alimentam muito, pois possuem muitas vitaminas e minerais necessários para o nosso corpo.

Todas as pessoas e, principalmente as crianças, precisam de verduras e legumes na sua alimentação, todos os dias.

A beterraba, a cenoura, o aipim, a batata inglesa e a batata-doce, a abóbora, o tomate, o nabo, a ervilha, o inhame, a couve-flor, o chuchu, o jiló, o maxixe, o pimentão e o quiabo são alguns dos legumes que existem para completar uma boa refeição.

A couve, o repolho, o agrião, a alface, o espinafre, a bortalha, a taioba são verduras.



- Tanto os legumes quanto as verduras devem ser compradas na época certa. Só assim poderão ser comidos com todo o seu valor nutritivo.

Quando escolher os legumes, verifique se estão com a casca limpa, bem firme e sem marcas de insetos.

As verduras também devem estar com as folhas bem limpas e sem manchas ou marcas.



- Para conservar os legumes, por mais tempo, eles devem ser guardados em lugar arejado, protegido de insetos (moscas, baratas,...).

Você também deve deixá-los com casca até a hora de serem utilizados para que fiquem bem frescos.

Os legumes, em geral, podem ser conservados frescos por mais tempo do que as verduras.

Por isso, as verduras devem ser guardadas em lugar fresco, embrulhadas em um saco plástico e não devemos demorar a usá-las. Suas folhas murcham e amolecem com muita facilidade, perdendo logo o seu valor nutritivo.



- São inúmeros os pratos que podemos fazer usando legumes e verduras.

Alguns podem ser comidos crus e outros cozidos. A alface, o agrião, o tomate, o pepino, a cenoura, o repolho, o rabanete, a chicória, devem ser comidos de preferência crus, depois de bem lavados para retirar toda a terra e os bichinhos que as folhas contêm.

Os que têm casca devem ser bem lavados e, depois, descascados com uma faca bem afiada para que a casca saia bem fina. É na casca que está a maior parte das substâncias nutritivas.

Com legumes e verduras preparamos saladas que podem ser temperadas com sal, óleo, limão e cebola para ficarem mais gostosas. As saladas devem ser preparadas quase na hora de servir, para ficarem bem frescas.

A couve, a berinjela, a abóbora, o maxixe, a beterraba, a batata, o chuchu, o espinafre, a taioba, a vagem e a bortalha são gostosos em saladas, sopas ou ensopados.

Mas é preciso cozinhá-los com certos cuidados para que não percam o seu valor:

- não colocar muita água na panela, nem bicarbonato na água;
- só colocar os legumes e verduras na panela depois que a água estiver fervendo;
- conservar a panela tampada enquanto estiver no fogo;
- cozinhar o tempo necessário para amaciar o alimento, não deixando demais no fogo.

O sal pode ser posto antes ou depois de cozinhar. Quem gosta, pode preparar um refogado com óleo, cebola, alho amassado e misturar os legumes e verduras.

Parte das substâncias que os legumes e as verduras contêm passa para a água em que são cozidos. Por isso, essa água pode ser aproveitada no preparo de outros pratos como sopas, purês, pirões ou caldos que ficarão ainda mais nutritivos, se juntarmos ovo mexido, pão, farinha de mandioca e temperos. A água pode ainda ser aproveitada para cozinhar feijão, macarrão ou arroz.

Podemos, ainda, preparar conservas com os legumes, aproveitando a sua época de colheita e guardando-os por mais tempo.

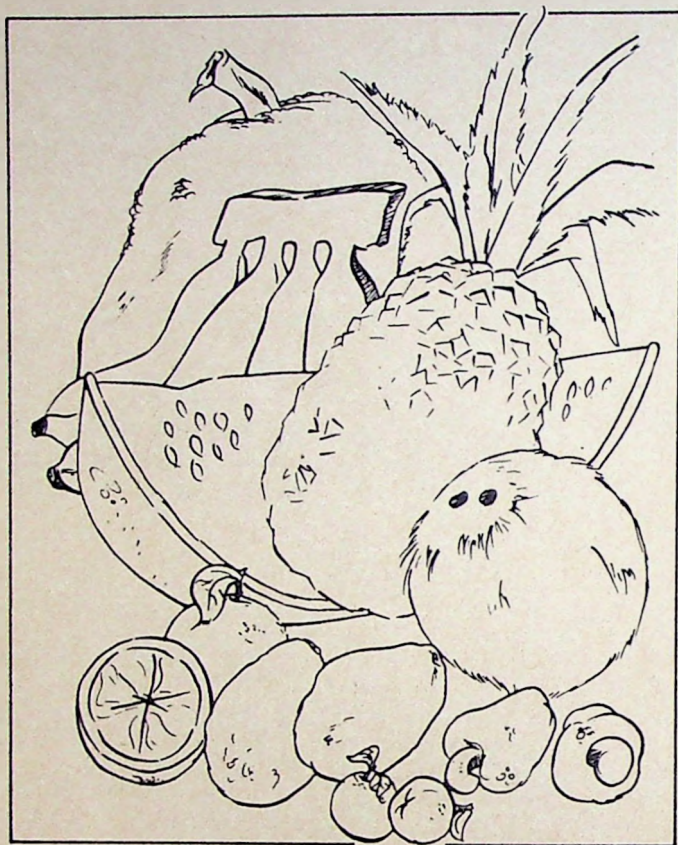
Uma boa maneira de se aproveitar o tomate, por exemplo, é fazer massa de tomate e guardar em vidros bem lavados, secos e tampados.

Também podem ser feitos muitos pratos saborosos com as folhas novinhas e brotos de abóbora, com as folhas de quiabo, de batata-doce e com a beldroega (planta rasteira, de folha carnuda e de sabor ácido, que nasce em terrenos baldios e roçados).

Vejamos como podem ser preparados:

- as folhas novinhas e brotos de abóbora feitas em refogados ficam tão gostosas como qualquer outra verdura de folha;
- as folhas de quiabo podem ser picadas finas e usadas nos ensopados, com carne de boi, porco, cabrito, coelho ou galinha;
- as folhas de batata-doce podem ser cortadas finas e refogadas, como se faz com qualquer verdura de folha (couve, espinafre etc.). Também podem ser usadas nos ensopados de carne picadinha, nas sopas de fubá e no escaldado de farinha de mandioca;
- a beldroega pode ser usada em saladas temperadas somente com sal e óleo.

Em uma boa alimentação, não podem faltar as verduras nem os legumes que são indispensáveis à saúde!



As frutas são bons alimentos para qualquer hora do dia e em qualquer idade, pois são as principais fontes de vitaminas.

As crianças devem ser acostumadas a comer frutas.

Todas as frutas têm grande valor nutritivo. Existe uma variedade enorme delas: banana, buriti, graviola, laranja, abacaxi, goiaba, mamão, limão, caju, coco, abacate, manga, sapoti, morango, açaí, jaboticaba, cupuaçu, melancia, jaca, mangaba, amora e muitas outras...



- Para comprar frutas, dê preferência às da estação, porque, além de serem mais gostosas e saudáveis, são mais fáceis de se conseguir.

As frutas devem estar com a casca limpa, sem amassados ou manchas.



- As frutas devem ser guardadas em lugar fresco. Elas, em geral, se conservam por algum tempo. As que têm a casca grossa, como a laranja, duram mais tempo do que as de casca mais fina, como o caqui ou a uva.



- Podemos comer as frutas de várias maneiras:
 - ao natural e, nesse caso, as frutas que são comidas com casca, devem ser bem lavadas;
 - em sucos ou refrescos feitos de frutas naturais — caju, laranja, maracujá, etc., que guardam todas as vitaminas;
 - amassadas com farinha, aveia, açúcar, mel ou melado e, também, com leite;
 - em saladas, combinando pedaços de várias frutas — abacaxi, manga, mamão, laranja...;
 - acompanhando as refeições — banana com picadinho e arroz, laranja com feijão e farinha;
 - em doces ou compotas — banana, goiaba, caju, laranja, mamão e tantas outras.

As compotas e as geléias são um bom modo de aproveitar as frutas.

Para guardar as compotas e as geléias, escolha um pote de vidro que tenha tampa. Escalde o pote e só guarde o doce depois que o pote estiver seco.

Esse é um bom modo de conservar as compotas e as geléias frescas por mais tempo.

Agora, uma receita fácil de fazer: doce de bananal

- uma xícara de açúcar para cada dúzia de banana que você usar;
- um pedacinho de canela;
- corte as bananas em rodela e junte o açúcar, a canela e um pouco d'água;
- deixe em fogo fraco, mexendo de vez em quando.

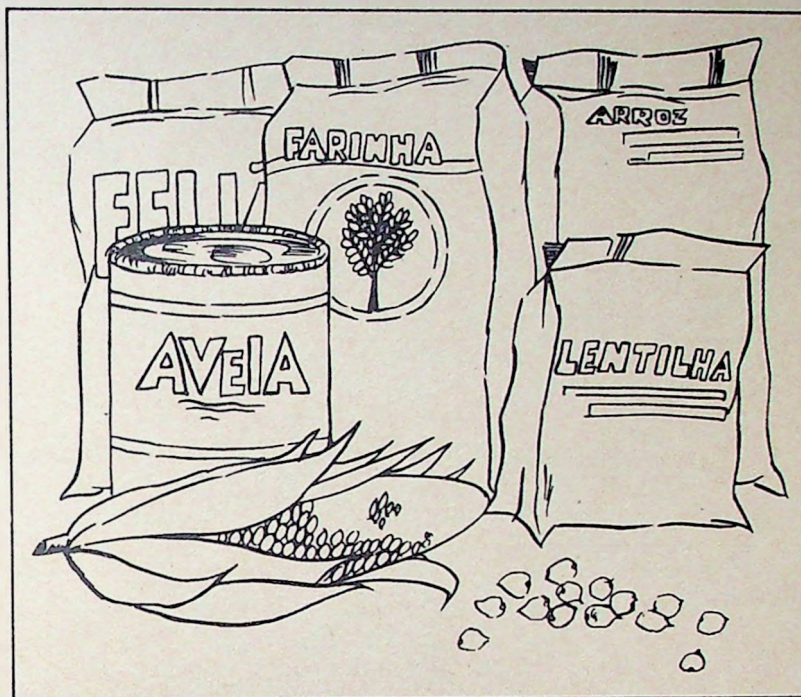
Você também pode fazer, de modo bem parecido, doces de goiaba, abacaxi, mamão e caju.

Se as frutas ficarem escuras depois de cortadas ou descascadas, deixe que elas fiquem de molho em água e limão, por algum tempo, antes de irem ao fogo.

Quais são as frutas mais comuns na região em que você mora?

Em que épocas elas são colhidas?

Como você costuma comê-las?



Os cereais e as leguminosas são os alimentos mais comuns entre nós.

Os cereais são alimentos que dão energia ao corpo, por isso não devem faltar em nossa alimentação.

São cereais: o milho, o arroz, o trigo, a aveia, a cevada.

Leguminosa é o nome que se dá a todos os tipos de feijões, à ervilha, às favas, à lentilha, ao amendoim, à soja e ao grão-de-bico.

Na falta de carne, leite ou ovos, as leguminosas podem substituir esses alimentos.



- Para comprar os cereais ou as leguminosas que forem vendidos em sacos plásticos como o arroz, o feijão, a lentilha etc., escolha a embalagem que estiver bem limpa. Verifique, também, se os grãos não estão muito quebrados.

Os que forem vendidos em latas, como a aveia, por exemplo, só devem ser levados se as latas não estiverem amassadas ou com ferrugem.

Quanto aos vendidos em favas, devem ser escolhidos aqueles que tiverem a casca bem brilhante.



- Para conservar os legumes e cereais, guarde-os em lugar seco e arejado. Os que forem comprados a varejo devem ser colocados em latas ou vasilhas com tampa. Também os que vierem em saco plástico podem ser postos em latas, vasilhas ou mantidos na própria embalagem. Todos esses cuidados devem ser tomados para proteger os alimentos de baratas, moscas, outros insetos.



- Os grãos de cereais e as leguminosas (trigo, grão-de-bico, feijão, soja, lentilha etc.) devem ser bem lavados antes de serem cozidos. Depois de lavados, deixe que fiquem de molho por algumas horas. Só depois é que vão ao fogo.

Para cozinhar os cereais e as leguminosas, aproveite a mesma água em que ficaram de molho. Assim, eles cozinham mais rápido e você economiza gás, lenha ou carvão.

Os cereais podem ser usados em forma de farinhas (farinha de trigo, de arroz, fubá, aveia), no preparo de pães, bolos, broas, massas e mingaus.

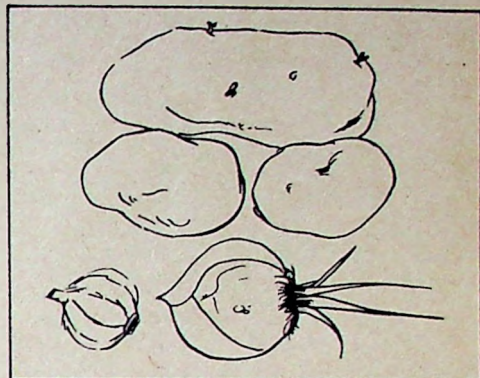
Aproveite, ao máximo, os cereais e as leguminosas. Com o arroz, por exemplo, podemos fazer bolinhos, sopas e doces. O pão dormido pode ser transformado em torradas, farinha de rosca e pudim. Das sobras de feijão, podemos fazer tutu ou sopa. Do milho, também, aproveitamos muito:

- com o grão de milho verde, fazemos cremes, sopas, pamonha etc.;
- com o fubá, podemos fazer mingau, bolo, broinha, polenta, biscoito, angu;
- com o milho branco, podemos preparar canjica, também chamada mungunzá;
- com o sabugo, podemos fazer chá;
- e, além disso, podemos comer o milho em espiga, cozido ou assado.

Não esqueça que, aproveitando, estaremos fazendo uma boa economia!

– RAÍZES E TUBÉRCULOS –

As principais raízes e tubérculos são a mandioca (macaxeira ou aipim), a batata-doce e a batata inglesa, o inhame, o cará, a cebola e o alho.



Assim como os cereais, eles são ótimas fontes de energia, pois são ricos em açúcar.



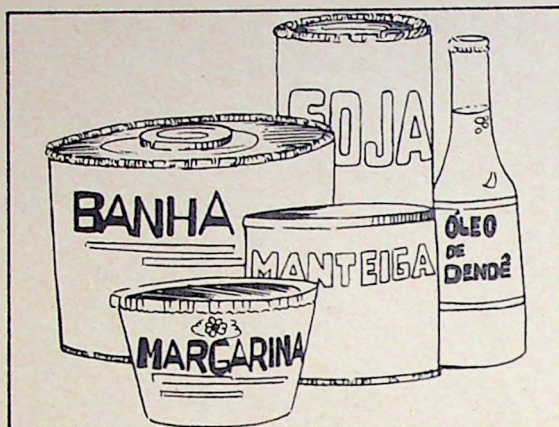
- Na hora de comprar, escolha aqueles que estiverem com a casca sem mancha ou marcas de insetos e bem tenra, isto é, bem firme e macia.
- Para conservar esses alimentos, guarde-os em lugar arejado e protegido de insetos. Deixe-os com casca até o momento de utilizá-los. Isso manterá os alimentos frescos por mais tempo.
- A cebola e o alho podem ser usados para temperar comidas. Os outros podem ser usados em saladas, sopas, ensopados, farinhas e até em doces! O doce de batata-doce é uma verdadeira delícia!

As raízes e os tubérculos devem ser descascados com uma faca bem afiada, para que a casca saia bem fina.

Na hora de cozinhá-los, use uma panela tampada, pouca água e fogo baixo. Deixe que cozinhem por pouco tempo.

Não se esqueça que uma boa receita para cozinhar legumes ou verduras, aproveitando todo o valor nutritivo que têm, é:

- pouca água;
- panela tampada;
- fogo baixo;
- e pouco tempo no fogo!



As gorduras e os óleos são encontrados, principalmente, na banha de porco, na gordura de coco, na manteiga, na margarina e nos óleos de milho, de soja, de amendoim, de arroz, de algodão, de dendê e nas castanhas.

As melhores gorduras e óleos para o organismo são as de origem vegetal, como a margarina, os óleos de milho, de arroz, de soja etc.

As gorduras e os óleos devem fazer parte de todas as nossas refeições, pois dão calor e energia ao corpo.



- Tome alguns cuidados quando for comprar esses tipos de alimento.
Só compre os que estiverem com a embalagem fechada.
Se vierem em lata, só leve a que estiver em bom estado, sem ferrugem ou marcas.



- As gorduras e óleos devem ser conservados em lugar fresco e devem ser mantidos na embalagem. Se a manteiga vier embrulhada em papel, você poderá colocá-la em um potezinho tampado, para facilitar o seu uso.



- As gorduras e os óleos são usados para refogar e fritar os alimentos. E os óleos, ainda, servem para temperar saladas, que ficam uma delícia com azeite e uma pitada de sal!

Leia mais sobre todos esses alimentos, procurando as indicações de leitura ao final deste Roteiro.

A PRODUÇÃO DOS PRÓPRIOS ALIMENTOS

Todos os alimentos podem ser comprados nas feiras, armazéns, quitandas...

Para chegar até esses locais de venda, eles dependem da produção que se tem nos campos, do transporte e de uma série de outras coisas.

Por isso, muitas vezes, não encontramos uma boa variedade de alimentos no lugar onde moramos ou, quando existe variedade, alguns deles são muito caros e não podemos comprá-los.

Então, porque não usar os próprios recursos?

Por que não produzir alguns de nossos alimentos?

Podemos fazer hortas, plantar árvores, criar galinhas, patos, porcos, coelhos, cabritos etc...

Se você tiver um pequeno pedaço de terra, aproveite-o!

Se você não tiver essa terra, verifique, na sua localidade, se existe algum terreno que possa ser emprestado à comunidade: terreno da Prefeitura, da Igreja, da Escola etc...

Com o seu trabalho e o de outras pessoas, todos poderão ser beneficiados.

Veja, agora, o que você pode fazer!

— UMA HORTA —

É muito fácil fazer uma horta.

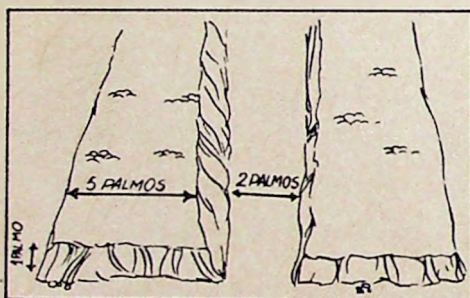
Com um pequeno canto de terreno e um pouco de esforço, podemos ter uma boa variedade de verduras e legumes para comer: repolho, couve, alface, quiabo, maxixe, jiló, cenoura, nabo, feijão, beterraba, pepino, tomate, pimentão, abóbora, soja, espinafre e muitos outros.

A horta deve ficar:

- perto da água, para que possa ser sempre regada;
- em lugar que receba sol;
- de preferência, em terreno plano;
- longe da fossa.

Como fazer os canteiros da horta?

- limpamos o terreno, retirando mato, pedras, paus, vidros etc.;
- cavamos a terra numa profundidade de um palmo, usando uma enxada; ao mesmo tempo, vamos revirando, afofando e quebrando os torrões da terra;



- fazemos os canteiros com mais ou menos 5 palmos de largura e um palmo de altura. O comprimento pode variar;

de 2 palmos entre um canteiro e outro;

- colocamos bastante **adubo** e misturamos bem com a terra;
- desmanchamos todos os torrões, depois de colocado o adubo;
- afofamos bem a terra.



O adubo é importante para tornar a terra mais **fértil**.

Um adubo de ótima qualidade para as hortas é o estrume de galinha. Também é muito bom utilizar, como adubo, o estrume de boi bem curtido.

A horta deverá ser molhada todos os dias com água limpa. Além disso deveremos ter cuidados especiais com as pragas e as doenças, pois são os maiores inimigos de quem planta.

Chamamos de praga a todo inseto ou planta que prejudica as plantações: a formiga, a lagarta, a erva-de-passarinho, a tiririca, são algumas dessas pragas.

Já as doenças, são causadas por fungos ou vírus que atacam as plantações, levados pelos insetos.

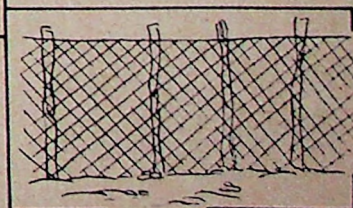
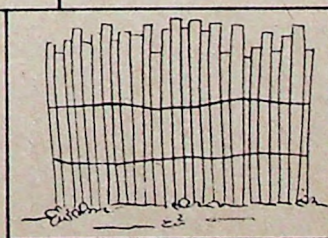
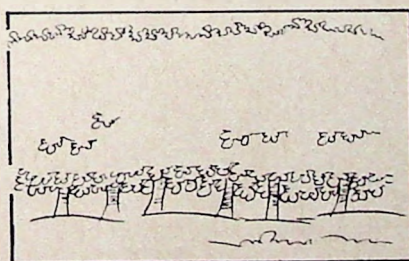
Conforme o tipo de praga ou doença, devemos procurar o defensivo mais adequado e seguir à risca as instruções do rótulo.

E ainda mais...

As **hortaliças** devem ficar protegidas contra animais como patos, porcos, cachorros que podem entrar e destruir a plantação.

Portanto, é importante cercar a horta!

A cerca pode ser feita de plantas (cerca viva), bambu ou outro material qualquer



— PLANTAÇÃO DE ÁRVORES FRUTÍFERAS —

Em qualquer canto do quintal, podemos plantar uma árvore.

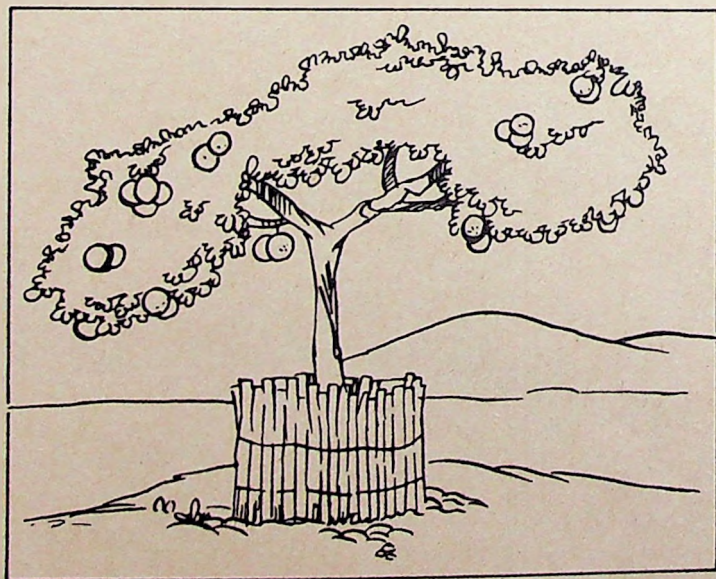
Você já pensou nisso?

Para poder plantar, você precisa saber algumas coisas, como por exemplo:

- a época própria para o plantio;
- o tipo de terra mais apropriada;
- o clima adequado para o seu desenvolvimento;
- a época em que a árvore dá fruto;
- o tratamento que se deve dar à planta.

Algumas árvores dão frutos o ano inteiro, como a bananeira e o mamoeiro. Outras dão frutos apenas em algumas épocas do ano, como a mangueira, a laranjeira etc...

Um dos cuidados que devemos ter com qualquer tipo de fruteira é fazer uma cerca ao seu redor para evitar que os animais estraguem as árvores e as frutas.

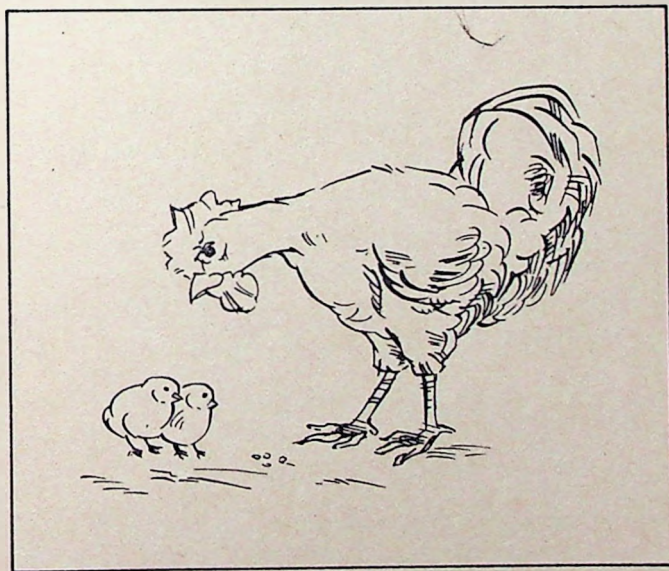


A criação de animais também é uma boa fonte de alimentos.

Criar galinhas, porcos, coelhos ou cabritos não é coisa difícil! E é um modo muito bom de você e sua família terem carne fresca a qualquer hora!

Além disso, você ainda pode ganhar dinheiro com a venda de alguns animais da sua criação.

CRIAÇÃO DE GALINHAS



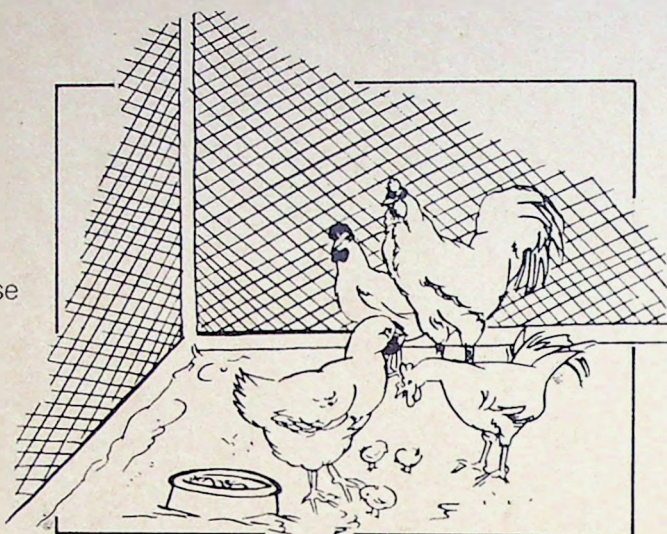
A criação mais comum é a de galinhas. É um bom hábito, porque podemos aproveitar, além da carne, os ovos e os miúdos.

As galinhas podem ser criadas presas em galinheiros ou soltas. Mesmo que sejam criadas soltas, devemos fazer um abrigo e um cercado para elas.

Porém, em qualquer dos casos, é muito importante que o terreno seja seco e que as águas das chuvas escorram com facilidade. Se houver umidade no terreno, certamente aparecerão doenças nos animais.

Também devemos conservar os galinheiros e os abrigos sempre limpos. Os comedouros e bebedouros, principalmente, devem ser limpos constantemente para evitar que as fezes das galinhas se misturem com a comida e a água.

O tamanho do galinheiro dependerá do número de galinhas que vamos criar. Podemos tomar como base 5 galinhas para cada metro quadrado.



Para cobrir o chão do galinheiro, utilizamos serragem, maravalha, sabugos de milho triturados, palha ou casca de arroz ou outro material capaz de absorver a umidade das fezes.

O material colocado sobre o chão do galinheiro deverá ser trocado sempre que estiver molhado e poderá ser transformado em excelente adubo para a horta.

As galinhas também podem ser criadas presas, em gaiolas separadas. Nesse caso, é muito importante que elas tenham uma alimentação completa, já que não poderão "ciscar" livremente por todo o terreno. A alimentação completa para as aves é a ração balanceada.

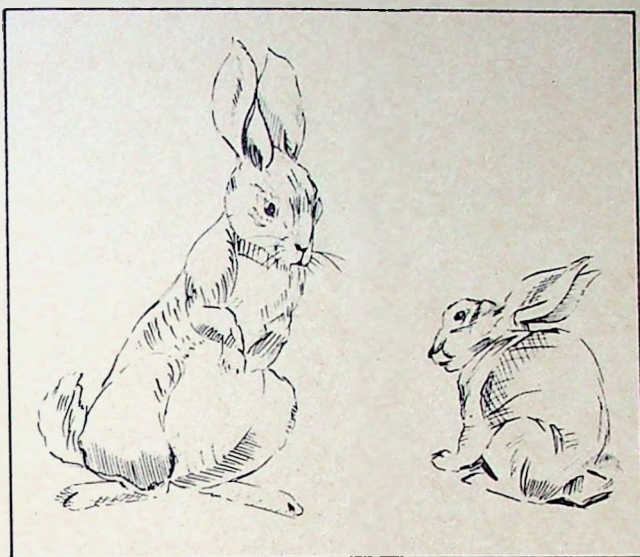
Quando não for possível conseguir esta ração, podemos dar às galinhas: milho, mandioca, coco picadinho, sobras de comida, quirera, sobras de verduras ou capim.

Se houver terreno disponível para as galinhas "ciscarem", a criação poderá ser solta. Nesse caso, as aves completam sua alimentação com insetos, minerais que encontram no terreno etc...

É uma boa alimentação que vai permitir, em grande parte, o crescimento dos pintos, a saúde das aves e sua maior produção.

Existem, também, outras aves muito indicadas para criação, como a galinha d'angola, o pato, o marreco, que são resistentes às doenças e fáceis de criar.

CRIAÇÃO DE COELHOS



A carne do coelho
é muito saborosa,
de grande valor nutritivo,
de fácil digestão
e não é gordurosa.
Por isso, é excelente,
também, para dietas.

Da pele do coelho podemos fazer agasalhos, bolsas, chapéus, chinelos, tapetes etc., para usarmos ou para vendermos.

As fezes do coelho são um excelente adubo para as hortas.

Os coelhos se reproduzem muito. Uma fêmea produz, em média, 8 filhotes por ninhada e dá cria 4 a 5 vezes por ano. Por isso, a criação cresce muito depressa.

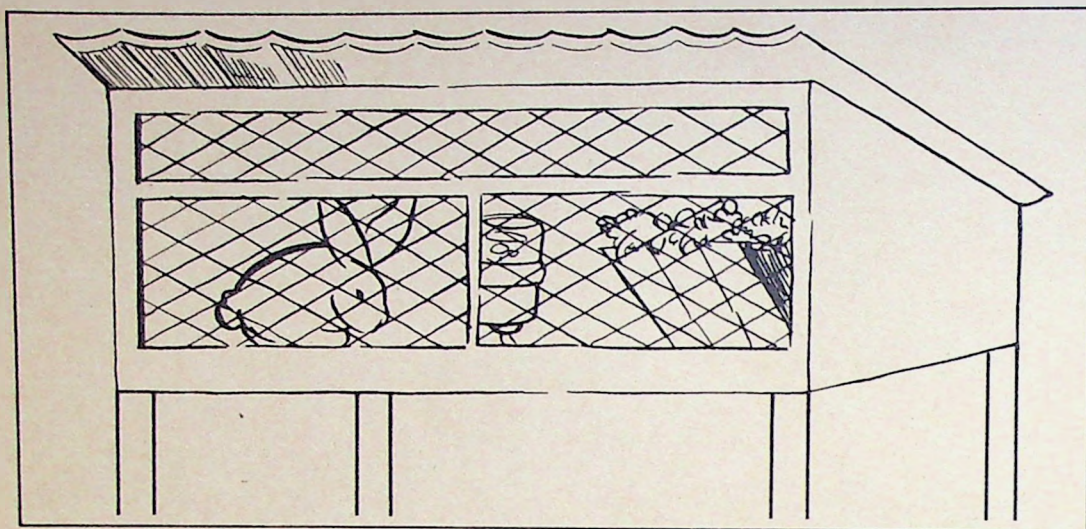
Numa pequena área, pode ser feita uma boa criação. O local da criação deve receber pouco vento e pouco sol. Por isso, deve ficar, de preferência, debaixo de uma árvore ou junto a cercas vivas. Deve ser também um local silencioso, porque os coelhos se assustam com muita facilidade.

O local onde se criam os coelhos chama-se coelheira.

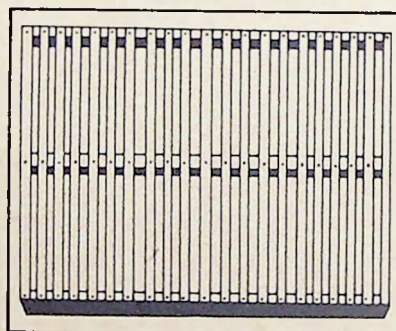
Para fazer uma coelheira, são precisos cuidados especiais:

- o piso deve ficar suspenso do chão para proteger os coelhos da umidade e também para facilitar a limpeza;
- as paredes dos lados e de trás devem ser feitas de madeira;
- a cobertura pode ser feita de telhas. Ela deve ter uma inclinação para trás, para escorrer a água da chuva;
- a frente da coelheira pode ser feita de tela ou mesmo de pedaços de arame bem grossos. A coelheira deve ter uma porta.

As coelheiras podem ser individuais (para somente um coelho) ou coletivas (para mais de um coelho).



— o piso deve ser feito de sarrafos de madeira estreitos, com um espaçamento de cerca de um dedo entre um sarrafo e outro. Assim, dará passagem às fezes dos coelhos, evitando que as mesmas se acumulem no fundo da coelheira.



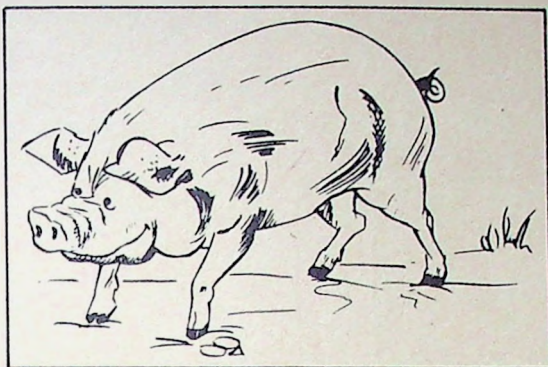
A coelheira individual é usada para abrigar os coelhos que não podem ficar junto com os outros: as fêmeas prenhas, as que estejam amamentando, os machos com mais de 3 meses.

Nas coelheiras coletivas não devemos colocar mais de 4 animais para cada metro quadrado.

Os coelhos podem ser alimentados com ração balanceada ou com capim, verduras, legumes e pão. O capim só deve ser dado algumas horas depois de cortado. Caso contrário, poderá causar desarranjos digestivos nos coelhos. Devemos colocar diariamente água limpa para os coelhos. Há uma lenda de que coelho não bebe água, mas é pura invenção!

As coelheiras devem estar sempre limpas. Pulverize inseticida nas coelheiras uma vez por semana, se for preciso. Assim, você manterá os mosquitos afastados da criação e impedirá que os animais fiquem doentes. Uma das doenças mais sérias que os coelhos podem ter é a mixomatose, que não tem cura e é transmitida por mosquitos.

CRIAÇÃO DE PORCOS



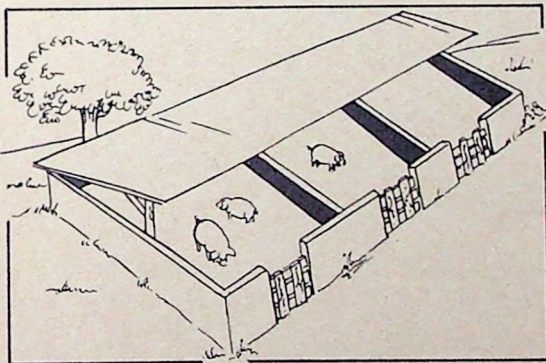
A criação de porcos, também, é uma excelente maneira de se ter carne e ganhar dinheiro.

As fêmeas dão cria duas vezes por ano e, em cada parição, nascem até 10 filhotes. Por isso, a criação cresce muito depressa.

O chiqueiro deve ficar cerca de 20 metros distante da casa, em local que não vente muito. O terreno deve ser seco e inclinado, para a água escorrer com facilidade e não se acumular lama e sujeira que provocam doenças.

O piso pode ser de chão batido, tábuas ou cimento. Para a cobertura, usam-se folhas de coqueiro, sapê, palha de carnaúba ou, se houver facilidade, zinco, telhas ou tábuas.

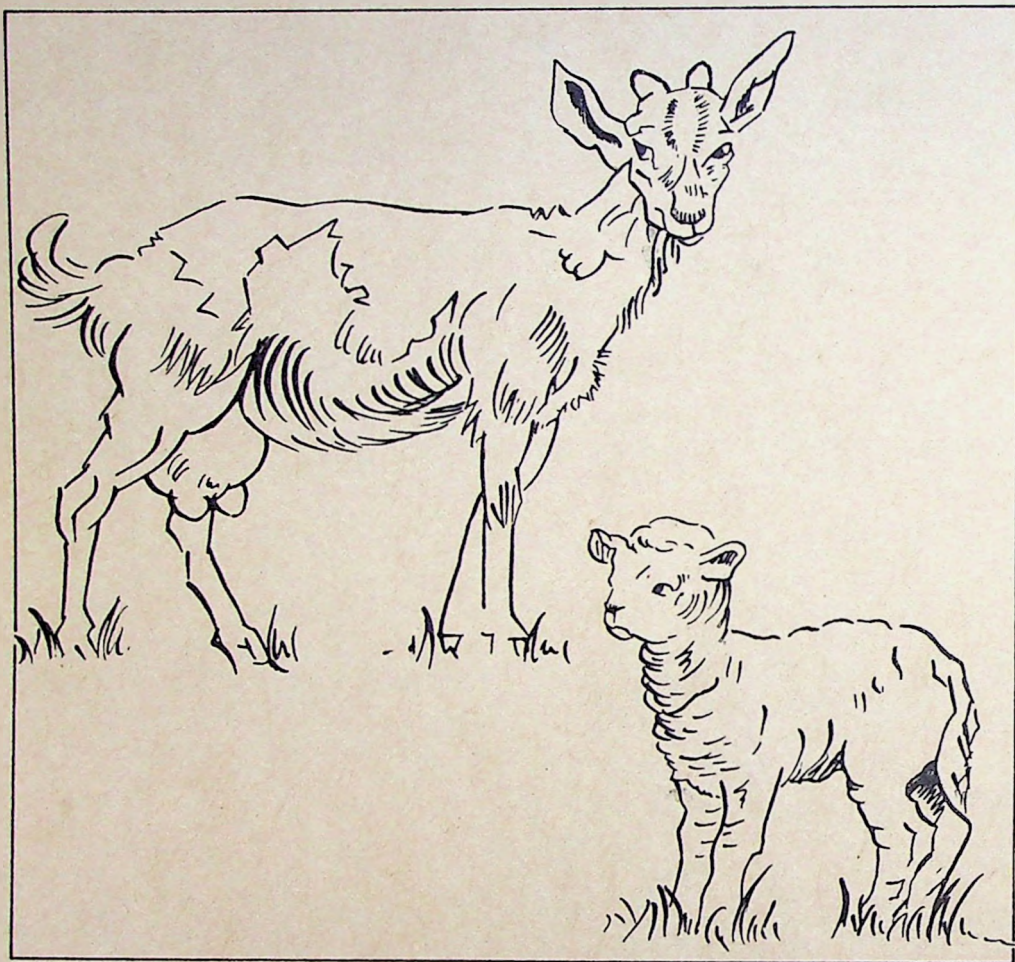
As paredes podem ser feitas com tábuas ou troncos colocados uns sobre os outros ou, ainda, de tijolos.



O chiqueiro deve possuir divisões de mais ou menos 3 metros de comprimento por 2 metros de largura. O número de divisões depende do número de porcos que queremos criar.

O chiqueiro precisa ser lavado todos os dias e desinfetado com creolina, para evitar doenças e, também, para não dar mau cheiro.

Os porcos podem ser alimentados com ração balanceada ou com restos de comida (lavagem), aipim (mandioca ou macaxeira), batata-doce, abóbora, inhame, folhas de taioba, de chuchu, de couve, de batata-doce e de outros legumes. Os porcos comem também capim cortado. Se não dermos a ração balanceada, devemos dar um pouco de sal de cozinha junto com a comida, para ajudar os animais a engordar.



Uma criação, mesmo pequena, de cabrito ou bode ajuda bem na alimentação da família. Uma cabra leiteira fornece, ainda, leite para crianças. Além disso, as peles desses animais podem ser vendidas.

Um pequeno curral para abrigar os cabritos e um pasto são suficientes para a criação. Eles também podem ser criados no mesmo pasto dos bois e vacas.

O cabrito gosta de capim, mas, também, aproveita forragens (capim, milho etc.) ressecadas e duras, restos de comida, raízes etc.

Não esqueça:

Um quintal bem trabalhado, um pequeno terreno, podem fornecer quase todos os alimentos de que uma família necessita para o seu sustento!

Os alimentos, também, podem ser conseguidos através da pesca e da caça. Nesses casos, é muito importante termos certos cuidados como:

- não pescar com bombas e nem com redes de malhas finas, para não matarmos os filhotes dos peixes;
- não caçar em época de reprodução dos animais. Se matarmos uma fêmea com cria, estamos matando também os filhotes.

Esses cuidados são muito importantes, pois os animais estão desaparecendo da terra por causa da ação destrutiva do homem. Muitas espécies de animais já desapareceram. Outras, como a ariranha, a lontra, a capivara e o peixe-boi estão quase desaparecendo.

Devemos proteger a natureza porque, sem ela, a vida do homem não é possível.



Com alguma imaginação e um pouco de esforço, mesmo com os pequenos recursos de que dispomos, é sempre possível fazer alguma coisa para obtermos uma maior variedade de alimentos.

Você já fez ou pensou em fazer uma pequena horta, um pomar ou em criar animais? Mãos à obra!

AS PESSOAS QUE TRABALHAM PARA A NOSSA ALIMENTAÇÃO

Para a produção dos alimentos, é necessário o trabalho de muitas pessoas: desde aquela que trabalha no campo, plantando ou criando animais, até aquelas que trabalham nas indústrias alimentícias.

Vamos pensar em algumas dessas pessoas em seu trabalho?



O homem da cidade, em geral, mora em casas que não dispõem de terreno em que ele possa cultivar a terra e criar animais. Ele depende dos alimentos que compra nos mercados, nas feiras, nos açougues, padarias, etc... e, portanto, do trabalho de muitas pessoas.



Nos supermercados encontramos muitos alimentos produzidos nas indústrias alimentícias que, a cada dia, vêm aumentando os seus recursos e produzindo uma variedade maior de alimentos industrializados:

- macarrão e biscoitos de vários tipos;
- doces enlatados;
- bebidas engarrafadas;
- legumes, verduras e carnes em conserva.

DIFERENÇAS ALIMENTARES DE LUGAR PARA LUGAR

A cozinha brasileira foi temperada por três grupos diferentes. Um que aqui já estava — os índios; outros, que aqui chegaram — os portugueses — e, depois, os negros.



Quando você come uma boa feijoada, com todas aquelas carnes, talvez nem saiba que esse prato "tão brasileiro", foi criado pelos escravos africanos que vieram para a nossa terra!

A história começou assim...

Os negros africanos que chegaram ao Brasil, há muitos anos atrás, vieram como escravos. Eles se espalharam pelos estados da Bahia, Rio de Janeiro, Minas, Maranhão e Pernambuco.

Era uma vida dura e pobre a deles...

Para sobreviver, aproveitavam os restos de comida dos seus senhores.

Foram os negros escravos que ficaram no Rio de Janeiro e em Minas que começaram a aproveitar os restos do porco que matavam e limpavam para os seus donos. Eles guardavam as orelhas, as patas, o rabo e colocavam esses restos em uma panela bem grande, com feijão e água, deixando cozinhar durante horas.

Assim, nasceu a feijoada!

Muitas são as pessoas que trabalham nessas fábricas.

Mas, para que elas possam produzir, dependem da matéria-prima que chega do campo. Por exemplo, o macarrão só pode ser feito quando a fábrica recebe a farinha e os ovos. A farinha, por sua vez, é conseguida quando os moinhos moem o trigo semeado pelo agricultor.



Quais dessas profissões você conhece?

Agricultor — pessoa que trabalha a terra: arando, semeando, plantando e colhendo.



Ensilador — pessoa que trabalha armazenando, guardando os cereais, em grandes depósitos chamados silos.



Açougueiro — pessoa que prepara a carne para a venda: tirando os ossos, cortando...



Cozinheiro — pessoa que cozinha em hospitais, bares, restaurantes etc...



Nutricionista — pessoa que orienta na alimentação, sugerindo refeições mais ricas em vitaminas, proteínas etc...

Responda:

- No lugar em que você mora são vendidos muitos alimentos industrializados? Quais?

- Que outras profissões relacionadas à alimentação você conhece?

**Leia mais sobre esse assunto.
Vá ao Posto Cultural!**

Mas, a contribuição do negro africano não parou por aí não. O sarapatel, a moqueca de siri, o caruru, o vatapá, o abará, o acarajé, as cocadas, os quindins, os papos-de-anjo e tantas outras comidas deliciosas, surgiram da imaginação desse povo!

Existem muitas coisas mais sobre a origem dos pratos da nossa cozinha. Cada um deles, desde os mingaus até o vatapá, passando pelos temperos que dão um sabor tão especial à comida, tem a sua história.

Vamos a elas...

É no norte do nosso país, principalmente nos Estados do Amazonas e Pará, que a cozinha indígena ainda mantém a sua tradição.

No Amazonas, por exemplo, é feito um prato que mostra muito dessa tradição. Esse prato é o tacacá. O tacacá é feito uma sopa. Sopa de camarões frescos, jambu (que é uma planta), tucupi (que é uma goma feita da raiz venenosa da mandioca) e pimenta-de-cheiro.

No interior do Amazonas, existe até uma ocasião especial para se tomar o tacacá: por volta das 4 horas da tarde, as pessoas se reúnem e, de cócoras, vão passando de mão em mão uma cuia, com tacacá bem quente, quase fervendo.



Falamos em mandioca... A mandioca, que tanto aparece à nossa mesa, já era conhecida do índio brasileiro.

Desde quando os portugueses aqui chegaram, os índios que habitavam o nosso país, já comiam uma espécie de farinha que, os portugueses, pensaram ser o inhame que tinham em Portugal.

Essa farinha era feita da raiz de uma planta — a mandioca.

Mais tarde, os portugueses verificaram a diferença das duas plantas, mas a mandioca continuou a ser usada nas suas refeições.

Da tartaruga, outra tradição indígena, no Norte do nosso país, são feitos para mais de vinte e cinco pratos.

Segundo a tradição, cada parte da carne tem um gosto diferente e especial.

A sopa e o churrasquinho, por exemplo, são dois desses vinte e cinco pratos tão saborosos!

Temos, ainda, o pato no tucupí, que é um prato gostoso e muito fácil de fazer. Talvez seja esse o motivo pelo qual esse prato é tão conhecido, até mesmo em outros países!

Foi com a chegada dos colonizadores portugueses ao Brasil que o açúcar e a mandioca passaram a ser aproveitados em pratos novos e saborosos. Surgiram os doces, os refrescos; as garapas, bem como os mingaus, os bolos, os caldos com farinha de mandioca que, mais tarde, tomaram o nome de pirão.

Os portugueses também trouxeram coisas novas para cá: a berinjela, o repolho, o tomate, a alface, o alho, o sal, o azeite e, ainda, os cozidos, os refogados e o bacalhau.

A esses pratos eles juntavam a batata, a pimenta e a abóbora que encontravam aqui.

Quais as comidas típicas da região em que você mora?

Como são preparadas essas comidas?

Essa mistura de raças na origem da cozinha brasileira trouxe, sem dúvida, boas novidades para nós.

Mas, ao mesmo tempo, criou algumas idéias erradas a respeito de certos alimentos. Essas idéias são os chamados tabus — os tabus alimentares.

Quem já não ouviu falar?

- Feijoada, não como não! Faz mal ao fígado.
- Manga com leite? À noite então, nem penso em comer!
- Fruta de noite, de jeito nenhum!

Nada disso faz mal, a nenhuma hora do dia ou da noite. Foram os senhores, donos de escravos, que criaram todas essas histórias. Eles queriam impedir que seus escravos roubassem da sua comida, do seu pomar e, para meter medo, criaram essas fantasias!

Você pode comer à vontade, a manga com leite ou, a fruta à noite. Nada disso faz mal.

Ao contrário, muitos desses alimentos nos ajudam a ter uma refeição mais saborosa e rica!

Você já ouviu falar de outros alimentos que fazem mal?

Você procurou saber se isso é verdade?

Os médicos, as enfermeiras que trabalham nos Postos de Saúde são pessoas que podem ajudá-lo a saber mais sobre alimentação.

**Verifique, no final deste Roteiro,
a indicação de outras leituras sobre
ALIMENTAÇÃO.**

Você verificou que o homem, como um ser vivo, precisa se alimentar para crescer e se desenvolver forte e com saúde.

A saúde depende muito de uma alimentação adequada.

Para ter saúde, cada parte do nosso corpo precisa receber o material de que necessita para funcionar bem.

Esse material é o alimento que damos ao nosso organismo.

Se soubermos o que comer, teremos mais ânimo para trabalhar, estudar e nos divertir.

Pense sobre a sua alimentação e descubra, a cada dia, como você pode dar ao seu organismo aquilo que ele necessita, ao mesmo tempo em que você faz isso com prazer, comendo alimentos variados, gostosos e nutritivos!

Nome : _____

Município : _____

Estado : _____

Depois de ter lido este Roteiro, você pode responder:

Nº 1: Por que precisamos comer?

Nº 2: Que substâncias existem nestes alimentos?

a) peixe : _____

b) feijão : _____

c) ovos : _____

d) hortaliças : _____

e) laranja : _____

Nº 3: Os caldos de frutas são mais úteis ao nosso organismo do que os refrigerantes engarrafados. Por quê?

Nº 4: Qual a refeição certa? Por quê?



Nº 5: Você deve saber preparar um prato gostoso. Qual é? Como se faz?
Conte para nós!

Quando você se inscreveu no Programa de Autodidatismo, ganhou os livros BOA PERGUNTA e PARA SUA INFORMAÇÃO.

Neles, você encontra outras informações referentes aos assuntos estudados nos Roteiros.

Aqui estão algumas indicações para você ler mais sobre ALIMENTAÇÃO.

BOA PERGUNTA

ASSUNTO NO ROTEIRO	LEIA SOBRE	PÁGINA
Por que precisamos comer?	Alimentação: necessidade número um	12/13
	A má alimentação	16/17
O que existe nos alimentos?	Ninguém vive sem beber água	18/19
A alimentação da gestante e do bebê	A alimentação da criança	14
A produção dos próprios alimentos	Pescaria	51
	Depois da fábrica, uma boa horta	150

PARA SUA INFORMAÇÃO

ASSUNTO NO ROTEIRO	LEIA SOBRE	PÁGINA
Por que precisamos comer	Alimento	8
O que existe nos alimentos?	Substância	88
	Proteína	79
	Sais minerais	84
	Vitamina	97
	Água pura	7
	Água tratada	7
	Anemia	9
Alimentação da gestante e do bebê	Gestante	49
	Útero	95

PARA SUA INFORMAÇÃO (continuação)

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
Como escolher, conservar e preparar os alimentos	Guelras Legume	50 59
A produção dos próprios alimentos	Adubo Hortaliça Fertilizante	6 51 44

VÁ AO POSTO CULTURAL!

Consulte os materiais e conheça mais sobre ALIMENTAÇÃO.

Aqui estão algumas indicações de assuntos que você pode encontrar nos livros do Posto Cultural.

LIVRO "TEXTOS"

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
O que existe nos alimentos?	A água de beber Saúde depende da alimentação	73 77
A alimentação da gestante e do bebê	Um ótimo alimento O bebê	80 81
Diferenças alimentares de lugar para lugar	O que nós comemos	86

LEIA E FAÇA VOCÊ MESMO

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
Como escolher, conservar e preparar os alimentos	Sacola para guardar pão	24
	Mandioca e soja para sua alimentação	45
	Legumes e Hortalças	46
	Vamos aproveitar que é tempo de banana!	47
	Grão de milho, grão de ouro	48
	Armazenando o milho	49
	Como cuidar dos alimentos	50
A produção dos próprios alimentos	Como construir uma portinhola	11/12/13
	Cuidando da terra	40

CONSULTAS

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
Por que precisamos comer?	Sadia	40
O que existe nos alimentos?	Água potável	2
	Alimentos Básicos	3
	Filtrada	20
	Impureza	24
	Proteínas	37
	Sais minerais	40
	Sal-gema	40
	Vitaminas	48
Como escolher, conservar e preparar os alimentos	Cereais	9
	Laticínios	28
	Legume	28
	Mariscos	29
	Pudins	37
	Sardinha	41
	Vinha	48

CONSULTAS (continuação)

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
A produção dos próprios alimentos	Alfafa	3
	Fertilizantes	19
	Forragens	21
	Plantas daninhas	35
Diferenças alimentares de lugar para lugar	Tucupi	45

NOSSO MUNDO

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
O que existe nos alimentos?	Alimentação	24

ENCICLOPÉDIA "A AVENTURA DO HOMEM"

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	VOLUME ENCICLOP.	PÁGINA
Por que precisamos comer?	Alimentação: Preocupação que nasceu com o homem	19	4
	Para que comemos	19	7
O que existe nos alimentos?	Um tipo de alimentação para cada um	19	10
	O corpo gasta; o alimento repõe	19	12/13
	E as vitaminas?	19	14/15 16/17
	Corpo humano = 2/3 de água	19	18
	O homem e o mar: alimentos novos, velha riqueza	21	24

ENCICLOPÉDIA "A AVENTURA DO HOMEM" (continuação)

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	VOLUME	PÁGINA
Como escolher, conservar e preparar os alimentos	De onde vêm os alimentos	19	8
	Carnes, de mil maneiras	19	20/21
	Estes todos vêm da terra	19	22
	Tire o alimento do seu chão	19	26/27
As pessoas que trabalham para a nossa alimentação	Alimentos industrializados	19	24
Diferenças alimentares de lugar para lugar	Banana com leite não faz mal: é até muito gostoso	19	23
	Quem come o quê	19	28
	Comidas: ontem, hoje, amanhã	23	25

BRASIL, TURISMO E VOCÊ

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
Diferenças alimentares de lugar para lugar	Alimentos típicos	21

ROTEIRO DE CONHECIMENTOS

ASSUNTO NO ROTEIRO	LER SOBRE	PÁGINA
As pessoas que trabalham para a nossa alimentação	Exportação/Agropecuária	27
	Exportação/Cana e cacau	28
	Exportação/Alimentação	30
	Importação/Outros produtos	77

Você acabou de ler sobre o assunto ALIMENTAÇÃO.

Esperamos que tenha gostado da leitura e que ela tenha sido útil a você.

Procure, agora, responder a estas perguntas. Elas são importantes para nós. Com elas, poderemos verificar o que vai ser preciso melhorar no material que estamos oferecendo a você.

1. Seu nome: _____
2. Seu Município: _____
3. Seu Estado ou Território: _____
4. Qual é a sua ocupação? _____
5. Marque com um X, dentro do quadrinho, a sua resposta:

Você é:

- alfabetizador do MOBREAL ☐
- ex-aluno de Alfabetização Funcional ☐
- aluno de Educação Integrada ☐
- professor de Educação Integrada ☐
- uma pessoa da comunidade ☐

6. O que você leu e estudou foi importante para você?

Sim ☐

Não ☐

Por quê?



7. Existe ainda alguma coisa que você gostaria de saber sobre ALIMENTAÇÃO?

Sim ☐

Não ☐

Se a sua resposta for *sim*, diga o que você gostaria de saber.

8. Você teve dificuldade para compreender o que está escrito neste Roteiro?

Sim ☐

Não ☐

Se você respondeu *sim*, diga em que assunto isso aconteceu.

9. Se você tem ainda alguma coisa para nos dizer, escreva aqui.



FAÇA AQUI SUAS ANOTAÇÕES



FAÇA AQUI SUAS ANOTAÇÕES



AUTORIA:

Gerência Pedagógica — GEPED

Adaptação dos livros "Alimentação" e "Saúde da Mãe e da Criança" do Programa de Educação Comunitária para a Saúde.

Vera Lucia Borges Leão

COLABORAÇÃO:

Carmen Perrotta

SUPERVISÃO:

Adélia Maria Nehme Simão e Koff
Heloísa Meira Coelho Melhado

ILUSTRAÇÃO:

Everaldo P. da Silva Junior (Tico)

PROGRAMAÇÃO VISUAL:

GERAP/SETED



Reprodução, Impressão e Acabamento.
AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S/A
Rua Luis Câmara, 535 — Rio de Janeiro