

EI 007
19

ENTURA DO HOMEM

LINGUAGEMPEDIA FUNDAMENTAL



EDUCAÇÃO INTEGRADA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO



A ALIMENTAÇÃO

986

19

EDITORA
RENEC

Presidente da República
ERNESTO GEISEL
Ministro da Educação e Cultura
NEY BRAGA
Secretário-Geral do Ministério da
Educação e Cultura
EURO BRANDÃO
Fundação Movimento Brasileiro
de Alfabetização **MOBRAL**
Presidente: Arlindo Lopes Corrêa
Secretária Executiva:
M. Terezinha T. Saraiva

EDITORA RENES
Renaldo A. Essinger, Dir. Geral
Armando S. Campbell, Dir. Editorial

Departamento de Educação

Coordenação-Geral
Alcídio Mafra de Souza
Pesquisa e Textos
Equipe Renes de Educação
Arte
Equipe Renes de Educação
Desenhos
Sálvio Negreiros
Supervisão Gráfica
Miguel Fernandez Cuiñas
Revisão Final
Rubem Martins Jorge
Execução Gráfica
AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S.A.
Rua Luls Câmara, 535, Rio
CGC 33.058.793/001
Copyright (c) 1973 by
EDITORA RENES LTDA.
Rio de Janeiro
Av. Nilo Peçanha, 50, gr.1.001
Tel.: 221-4721
CGC 33.880.824/001

A ALIMENTAÇÃO

Alimentação:	
preocupação que nasceu com o homem	4
Para que comemos? Para ler e lembrar	7
De onde vêm os alimentos?	8
Um tipo de alimentação para cada um	10
O corpo gasta: o alimento repõe	12
E as vitaminas?	14
O quadro das vitaminas	16
Corpo humano = 2/3 de água	18
Carnes, de mil maneiras	20
Estes todos vêm da terra	22
Banana com leite	23
Alimentos industrializados	24
Tire o alimento do seu chão	26
Alguns lembretes	27
Quem come o quê	28
Você aprendeu?	30

A AVENTURA DO HOMEM ENCICLOPÉDIA FUNDAMENTAL MOBRAL EDUCAÇÃO INTEGRADA

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 — O UNIVERSO | 13 — OS MINERAIS |
| 2 — O ESPORTE | 14 — A NATUREZA |
| 3 — AS COMUNICAÇÕES | 15 — A AGRICULTURA |
| 4 — OS TRANSPORTES | 16 — A INDÚSTRIA |
| 5 — A DESCOBERTA DO MUNDO | 17 — O COMÉRCIO |
| 6 — AS INVENÇÕES | 18 — A HIGIENE |
| 7 — ARTE POPULAR | 19 — A ALIMENTAÇÃO |
| 8 — TRADIÇÕES BRASILEIRAS | 20 — AS ARTES |
| 9 — PATRIMÔNIO HISTÓRICO NACIONAL | 21 — O MAR |
| 10 — A CONQUISTA DA VIDA | 22 — A HABITAÇÃO |
| 11 — OS ANIMAIS | 23 — OS SENTIDOS |
| 12 — OS VEGETAIS | |

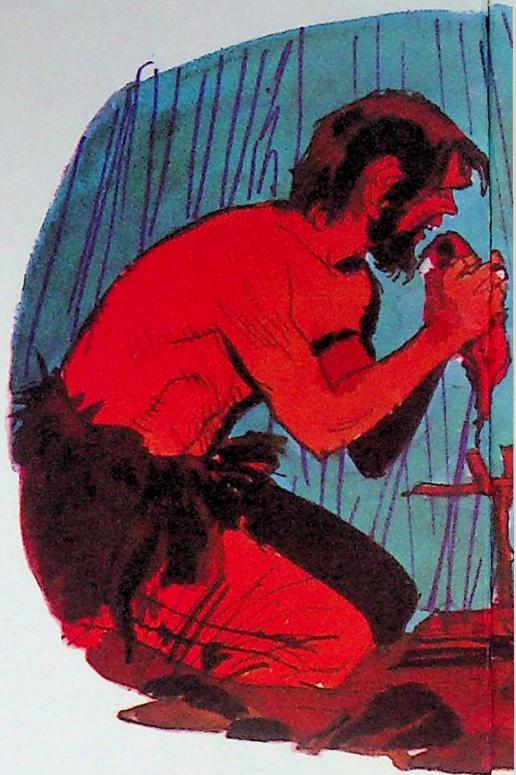


Há, no mundo, quem se alimenta de coisas que nos parecem estranhas. Carne de cobra. Formiga. Até vermes. Há quem não coma, por causa da religião que tem, carne de porco ou de vaca. Mas, se a alimentação dos muitos povos do mundo tem diferenças, também tem vários pontos comuns. Isto porque a boa alimentação é garantia de bom estado de saúde, tornando-se preocupação de cada um. E é para falar de Alimentação que este número da Enciclopédia vai até você.

Alimentação:

PREOCUPAÇÃO QUE NASCEU COM O HOMEM

Há milhares e milhares de anos, o homem comia o que conseguia na caça, na pesca e na coleta de frutas e raízes. Com o passar de muitos anos é que aprendeu a plantar para comer. Isso foi muito importante para a sua evolução. Quando o homem começou a praticar a agricultura, deixou de ser nômade, fixando-se em determinadas regiões, conforme você já leu no número de AGRICULTURA. Mas tem mais: a maioria dos alimentos, como os cereais, é tão velha quanto o homem. Até bebidas que parecem novas, como a cerveja, tiveram sua origem há muitos milhares de anos. Só que, no início, se tomava com canudo, pois a fabricação era grosseira. O modo de comer também foi mudando: primeiro, com os dedos, depois apareceu a colher (principalmente para molhos e caldos). Há povos, como os chineses e os japoneses, que ainda se utilizam de pauzinhos para comer, o que para nós parece uma grande dificuldade. Só há poucas centenas de anos o garfo e a faca passaram a fazer parte dos talheres indispensáveis às refeições. Mais uma vez, como em tudo na história do homem, também houve evolução.





Nas cavernas, na Grécia antiga, no Oriente, com pauzinhos e servindo-se de talheres: quatro modos diferentes de comer do homem, variando tempo e lugar.





Entre uma refeição feita em casa e uma no restaurante, não tenha dúvida: a primeira é sempre mais sadia, pelos maiores cuidados tomados com a higiene.

Para que comemos?

A alimentação é importante para todos os seres vivos: homens, animais e vegetais.

Sem comida, nosso organismo fica fraco. Pode-se morrer. Como morrem as plantas, se o solo é fraco e não chove. Como morrem os animais, se não encontram o que comer e beber no meio em que vivem. Os alimentos devolvem ao nosso organismo a energia perdida pelos esforços que fazemos.

O homem bem alimentado tem saúde e disposição para o estudo e o trabalho. Não sente moleza, cansaço; está sempre pronto para tudo. Muitas pessoas comem pouco ou comem mal, por desconhecer o valor dos alimentos. Como uma família que deixava frutas no pé, por ter ouvido dizer que eram "frias" e não faziam bem . . .

PARA LER... E LEMBRAR

- COMER BEM NÃO É COMER MUITO.
- COMER É UMA NECESSIDADE. MAS, PARA SATISFAZER ESTA NECESSIDADE DA MELHOR MANEIRA, É PRECISO SABER ESCOLHER O QUE, COMO E QUANDO COMER.
- BOA REFEIÇÃO É A QUE TEM ALIMENTO SUFICIENTE — NUNCA DEMAIS.
- A ALIMENTAÇÃO DEVE SER VARIADA E COMPLETA, PARA QUE O ORGANISMO RECEBA TUDO DE QUE NECESSITA. LEIA NAS PÁGINAS SEGUINTESS COMO CONSEGUIR UMA BOA ALIMENTAÇÃO.

DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?

A alimentação do homem tem três origens: ou vem dos vegetais, dos animais ou dos minerais. Você já leu sobre eles todos, em três números da Enciclopédia. Mas, ligando cada um à alimentação, você conclui:



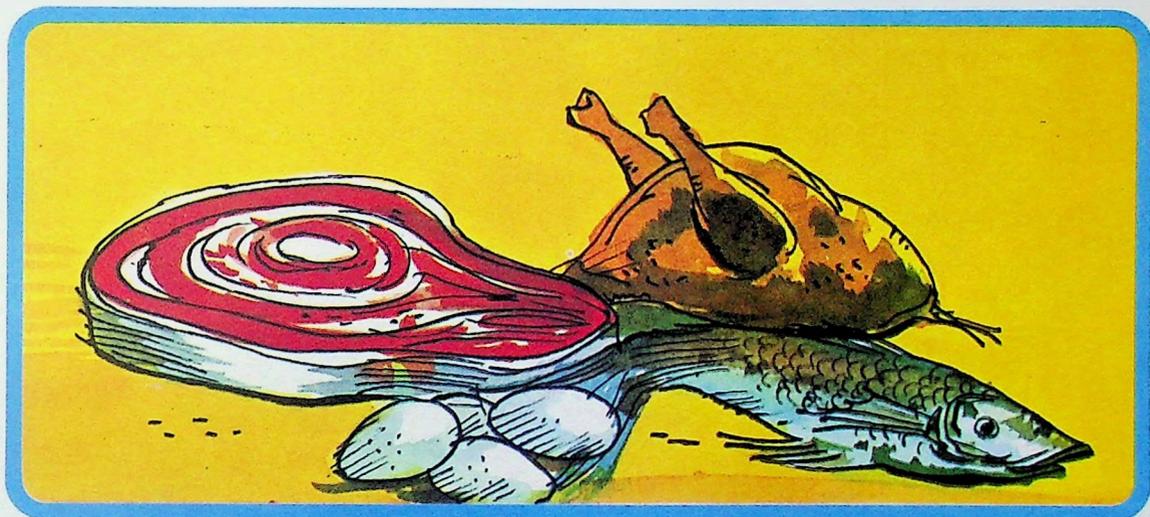
-
- QUE QUASE TODOS OS NOSSOS ALIMENTOS (75% DELES!) SÃO DE ORIGEM VEGETAL. É SÓ LEMBRAR: VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS, ARROZ, FEIJÃO, TRIGO, FARINHAS, BATATA, MILHO . . .



-
- DE ORIGEM ANIMAL SÃO ALGUNS CONHECIDOS NOSSOS: LEITE, OVOS, MANTEIGA, QUEIJO, TOUCINHO, CARNES, PEIXE. AQUELES QUE RESULTAM DA INDUSTRIALIZAÇÃO, COMO LINGÜIÇAS, SALSICHAS, CARNES SECAS, DEFUMADAS. ATÉ ALIMENTOS QUE NEM TODO MUNDO COME, COMO CARNE DE JACARÉ, DE MACACO, DE COBRA, DE TARTARUGA . . .



-
- A TERCEIRA FONTE DE ALIMENTOS PARA O HOMEM ESTÁ ENTRE OS MINERAIS. A ÁGUA E O SAL SÃO OS MAIS CONHECIDOS. MAS HÁ OUTROS MINERAIS DE QUE NOSSO CORPO NECESSITA: FERRO, CÁLCIO E IODO, POR EXEMPLO.



UM TIPO DE ALIMENTAÇÃO PARA CADA UM

O tipo de alimentação varia de acordo com a idade, o trabalho que se executa e o lugar em que se vive. Crianças precisam comer mais carne, leite, ovos e verduras, quando em fase de crescimento e desenvolvimento. Trabalhadores de serviços pesados necessitam de alimentos que compensem as grandes perdas de energia. Mulheres grávidas precisam ali-

mentar-se com o que vai garantir a saúde de seu bebê. Velhos não devem comer comidas pesadas, de digestão difícil. Quem mora em regiões frias, come mais gorduras do que os que vivem em climas quentes. Por essa razão se diz que a alimentação deve ser bem dosada, adequada e balanceada, de acordo com as necessidades de cada um.



Crianças em fase de crescimento devem receber uma alimentação diferente das pessoas idosas, pois as necessidades não são as mesmas.

Os esquimós, que vivem em regiões geladas, alimentam-se de grandes doses de óleo de baleia, para manter o aquecimento do corpo.



O CORPO GASTA; O ALIMENTO REPÕE

Assim como a máquina necessita de combustível para funcionar, os alimentos servem para atender as diferentes necessidades do nosso organismo.

De duas maneiras nosso organismo gasta os alimentos:

- no crescimento e subs-

tituição de células gastas;

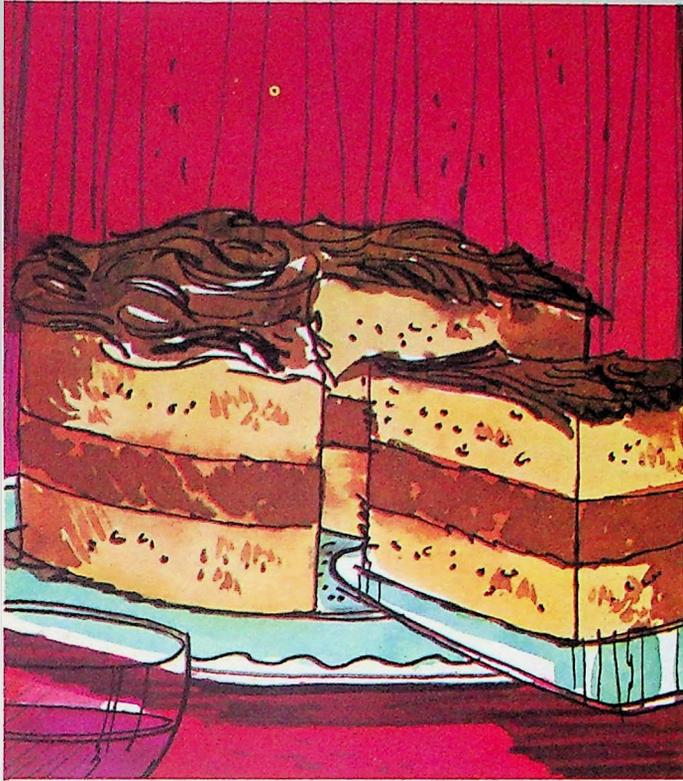
- em energia, para manter o calor do corpo, andar, falar, trabalhar e outras atividades.

Por essas razões, precisamos comer alimentos diferentes, pois cada um deles serve a um fim. Verique:



ALIMENTOS PLÁSTICOS

Recebem este nome porque são eles que fazem o corpo crescer, além de substituir as células gastas. São a água, os sais minerais, os protídeos (carne, leite, ovos, soja e outros). Você deve saber que é mais fácil morrer de sede que de fome. O ferro — um sal mineral — é importantíssimo para o sangue. O organismo sem iodo fica sujeito ao bócio e à papeira.



ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Quando uma pessoa trabalha muito pesado, gasta todos os alimentos energéticos que comeu. O açúcar, por exemplo, é importante para o trabalho dos músculos. É um alimento energético, como também o são as gorduras. Mas cuidado com os dois: o abuso pode trazer conseqüências graves para a saúde do corpo, fazendo-o engordar em demasia.

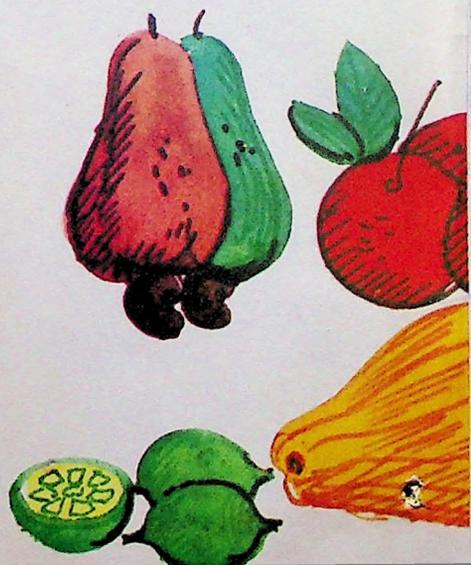
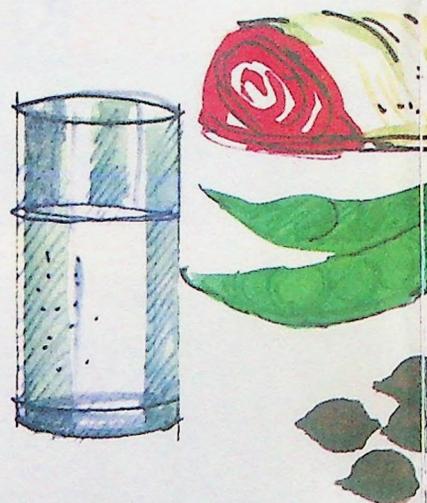
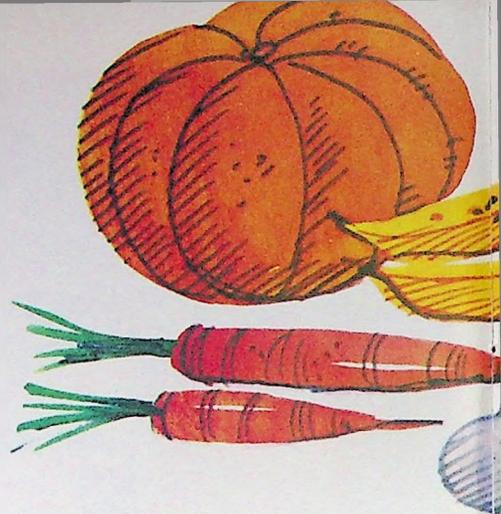


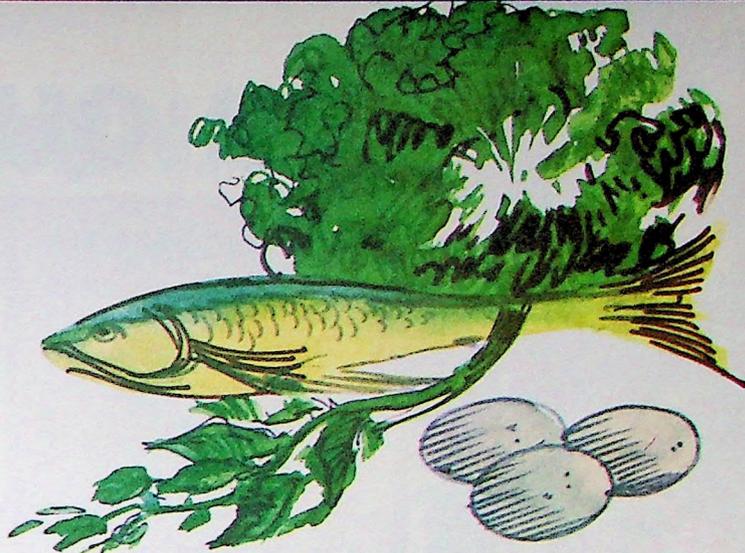
ALIMENTOS DE LASTRO

Receberam este nome pela função que exercem: servem para facilitar o trabalho dos intestinos. São as verduras, os legumes verdes. Devem ser bastante consumidos.

E AS VITAMINAS?

Há muito tempo, percebeu-se que havia uma relação entre certas doenças e o tipo de alimento comido. Assim, na época da descoberta do Brasil, os marinheiros sofriam de **escorbuto**, uma doença causada pela falta de vitamina C. Isto acontecia porque passavam meses viajando, sem comer alimentos frescos. Mas, naquela época, ninguém sabia das vitaminas. Só há poucos anos, estudando-se uma outra doença — o **beribéri** — chegou-se à descoberta da vitamina **B₁** e de todas as outras. Os médicos que cuidavam de doentes com beribéri, doentes que só comiam arroz sem casca, notaram que pombos alimentados de forma igual também ficavam com a mesma doença. Quando passaram a comer arroz com casca, ficaram bons. Mais tarde, os cientistas, estudando o caso, verificaram que é na casca de determinados alimentos vegetais que existem certas vitaminas. Outras vitaminas necessárias ao corpo humano são a **A**, a **B₂**, e outras do complexo **B**, a **C**, a **D**, a **E**, a **PP**, a **K**. As vitaminas, como se pode perceber, recebem letras como nome. Ao virar a página, você vai ver onde encontrá-las.





**É MELHOR OBTER
VITAMINAS NOS
ALIMENTOS QUE EM
VIDROS DE REMÉDIO.
PROCURE IDENTIFICAR,
NOS ALIMENTOS ACIMA, OS
QUE TÊM AS VITAMINAS DE
QUE PRECISAMOS.**

O QUADRO DAS VITAMINAS

VITAMINA	PARA QUE SERVE	ONDE ENCONTRAR	OBSERVAÇÕES
A	<ul style="list-style-type: none"> ● ativar o crescimento ● calcificar (isto é, dar mais resistência) o esmalte dos dentes ● prevenir certos distúrbios da visão 	cenoura leite milho abóbora carne ervilha frutas maduras banana etc. gema de ovo batata- fígado doce	<ul style="list-style-type: none"> ● é destruída pelo calor e pelo ar ● desaparece em alimentos murchos ou rançosos
B₁	<ul style="list-style-type: none"> ● estimular o apetite ● ajudar a digestão ● ajudar o coração e sistema nervoso 	carne amendoim aveia feijão soja fermento de fígado cereais cerveja rins com casca etc. gema trigo leite	<ul style="list-style-type: none"> ● não devem ser muito cozidos
B₂ ●●	<ul style="list-style-type: none"> ● ajudar o crescimento ● ajudar a digestão 	carne de mandioca soja porco manteiga rins coração de amendoim frutas ovos couve-flor cará leite fígado etc. espinafre legumes	<ul style="list-style-type: none"> ● é sensível à luz
C	<ul style="list-style-type: none"> ● diminuir a fadiga ● proteger os dentes ● combater os germes 	caju lima doce de goiaba mamão goiaba morango abacate carne laranjas marmelo de porco banana verduras madura	<ul style="list-style-type: none"> ● beber logo o suco ● é destruída pelo calor e o ar ● aproveitar a água em que são cozidos
D	<ul style="list-style-type: none"> ● combater o raquitismo (fraqueza e emagrecimento) 	peixes leite gema óleo de fígado fígado de bacalhau	
K	<ul style="list-style-type: none"> ● prevenir hemorragias 	vegetais verdes repolho alface couve-flor espinafre	

(●) EXISTEM OUTRAS; ESTAS, PORÉM, VOCÊ NÃO PODE ESQUECER.

(●●) A FALTA DE VITAMINA B² É VERIFICADA FACILMENTE, QUANDO OS CANTOS DA BOCA FICAM FERIDOS, SE SENTE DOR NO OLHOS E O NARIZ E AS ORELHAS "DESCASCAM".



CORPO HUMANO = 2/3 DE ÁGUA

Exagero? Não. A pura verdade! Dois terços de nosso corpo são formados de água. Grande parte dessa água é eliminada todos os dias — mais ou menos dois litros e meio — através do suor, da urina e da respiração. Para manter o equilíbrio do corpo, é preciso repor a água perdida. Isso é conseguido pela água de beber e pela que vem nos alimentos. Se nosso corpo perder, rapidamente, 10% de água, fica sujeito a sérias perturbações. Continuando a perda, há desidratação, que muitas

vezes mata, principalmente crianças. Quem trabalha em ambientes muito quentes também precisa de maior dose de água, sal e vitamina **C**. A água regula a temperatura do corpo e a pressão do sangue. Elimina, pela transpiração, as impurezas do organismo. Dá, ainda, forma e volume aos órgãos e, finalmente, ajuda a digestão. Ao beber água, não esqueça: deve ser **filtrada** ou **fervida**, guardada em talha ou outro recipiente de barro, como moringas, para conservar-se fresca.

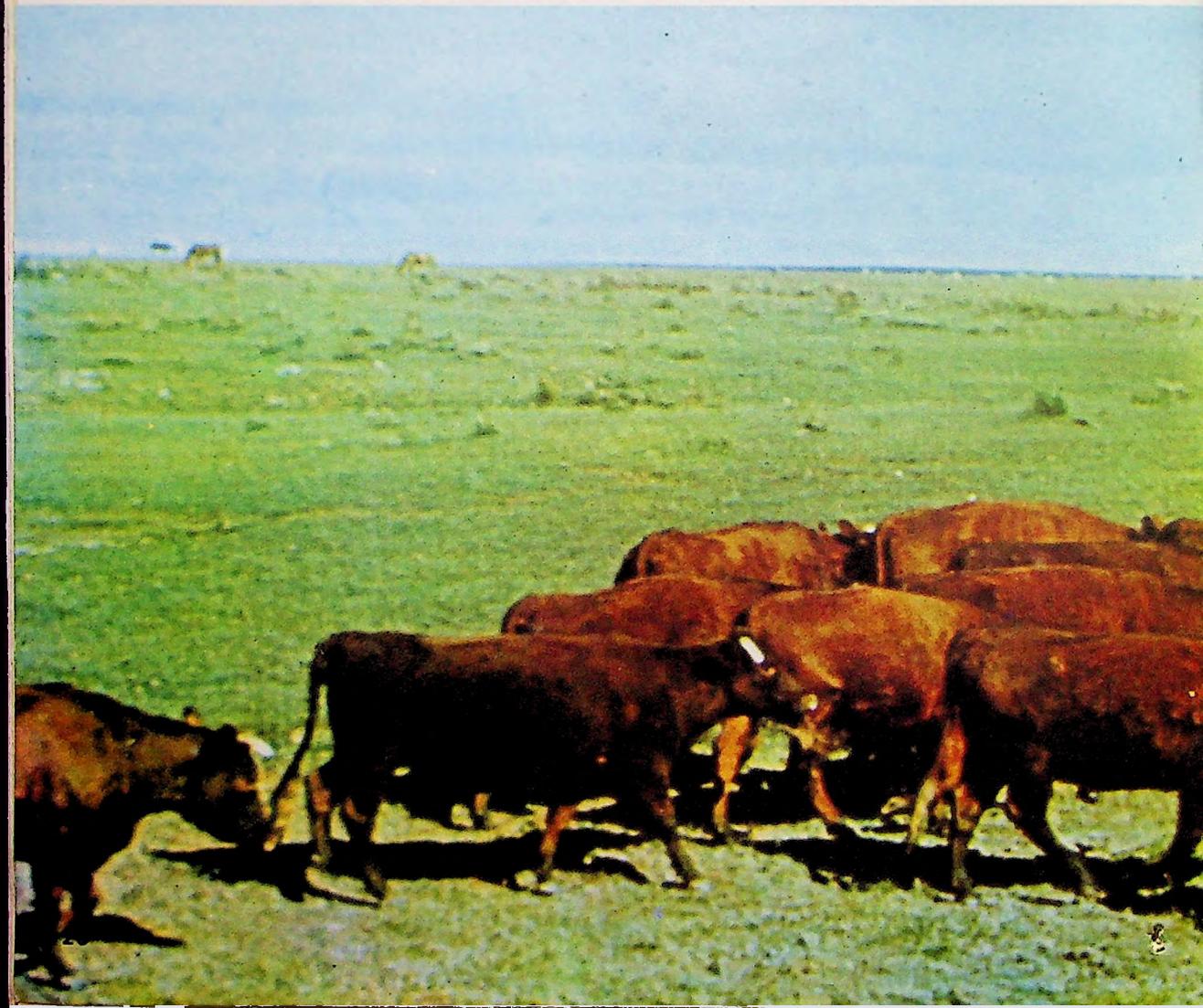


A água é tão fundamental à vida, que as primeiras povoações humanas sempre foram erguidas nas margens dos rios e dos lagos.

CARNES, DE MIL MANEIRAS

“Carne” é tudo que é magro e passível de ser comido, dos mamíferos, das aves

e dos peixes. Junto com as carnes, você pode somar as vísceras: fígado, rins, coração, todos de grande valor alimentício. A carne de boi não deve ser consumida logo que o animal é morto: deve descansar, no mínimo, doze horas, para ficar mais macia. E não é verdade que doentes não devam comer carne: ela só faz bem. Há quem divida as carnes em



brancas (aves e peixes), vermelhas (boi e porco) e escuras (caça). O peixe é um excelente alimento, assim como o camarão, a lagosta, os mexilhões e ostras. E mais: nesta lista você pode acrescentar... a rã! Procure conhecer o tipo de carne mais fácil de encontrar onde você mora. Aprenda a aproveitar as vísceras. Algumas delas necessitam

de cuidados especiais na preparação, como os rins, mas os resultados compensam o trabalho. Se sua casa tem quintal, aproveite para iniciar uma pequena criação, de galinha, por exemplo, que garantirá carne e ovos. Além de alimentar a família, pode-se transformar em recurso extra, com a venda ou troca de aves e ovos.

**O BRASIL É DOS
GRANDES CRIADORES
DE GADO LEITEIRO E DE
CORTE.**



ESTES TODOS VÊM DA TERRA

Não sabemos se você já reparou, mas utilizamos na alimentação todas as partes da planta. Muitas vezes, jogamos fora o que pode ser aproveitado, trazendo vantagens ao nosso organismo. Um exemplo: as folhas que envolvem a couve-flor são tão boas quanto a parte branca do centro. Esteja atento aos seus hábitos alimentares. Em sua casa estarão mesmo aproveitando integralmente os alimentos?

CAULE	aspargo, palmito
TUBÉRCULO	batata-inglesa, batata-doce, inhame
RAIZ	cenoura, aipim (macaxera/macaxeira), nabo, rabanete, beterraba
BULBO	cebola, alho
FOLHAS	alface, couve, chicória, acelga, agrião, repolho
FLORES	brócolis, couve-flor
FRUTOS	pimentão, jiló, maxixe, quiabo, pepino, abóbora, tomate, beringela, alcachofra, abobrinha, chuchu
FRUTAS	coco-da-baía, laranja, limão, tangerina (bergamota), lima,
SEMENTES	arroz, milho, trigo, aveia, cevada, feijão, grão-de-bico, amendoim, fava, soja, ervilha seca, lentilha

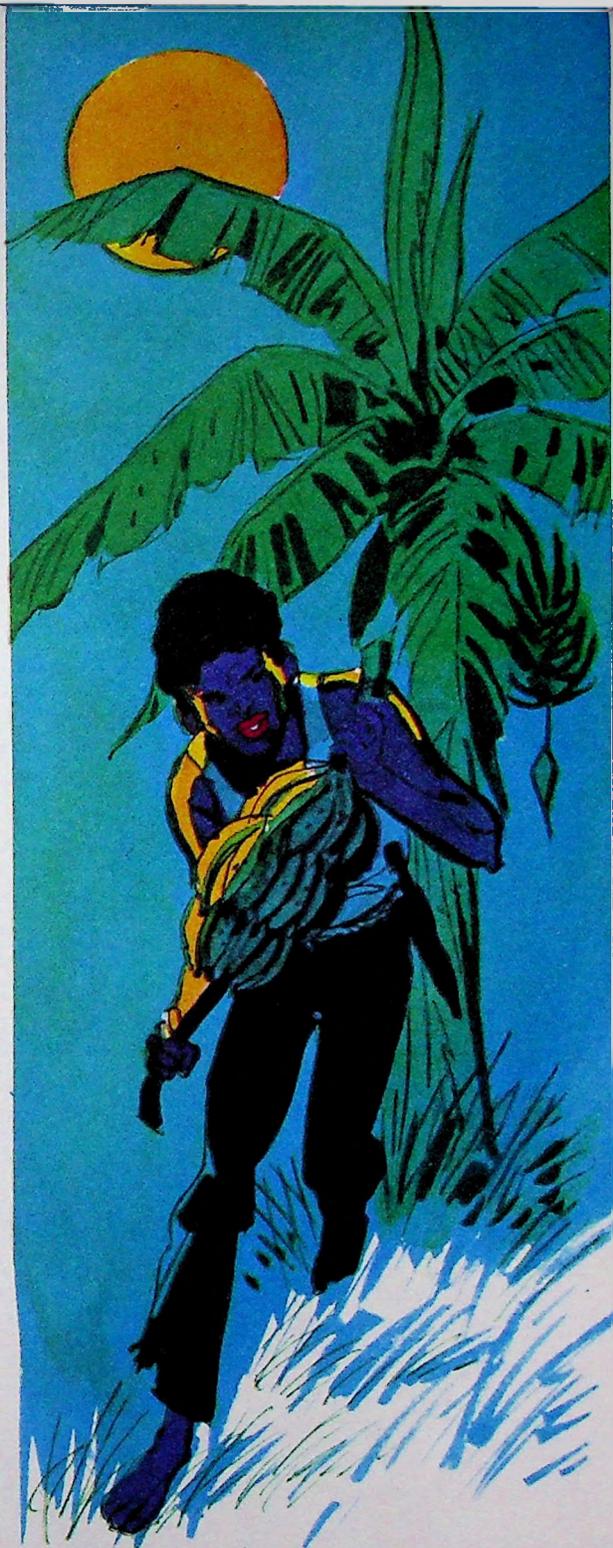
**BANANA COM
LEITE NÃO
FAZ MAL:
É ATÉ MUITO
GOSTOSO**

Muitas pessoas deixam de comer certos alimentos porque ouviram dizer que fazem mal. Mas fazem mesmo? A maior parte dessas crenças passou de geração a geração, sem que ninguém se preocupasse em verificar se eram verdadeiras ou não.

Nós garantimos, por exemplo, que você pode comer sem susto:

- feijoada, sem "fazer mal ao fígado"
- frutas "frias"
- manga com leite
- leite (leite em bom estado não dá diarreia).

É o medo que faz com que certos alimentos, muitas vezes, façam mal: o medo impede que a digestão se processe normalmente. Procure combater os tabus alimentares — aquele hábito antigo de dizer "faz mal" — que só atrapalha sua alimentação.



Foram os senhores de escravos que inventaram que fruta à noite faz mal. Seu objetivo era impedir que roubassem o pomar. A crença ficou. O pior é que é completamente errada!

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Com as máquinas, também surgiram as indústrias da alimentação. Enlatados, engarrafados, em mil embalagens diferentes, encontramos um sem-número de produtos alimentícios feitos em fábricas brasileiras. Muitos deles já estão sendo exportados, como, por exemplo, o guaraná. Homens e máquinas transformaram os alimentos: uva em vinho, cana-de-açúcar em açúcar refinado, melado em mel-de-cana; trigo em farinha, pão, biscoitos, bolachas; leite em queijos, manteiga, requeijão. Há, também, agora, pratos prontos, congelados (como feijoada, bife, arroz, carne assada, tortas), que se conservam por muito tempo. É só esquentar e comer.



Nossas fábricas já atingiram um nível bastante alto, qualquer que seja o tipo de industrialização de alimentos. Esta é uma fábrica de conservas.



Seja qual for a refeição,
uma coisa é essencial: é
preciso um ambiente de
calma e tranqüilidade, para
que a digestão seja perfeita.

TIRE O ALIMENTO DO SEU CHÃO

A man wearing a light blue shirt, khaki pants, black boots, and a hat is working in a vineyard. He is standing in a row of grapevines on a hillside, looking towards the camera. The background shows more rows of grapevines extending up the hillside under a clear sky.

Se você tem um pedaço de terra, não o deixe sem uso. Procure iniciar uma pequena horta. Dela, em pouco tempo, retirará legumes e verduras essenciais à saúde de sua família. Aprenda a plantar e a colher. Os frutos da terra são um bem que Deus colocou ao nosso alcance.



ALGUNS LEMBRETES

- Cozinhar vegetais **verdes** em água fervendo, com sal, e só durante o tempo necessário para amaciar. Destampe a panela, assim que começar a ferver.
- Os vegetais **amarelos** devem ficar pouco tempo cozinhando. Só que, desta vez, em panela tampada. O mesmo acontece com vegetais **brancos**.
- As refeições devem ser servidas em horas certas. A refeição da noite deve sempre ser mais leve.
- Não abuse do sal e das gorduras.
- As frutas de bagaço (como a laranja) devem ser **comidas**, e não **chupadas**.
- Cozinhe os vegetais, de preferência com a casca.
- Coma as frutas da estação.
- Sirva vegetais à sua família, todos os dias.

QUEM COME O QUÊ

Nosso país é muito grande e, de Estado a Estado, variam certos hábitos alimentares. No Norte, pode-se comer tartaruga. No Nordeste, a carne-de-sol aparece em pratos muito gostosos. Na Bahia, a delícia dos vatapás, carurus e acarajés. Em Minas, doces e queijos. No Sul, vinhos, churrascos. Se fôssemos enumerar todos os pratos de cada um de nossos Estados, teríamos que fazer um outro volume para a Enciclopédia. Mas, abaixo, há duas receitas, para começar . . .

VIRADO PAULISTA

- Feijão, sem cozinhar demais, com pouco caldo.
- Torre toucinho picado.
- Frite lingüiça, sem pele.
- Junte cebola, sal, alho, tomates, cebolinha, pimenta-do-reino e banha. Refogue.
- Junte o feijão, o toucinho, a lingüiça e mais farinha de milho, ficando uma farofa molhada.
- Sirva com arroz e alface picadinha.

ARROZ COM CARNE E BANANA

- Cozinhe o arroz como sempre.
 - À parte, prepare carne moída, com bastante temperos.
 - Frite bananas em fatias.
- Arrume num prato:
- Arroz
 - Carne moída (pode acrescentar ovo cozido, em fatias)
 - Bananas fritas
- Antes de servir, leve ao forno.



Pratos típicos são mais uma atração para o Turismo, aparecendo até em hotéis e restaurantes de luxo, como este. Aprenda a fazer os pratos do lugar em que vive e saiba como divulgá-los entre os visitantes de sua cidade. É difícil esquecer um lugar onde se foi bem recebido e onde se comeu bem.



A AVENTURA DO HOMEM
ENCICLOPÉDIA FUNDAMENTAL

EDUCAÇÃO INTEGRADA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO

