

## Receitas:

### Suco de limão com erva-cidreira

#### Ingredientes:

- 2 limões grandes com bastante caldo
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 5 folhas de erva-cidreira

#### Modo de preparar:

Espremer os limões, acrescentar a água, o açúcar e as folhas de erva-cidreira e bater no liquidificador. Coar e servir.

### Pó da casca do ovo

#### Modo de preparo:

Junte 12 cascas do ovo ponha-as de molho em 1 litro de água com duas colheres de vinagre ou uma colher de água sanitária ou hipoclorito de sódio, deixe de molho por 30 min para diminuir a contaminação depois enxague bem.

Põem-se cascas numa panela com água e leva-se para ferver por 15min. Depois de fervidas escorrer a água. Colocar para secar ao sol ou em forno baixo. Para obter o pó fino, tritura-se as cascas no liquidificador e peneira-se.

## Realização:



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro de Pesquisa Agropecuária do Pantanal  
Ministério da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento  
Rua 21 de setembro, 1980 - Caixa Postal 109  
CEP 79320-900 - Corumbá-MS  
Fone (067) 233-2430 Fax (067) 233-1011  
<http://www.cpap.embrapa.br>  
email: [sac@cpap.embrapa.br](mailto:sac@cpap.embrapa.br)

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento



#### **Texto:**

Márcia de Jesus Gonçalves  
Shirley Carvalho dos Santos

#### **Parceiros:**

ATAAC  
UFMS  
SMEC  
Pastoral da Criança  
Secretaria de Educação de Ladário

#### **Coordenadores:**

Fernando Fleury Curado  
Alexandre Dinnys Roes

#### **Fotos:**

Embrapa Pantanal  
[www.okbahia.com/culinária/saladas](http://www.okbahia.com/culinária/saladas)  
[www.brasilnatural.com.br](http://www.brasilnatural.com.br)

#### **Tratamento de Ilustrações:**

Rosilene Gutierrez

#### **Editoração Eletrônica:**

Rosilene Gutierrez

Folder nº 02  
Tiragem: 1000 exemplares  
Corumbá/MS  
Fevereiro, 2005

## Projeto

**Segurança Alimentar e Cidadania: a  
contribuição da agricultura urbana  
na saúde alimentar comunitária em  
Corumbá e Ladário-MS**

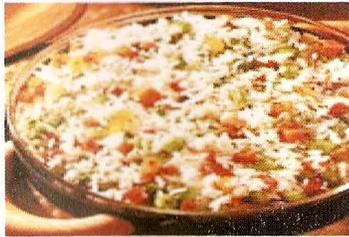
# ALIMENTAÇÃO



# ALTERNATIVA

## Qual a importância da alimentação na saúde?

A alimentação, além de ser um direito de todo cidadão, é essencial para o crescimento e desenvolvimento humano, permitindo a realização das suas atividades diárias. Apesar disso, cerca de 15,6 milhões de pessoas ainda passam fome no Brasil, segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação).



A saúde está intimamente ligada a uma boa alimentação. Para se ter uma idéia, segundo o professor Malaquias Filho, doutor em Saúde Pública pela USP, cerca de 55% mortes de crianças no país estão associadas à desnutrição.

### Qual a função dos alimentos?

- ✍ Construir e reconstruir o nosso corpo;
- ✍ Fornecer energia;
- ✍ Manter o nosso corpo funcionando.

Segundo o UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância), cerca de 45% das crianças brasileiras com menos de cinco anos de idade apresentam anemia causada por deficiência de ferro. A deficiência de vitaminas e sais minerais

prejudica o desenvolvimento de milhões de mentes em todo o planeta, baixando os coeficientes de inteligência. Uma das maneiras de reverter este quadro é estimular o cultivo e o consumo de alimentos mais saudáveis.

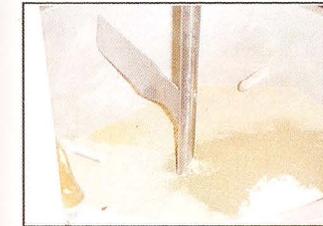
### O que é alimentação alternativa?



É o aproveitamento integral dos alimentos utilizando talos, ramos, folhas, sementes, cascas e raízes, que contém consideráveis quantidades de nutrientes e que normalmente são desprezados tanto no processamento dos produtos, quanto no preparo das refeições.

Dentre os alimentos alternativos podem ser citados os farelos de trigo e arroz, que contém fibras e sais minerais; as farinhas de soja e trigo integral; os pós de sementes de gergelim, girassol, melancia, melão e abóbora, todos fontes de carboidratos; o pó da folha da mandioca, rico em vitamina C e A; e o pó da casca do ovo, que é rica em cálcio. Todos estes produtos dão origem à multimistura que pode ser adicionada na alimentação diária. Muitos produtos regionais também são importantes na alimentação como a farinha da palmeira bocaiúva (*Acrocomia salerocarpa.*), fonte de carboidratos e cálcio. Consideradas mato, as folhas usadas pelos nossos antepassados, atualmente retornam às mesas, enriquecendo

a alimentação de muitas famílias. São elas: a taioba (*Xanthosoma maffafa* Schott) o caruru de porco (*Amaranthus tristis*), a beldroega (*Portulaca oleracea*), a ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Miller), o assa-peixe (*Boehmeria arborescens*), a bertalha (*Basella spp.*), a serralha (*Sonchus oleraceus* L.), dentre outras.



### Qual a importância da alimentação alternativa?

A alimentação alternativa pode melhorar sensivelmente o desempenho nutricional e o desenvolvimento das crianças e da população em geral ao favorecer a ingestão de alimentos com nutrientes necessários para uma vida saudável.

### Como posso ingerir alimentos saudáveis?

Para ingerir alimentos saudáveis, alguns cuidados devem ser tomados, como por exemplo:

- ✍ Saber escolher alimentos;
- ✍ Armazenar em local limpo e arejado;
- ✍ Ter higiene na manipulação e preparação dos alimentos;
- ✍ Preparar os sucos e as saladas no momento em que as refeições forem servidas.