



EXTENSIONISTAS PROMOVEM

**CONSUMO ADEQUADO
E SAUDÁVEL DE ALIMENTOS**

QUANDO...

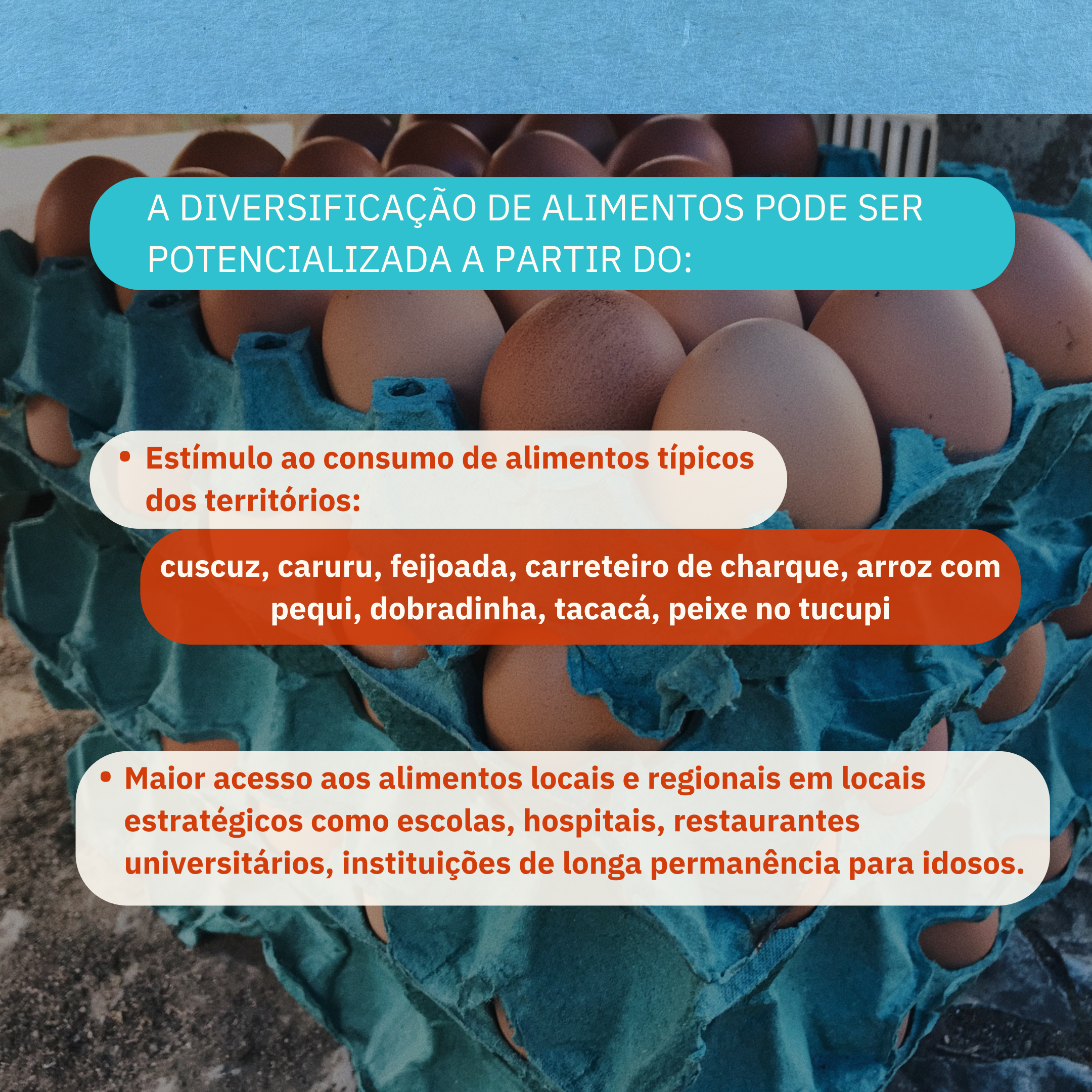


EXTENSIONISTAS PROMOVEM

CONSUMO ADEQUADO E
SAUDÁVEL DE ALIMENTOS

QUANDO...

...INCENTIVAM A
DIVERSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS



A DIVERSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS PODE SER POTENCIALIZADA A PARTIR DO:

- **Estímulo ao consumo de alimentos típicos dos territórios:**

cuscuз, caruru, feijoada, carreteiro de charque, arroz com pequi, dobradinha, tacacá, peixe no tucupi

- **Maior acesso aos alimentos locais e regionais em locais estratégicos como escolas, hospitais, restaurantes universitários, instituições de longa permanência para idosos.**

The background of the entire image is a close-up photograph of a red plastic basket filled with fresh vegetables. Several large, bright orange carrots with green leafy tops are prominent. There are also green leafy vegetables, possibly chard or spinach, and some brown-skinned potatoes visible in the upper left corner. The basket has a perforated design. Overlaid on this image are several text elements and decorative lines.

EXTENSIONISTAS PROMOVEM

CONSUMO ADEQUADO E
SAUDÁVEL DE ALIMENTOS

QUANDO...

...FORTALECEM
CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

A CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA PODE SER
PRODUZIDA POR MEIO DO:

- **Resgate de saberes e práticas tradicionais/ancestrais, que valorizam os alimentos de cada território;**
- **Fortalecimento da culinária local e regional em nível doméstico, e também incentivando restaurantes, lanchonetes e outros espaços gastronômicos que apresentam cardápios brasileiros.**

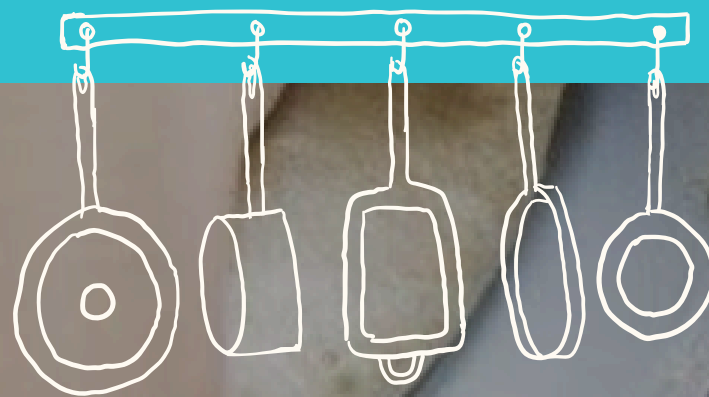


EXTENSIONISTAS PROMOVEM

CONSUMO ADEQUADO E
SAUDÁVEL DE ALIMENTOS

QUANDO...

...FORTALECEM
HABILIDADES CULINÁRIAS





AS HABILIDADES CULINÁRIAS SÃO IMPORTANTES POIS:

- **Constróem sujeitos que conhecem os alimentos e seus usos culinários;**
- **Diversificam o uso de diferentes alimentos em diferentes modos de preparo, potencializando a criatividade e a inovação no uso de ingredientes tradicionais;**
- **Geram autonomia e independência no preparo das refeições.**



EXTENSIONISTAS PROMOVEM

CONSUMO ADEQUADO E
SAUDÁVEL DE ALIMENTOS

QUANDO...

...IMPULSIONAM SAÚDE



A SAÚDE É PROMOVIDA QUANDO...

...Se utiliza o Guia Alimentar para População Brasileira como instrumento de apoio aos serviços de ATER, na orientação para a produção, o processamento, o abastecimento e o consumo de alimentos capazes de contribuir com ambientes alimentares saudáveis e sustentáveis, a partir da sociobiodiversidade brasileira produzida pelas populações do campo, da floresta e das águas.





Este material foi elaborado a partir do projeto **Guia Alimentar na ATER** desenvolvido pelo Grupo Interdisciplinar de Estudos em Desenvolvimento Rural (GIEDER) da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) – Campus Itaqui, em parceria com a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde da Secretaria de Atenção Primária à Saúde do Ministério da Saúde (CGAN/DEPPROS/SAPS/MS), com apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

978-65-01-42607-5

