

Cuide  
bem da  
água



Já ouviu falar no conceito de água embutida ou virtual? Os termos se referem à quantidade de água gasta na produção de produtos ou alimentos. Você sabia que existem sistemas de produção que utilizam mais água do que outros? Consuma de forma consciente! Escolha alimentos que são produzidos de forma sustentável.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

COMER É UM ATO POLÍTICO

ESCOLA

COMIDA DE  
VERDADE

COMER BEM  
PARA VIVER  
MELHOR

SUSTENTABILIDADE

ORGÂNICOS

CONSUMA  
ALIMENTOS  
SAUDÁVEIS

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.

ISBN XXXXXXXXXXXXX-X



1 011 000110 011110100 10

Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

# De onde vem a NOSSA comida?



O sistema de produção e distribuição de alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. Precisamos buscar um sistema agroalimentar que não prejudique a vida das pessoas, nem o meio ambiente e nem a nossa saúde. A sustentabilidade também está nas escolhas que vão para a mesa!

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

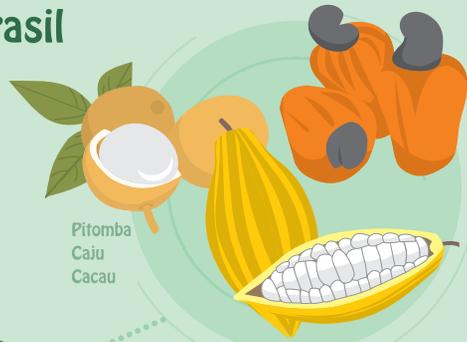
# Comida é Patrimônio

## Regiões do Brasil



Região Norte

Graviola  
Guaraná  
Cupuaçu



Região Nordeste

Pitomba  
Caju  
Cacau



Região Centro-Oeste

Jatobá  
Pequi  
Pitanga



Região Sudeste

Laranja  
Carambola  
Abacate



Região Sul

Pinhão  
Pêssego  
Feijoa

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

# Compartilhe momentos e sabores



Resgate o prazer de bons encontros dando às refeições e à convivência a atenção que merecem. Produzir alimentos, cozinhar e comer junto são atividades ricas de memória, afeto e saber.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

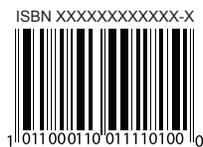
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

# Culinária mais saudável



Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

# A cozinha é tarefa de todos



Cozinhar é tarefa de toda a família. A cozinha (e tudo que a envolve) é um lugar para se conviver em grupo, melhorar a convivência, trocar experiências e experimentar.

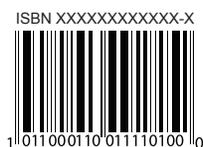
Crianças e jovens, homens e mulheres, têm muito a aprender nesse ambiente.



Coloque a mão na massa e aprenda sobre a riqueza dos alimentos compartilhando os truques culinários com os amigos, pais, avós e família.



Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

**XXXXXXXXXXXXXXXXXX**

Arial 14 Negrito

# Expectativa x Realidade



Você já reparou nas letras miúdas de propagandas e cardápios? A ideia é vender algo atraente, que pareça extremamente saboroso. Lembre-se de que as informações nutricionais vão além das calorias e da aparência de saudável. Por isso, antes de escolher o produto, use a mente para escolher sua refeição.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

# Tempos modernos pedem cuidados com a saúde

Coma  
comida de  
verdade



Pratique  
esporte  
regularmente



Compartilhe  
afeto com  
todos



Leia  
Escreva  
Estude



Reserve espaço na sua agenda para se alimentar com tempo. Tudo tem hora e lugar. O excesso de compromissos nos afasta das relações essenciais, como as que acontecem na hora da refeição. Aproveite o horário do almoço ou do lanche para dar aquela pausa merecida no seu dia!

Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.

ISBN XXXXXXXXXXXXX-X



1 011000110 011110100 10

Arial 7 Normal

CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito