

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

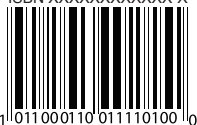
SUSTENTABILIDADE

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

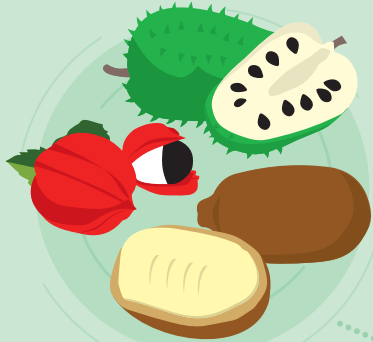
CÓDIGO DO LIVRO:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Arial 14 Negrito

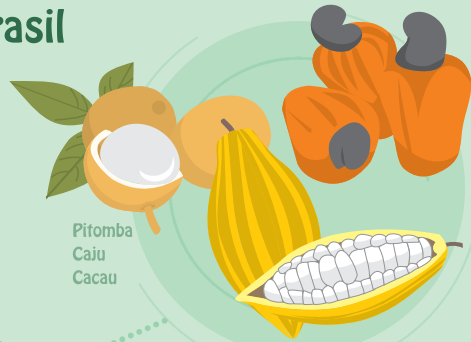
Comida é Patrimônio

Regiões do Brasil



Região Norte

Graviola
Guaraná
Cupuaçu



Região Nordeste

Pitomba
Caju
Cacau



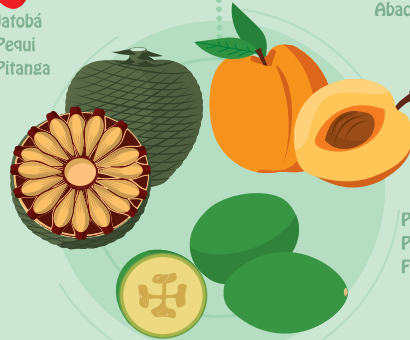
Região Centro-Oeste

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