

# Elementos para construir um programa TV

**Introdução:** As notas aqui escritas não são mais do que um pensamento pouco elaborado de uma proposta de programas televisivos, que serve para discussão. Não refiro títulos, mas apenas uma designação identificadora para ser trabalhada; seguem-se notas sobre o conteúdo de cada programa que dão uma ideia do desenvolvimento da mensagem que se pretende. A ordem é intencional e as duplicações nascem de ligeiras interrupções pedagógicas e de uma preocupação didática.

## 1. Equilíbrio alimentar, fonte de saúde

Crianças bem desenvolvidas e com bom rendimento escolar, adultos saudáveis e ativos, idosos frescos e vivos, bons índices sanitários.

A Roda dos Alimentos e a sua mensagem de equilíbrio entre grupos de alimentos

Variar muito de alimentos é indispensável para o desejado equilíbrio

Ligações aos programas seguintes: não é só no equilíbrio e variedade dos alimentos que se baseia a higiene alimentar

## 18º 2. Escassez de alimentos, pénuria varreduda, faltas de alguns indispensáveis (alimentação pobre e monotoniosa, padrão alimentar de forma).

Receber-nos-nos de pequenos e de baixos (mortalidade infantil elevada), pouco desenvolvimento e pequena estatura de crianças e adolescentes, doenças intercorrentes frequentes, graves e mortais, excessos de drogas controladoras ('hafifitismo, barreira grande, etc.); apetites

reduzidas para o traballo e para o estudo profissional, reduzida prezença no estudo), adultos envelhecendo precocemente, morte precoce (taxas de mortalidade e expectativa de vida)

L.p.s.: não é só comida a menos e falta actividade física em excesso que determina maus resultados nutricionais; comida a mais também

### 1º 3. Alimentação em excesso não é solução

Grandes riscos, obesidade, doenças cardíacas e alcool, e sedentariismo

Doenças da civilização: hipertensão arterial, obesidade, diabetes do adulto, enfartes do miocárdio, diabetes tipo 2, antecipação da morte, ida de adultos empurrada por doenças, incapacidades ou limitações de actividades pleasurable

L.p.s.: nem comida a menos, nem comida a mais, nem sedentariismo, nem trabalhos físicos extremos

### 3º 4. Quantidade equilibrada de alimentos, indispensável para a saúde

A Roda dos Alimentos: equilíbrio e variedade

Quantidades diferentes de acordo com as idades da vida, com o traballo, com o clima

Fita métrica, balança, dentes, pele, força muscular, saúde e bem-estar, ausência de doenças, interconectividade, constituição física, velhice saudável e feliz

L.p.s.: Como escolher alimentos?

## 5. Consumir mais leite é fundamental

Quanto mais a população portuguesa ; consumo menor  
esses Santos ; quando beberem faltar ; vamos definir um  
objectivo de consumo.

Nem leite a mais nem a menos

O que nos dá o leite . Boal , bons dentes , bons ossos , bom  
desenvolvimento , boa estabilidade emocional (muito "newtonis-  
mo que por ai há" e falta de cálcio .)

Q.p.s. : E quem não gosta de leite ?

## 6º 6. Leite e lacto-alimentos

Leite pode ser aromatizado ; leite pode ser incorporado  
em comidas ; leite pode ser substituído

Noção das equivalências e das principais substituições  
Como fazer rojões em casa , como fazer o leite (exemplos  
tipos de leite ) , o que é o requeijão , os queijos (uma recomenda-  
ção : menos sal e <sup>humidificar</sup> não se fabricar )

Q.p.s. : O que fazem os lacto-alimentos na Rota dos Alimentos ;  
mas eles são apenas um dos grupos e todos os demais  
tão importantes que igual .

## 7º Produtos hortícolas

Nomear e mencionar hortícolas , leguminosas e leguminosas  
vulgares e não vulgares para variar

Pague não importantes : daí fibras , vitaminas ,  
minerais ; como cozinhar para não perderem  
nutrimentos .

Tão importantes que o sector da Rota é o que é

Q.p.s. : os frutos também entram neste grupo

40 8. Bulos frutos saborosos  
 Noruega e Portugal vulgares e não ~~noruegueses~~ variar; não há frutos rústicos, o que importa é comer crus.  
 Pague só os importantes

Como se modifiquem quando os manipulamos: a escova, o descarque, os sumos, os batidos, as saladas de frutos. Refrigeraants não os substituem. Recomendações: não adocar frutos, sumos, batidos, etc.

As saladas crusas de produtos hortícolas ocupam lugar semelhante em alimentação

L. p. s.: não vivemos só com vitaminas, minerais e fibras; precisávamos de energia

### 9. Energia limpa, saudável, a tempo e horas

A grande explosão demográfica do neolítico, o aumento do tempo de vida (os metasaltéus bíblicos) dependeu de ter cereais ao pé da porta e de ter pão e papas de cereais, é mais pão mata e fame quando era preciso as longe do dia e, mais importante, para satisfazer as necessidades anteriores à refeição formal.

Diferença entre comer muito uma ou duas refeições por dia (energia em excesso acumula-se como gordura; das gorduras não nos vem hidratos de carbono mas sim das proteínas; gordura consumiu com excesso farta) e comer repetidas refeições e hidratos de carbono de todas as refeições

Cereais, tubérculos energéticos e leguminosas secas na ordem dos alimentos

Acucar e mel não são alternativa

Como variam os consumos deste grupo de alimentos de acordo com os rendimentos; consequências sanitárias.

L. p. s.: Cereais, tubérculos ou leguminosas secas?

10. Cereais, alimentos que fazem com que PORTO  
fomear e mostram vulgares e não vulgares e os produtos  
com elles fabricáveis: pão, massas, tortas, bolachas, biscoitos, flores, pausitas,  
etc. Vou imaginar de arroz com todas as suas camadas.

Porque são importantes: dão tudo e muito equitativamente  
Quanto pesam? a Ribe mostra-o

Como perdem valor alimentar: as manipulações refinadoras  
e brancadeiras reduzem-nos a uma polpa semelhante ao seu de cereais.  
A mensagem: mais pão, mais produtos cereais diferentes, todos  
de melhor qualidade. Apelo a uma nova orientação da indústria e  
consumo

L.p.s.: Cereais não são o único alimento que preenche a sede,  
energia "limpa".

## 11. Leguminosas e batata

Nomear e mostrar vulgares e não vulgares para variar.  
Porque são importantes: em relação aos cereais, são carac-  
terizadas com grandes virtudes (batata: vit C e fibras; leguminosas: fibras  
excepcionais, proteínas emriquecidas, ácidos graxos polinsaturados) e  
um desfecho geral se torradas (desequilíbrio e certas toxinas)

Mas fiquem, etc.: trigo no dia (em ração, um montinho  
numa salada, etc.); batata: como coze

A cozinha destes alimentos são (ídeas importantes)  
apesar de pratos que não enriquecem o conjunto

Com cereais, trigo reeduca, são importantíssimos com  
a Ribe mostra

L.p.s.: Cereais, leguminosas e batata têm sua forma  
fibrosa; e esta juntaamente com as das produtos hortícolas e frutas  
sao indispensáveis para defecar todos os dias

## X 12. Evacuar todos os dias com abundância

PORTO

FACULDADE DE CIÉNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

fundamental em saude

O que é? O canto dos serviços deixando britânicos

O que significa? Evacuar todos os dias é: veículo mais activo (mais vida pela manhã e mais sono à noite), maior produção de leite (melhor digestão, maior aproveitamento de nutrientes, maior baixa de colesterol com cláveis, menor doença cardiovascular) trânsito mais rápido, fezes mais molhas (menos pressão nas artérias, menor apendicite, menos obstruções de produtos tóxicos e de canais digestivos, menor hemorríide)

Como se conseguem evacuar mais e mais depressa: mais fibras - grupos da Rode que as fornecem - mais ajuas, mais lactose e com relativamente, menor calo e gordura, menor gordura, menor açúcar: maior equilíbrio alimentar)

Com cerca de 10 gramas de fibras por dia (guaduas)

L.p.s.: Água é alimento?

## 13. De quantas ajuas precisamos?

Por onde sai ajuas do organismo: respirações, perdas, sudorese, fezes, urins. Nas quais faltam nas fezes (o organismo não pode recorrer a elas para perda de fezes seguem molhas e propagam bactérias), não podem faltar as urins: urinar devolvente, clara e sem cheiro (pronto)

Como entre ajuas: um conjunto de elementos no tipo de cozinheiras, mas bactérias: refrigerantes (?), bactérias ácidas (?), bactérias adocidas (?), ajuas solvas menores-médias (?): vive a ajuas suave e líquida

Cuidado com higiene com suas ajuas: como desinfetar, como fervê-las, como as bactérias. Recomendação: distribuir a higiene das ajuas por todo o país onde for possível; activa vigilância de fronteira e charquear em todos os bairros. A higienização das ajuas deve ser feita numa carta de comunicação das ajuas de todo o país.

70 14. Proteínas preciosas

As proteínas animais: sua semelhança e suas fontes alimentares (morta muitas aves: com carne, galinha, peru, peixe do rio, lagostins de Vimeiro, etc.); com aves: frigideis, ovos

Que quantidades; com copinhos; em que refeições se inclui; sugestão: 1 ovo ou pequeno almoço

Quanto a gorduras, estas fontes são diferentes e de importância e riqueza nutricional muito diversa. Nos produtos de fumado e desidratados, então... Recomendação: menos sal, menos gordura, madeira de carnes, menos gorduras.

Oé como um balanço para não mancar nas saídas.

L.p.s.: Carnes, peixes e ovos têm gordura; produtos lácteos também; há lugar para mais gordura?

80 15. Gorduras, só na conta da adequação

As gorduras naturais: fontes e processamento; as novas gorduras: margarinas, shortens e gorduras hidrogenadas (imagens de óleo de palma). A Pode.

O óleo adequado: imagens de óleo de canola, de manteiga com leite ou leite já grelhado e no prato, de um "fio" de azeite na noite, etc.

O óleo barbáro: pintar, estufar, etc. Grandes quantidades de manteiga, manteiga de manteiga, biscoitos de balaústres, nos salchichos, etc.

As consequências para a saúde de falta de manteiga: xenu, xenu; As consequências de um excesso: As consequências de um excesso de gorduras: câncer, adenoma, etc. Recomendação: que os rótulos das garrafas dos óleos e outros produtos indiquem o modo correcto de usar; não cozinhar com manteigas.

L.p.s.: nem só de manteiga com gordura é tudo, mas



## 16. A Rota dos Alimentos

Viagem quantificadora por trás do refeição. La Rota é a alimentação correcta, fruto da razão, respeitando o Homem com a proporcional e equilíbrio dos elementos num menu saudável e fiável gerenciado ecologicamente.

A Rota é construída por outros racionais mas encanta o equilíbrio nutricional: o Homem é o que com e a sua natureza biológica está acostumado para manter relações de centenas de milhares de humanos e seus antecessores em o ambiente que lhe dá condições.

↑ rotas demais equilíbrios; os elementos processados, a forma de elaboração, distorções dos interesses económicos fazem a publicidade tal bem servir.

O exemplo de epidemias de beribéri com o seu acomete quando se introduz ou suprime, ou modifica o equilíbrio alimentar do Homem.

Qual a tendência evolutiva dos consumos e suas consequências sanitárias (gráfica da O.N.S.)

L.p.s.: Nada tem valor nem horas de refeições

## 17. Pequeno-almoço ou primeiro-almoço?

A mensagem do primeiro-almoço: importância sanitária (refeição, vivacidade, desenvolvimento, etc.; ideia do autocuidado à saudade - cravos e dolentes -, a ser preparado - adultos - e a andar - todos -); combate compõe com a Rota e indica por tudo entre

E' necessária refeição como de manhã; com relação entre 2 refeições entre si e com o almoço

L.p.s.: Pequeno almoço, menor de um de manhã?  
Entar para a refeição, menor por dia

## 18. Quantas vezes comer por dia é certo?

O horário é fundamental: exemplo da escala das crianças e adolescentes; do exercício físico e bates os pensas; etc.

Como repartir a alimentação do dia para não refriar com muitos exemplos quantificados: (a) meio dia para sair de casa às 6 horas para as aulas; (b) lanche da tarde para ir tarde, por volta das 16h, 18h, para o exercicio; (c) refeição da noite; (d) trabalhador de turnos nocturnos. Exemplo para com a visita de grupos de alimentação para refriar, para except, muitos tabuleiros completos, e em sequências.

L.p.s.: não se podem fazer mais cozinhas para das refriar?

## 19. Quanto beber?

Imagens desgracadas de mindins atrofiados, alcoolizados e dependentes de cerveja, vítimas do álcool, mas, não bebedores, em sala de aulas, para se aperceber das deficiências de comportamento deles e dos outros.

Mensagem: crianças, adolescentes, mulheres grávidas e lactantes nem uma gota de álcool.

Bebe/mais das refriar? imagens de tipos com tinta Martini antes de refriar e cenas como ruias taissem e de acidentes de trabalho (mão decaída, sacudido no piso, desastre de automóvel, etc.). Beber sem controlar, não

Beber é refriar em abundância: imagens de nadadores a dormir e a serem vítimas de acidentes. Beber em excesso, não

Refriar é refriar pouco: almoço; e' preciso ter alternativas: açucar, salmão e queijo com leite, manteiga líquida: tipos

Nada de imagens minúsculas e banal de desastres cronicos embora se refira verbalmente.

L.p.s.: É refriar álcool em excesso que ~~desrespeita~~ desrespeita os filhos?

## 20. Sal e açúcar, aulas em PORTO



Sal e suas correspondências

Açúcar e suas correspondências

Sair da prática: menos sal? Outras culturas. Menos açúcar? Outros gatos de sabor. Exemplificare

O uso culinário de sabores diferentes e de especiarias

E.g.: S.: Comida higiénica não é saudável

## 21. 22. 23. 24. Programa de culinária saudável e basta!

sempre com 3 pontos fnts: Roda de Alimentos e equilíbrio; menos sal, menos açúcar, menos gorduras (bem usadas); quantidades de comidas e sucos no desperdício.

Em cada programa ensinar a reconhecer, escolher e verificar a qualidade dos alimentos mais importantes (um conjunto de 10 cois por programa)

X 25. Alimentar a crianças. Aleitamento materno  
Pedir o apoio de um pediatra

X 26. Alimentar grandes, aleitantes e idosos  
ou um grande fecho remunerativo

cópia única

6.8.81

Encilhadas

que deseja que isto sirva para  
alguma coisa

Direcção-Geral da Coordenação Comercial

Sector N.

SOC

6486

10. 100. 561