



para curtas
para e imprensa



✓ • Não faga estrugidas. Experimente fazer a calda com água, cebola, alho ou com o que gostar; quando estás a comer, a gente junte muito pouco gordura. Fica gostoso e muito mais saudável.

✓ • Peixe é mais saudável do que carne. Quando é que este país à beira mar plantado de cultura política de pesca que não de peixe barato?

✓ • Eduque seus filhos a gostarem de tudo. Uma alimentação saudável tem que ser muito variada, o mais diversificada possível. Quando haverá em Portugal um programa nacional de educação alimentar?

✓ • Três em cada quatro canecos dependem de causas alimentares. Gasta-mos milhões de euros a tratar de doenças circulatórias evitáveis com uma alimentação saudável. Alimentação correta é saúde!

✓ • Vinho não aumenta a produção de

✓ • Peca não escuro de trigo, não escuro de cevado e trigo; não abandone a bزا. Pão branco é negligeado para dia de festa; são mais pobres.

✓ • Aprenda a gordura de porco para tempero cozinhados; mas, atençāo, 1 colher raza de sopa da panela de sopa e 1 colher raza de chá, para um tacito de comida. Não gaste um charo em margarina.

✓ • Em alguns países foi proibida a publicidade de produtos alimentares na televisão. No nosso, a TV impinge-nos alimentos-lixo e produtos superfluos pouco nutritivos, inadequados para a saúde, e vai até quando?

✓ • Se é adulto (e não está de bebé) ou a amamentar um bom vinho à mesa não lhe fará mal se for pouco. Se tiver sede, e recomende, beba água pura; só faz bem.

✓ • Beber vinho cerveja ou outras bebidas

leite; o que vai é enfraquecer e prejudicar a criança.

✓. O consumo exagerado de gorduras é desaconselhável pelo aumento de canecos, sobretudo da mama e dos intestinos. Cozinhe com muito menos gordura; naube ao óleo!

✓. O leite mais saudável é o meio-gordo; leite magro é para dietas: não é para alimentar gente saudável.

✓. Defecar todos os dias é saudável; comendo corretamente isto acontece; não é com nenhum dia. Sua prisão de ventre deve ser resolvida.

✓. Sal é veneno; provoca tensão alta, ataques cerebrais e cancro do estômago. Rejeite comida salgada. Aprenda a cozinhar com muito pouco sal.

✓. Beber vinho, cerveja ou sucos alcoólicos em abundância mata da força; pelo contrário: aumenta a frequência e grandeza dos acidentes de trabalho e de estrada.

✓. Se trabalha forte no campo leve um frasco de água ou refrigerante consigo; se tem águas à mão vai bebendo ao longo do dia.

✓. O leite aos seus filhos; faz com que crescam fortes e com bons dentes. Uma criança pequena, até aos 9 anos, precisa de meio litro por dia.

✓. Pequeno-almoço a sério é fundamental para a saúde. Leite ou seus substitutos, pão ou cereais, e fruta são os 3 grupos indispensáveis de alimentos; junti um pouco de carne, de frambulha, de manteiga ou 1 ovo: será um pequeno-almoço excelente.

• Não beba nada com álcool, nem fume; o desenvolvimento da criança é afectado.

• Se não aprecie leite, junte-lhe aveia ou café, por exemplo; alimenta na mesma. Ou substitua-o por iogurte ou queijo

• Coma de manhã antes de sair de casa. Um bom pequeno-almoço é essencial para a segurança e para o bom rendimento escolar.

• Coza, grelhe, assse na brasa, ~~faca caldeadas, jardineiras, ensopados. Fuga de fritos, assados com gordura e de cítricos engriduados.~~

• As doenças do coração têm muito a ver com consumo abundante de gordura; fuga de tudo o que é gordo; corte para metade o que farts em gorduras e óleos!

• Pão é alimento de grande valor; mas ainda se for defumado escuro. Mantém um grande defeito: é salgado. Peça pão sem sal enquanto o seu pratico não rouba ao sal.

• Não negue amadou com óleo ou manteigas; só é bom na televisão. Ame pern gordura, depois de temperada e marinada. Fica muito saboroso entre a c

• Pode beber portuguesas moderadas de vinho ou cerveja durante as refeições, caso já com o estômago cheio; não lhe faz mal, mas nunca com estômago vazio; apetitivos são tóxicos.

• Um iogurte só vale meio copo de leite. Faça iogurte em casa; fica muito mais barato.

• Mais de metade dos desastres de trânsito ocorrem entre as 11 horas e o almoço. Para evitar esta calamidade come sempre pequeno-almoço e menu a meio da manhã.

• Eduque os seus filhos para apreciar fruta e sopa de hortaliças e legumes. São alimentos revigorantes, ricos de minerais, vitaminas e fibras e dão saúde ao intestino.

• Peça na padaria "pão do coração". É um pão gostoso, suave sem sal e feito com farinha escuma menor espremida. O sal provoca tensão alta e arrima coração e circulação.

• As margarinas não têm qualquer vantagem nenhuma. Preferia queijinhos, queijos de creme, bancha ou manteiga.

comida e manjara. Fica muito mais saboroso e é bastante mais saudável.

• Refrigerantes, batatas fritas, de pacote, margarinas, cremes para banho praia, juntados com outros são exemplos de lixo alimentar. Quando temos uma política alimentar que nos proteja?

• Faça em sua cozinha mudanças e mais de variedade da carne. Se achar mais caro, prepare-lhos. Mais variedade: maior rendimento e menor gasto e mais saudável.

✓ O consumo imoderado de bebidas alcoólicas aumenta a frequência de canários.

✓ Beba um grande copo de água ao acordar e entre as refeições, mesmo sem sede; os rins ganham em saúde.

✓ Um adolescente, dos 10 aos 17 anos deve beber 7,5 dl de leite por dia para crescer e criar resistências.

✓ Saladas crusas, hortaliças, cogumelos, cogumelos crusas, hortaliças, legumes, sopa de vegetais e frutos do mar. O que importa é comer vegetais em grande abundância.

• Use alho, cebola, pimenta, ervas aromáticas

• Gorduras refogadas, frigídas e em excesso no fogo tornam-se venenosas. Muitos canários se caram com o sobreacaloramento de gorduras.

• Se pode cozinhar ou galinhas, se pode não aves, não existe. Carne de vaca é menos saudável

• Mantenha a horta; plante mais variedade. Hortalicas e legumes são os alimentos que devem entrar na nossa alimentação em maior peso. Habitue as crianças a apreciá-las.

• Enquanto grande ou a amamentar abstenha-se por completo de bebidas alcoólicas; a saúde do bebé será melhor e as crianças nascem desenvolvendo-se mais fortes.

• Mate a sede com água pura, com refrescos de limão, café ou cevada, com chá.

✓ Tanto vale leite simples como aromatizado com cevada, canela, café, etc. O valor alimentar não se perde.

• Faça por obter fezes todos os dias; para isso é preciso beber muita água, comer com abundância hortaliças, legumes e frutas, preferir prato escuro ou branco e habituar-se a não retinir a bosta.



✓. Não dê vinho nem nenhuma bebida alcoólica a crianças; prejudica-lhes o cérebro e torna-as mais suscetíveis às infecções; enfraquece-as.

✓. Um copo de leite vale tanto como 2 foguetes, 30 g de queijo, 50 g de queijo fresco, e 100 g de queijão.

✓. Pequeno-almoço é refeição fundamental; mais importante do dia! Se acorda sem vontade de comer, beba, ao acordar, um copo de água ou uma chávena de suco digestivo (macela ou hipericão, por exemplo); e coma uma laranja. Se não resultar, consulte o médico.

✓. Coma fruta às refeições e faça delas; é rica de minerais, vitaminas e fibras; revigora o organismo; dá saúde ao intestino.

✓. Tome remédio das bichas com regularidade. Os vermes intestinais roubam muito de bom humor e a comida não dá.

✓. Durante a gravidez não beba nunca vinho, cerveja ou qualquer bebida com álcool; nem vinho americano! Não enfortece e faz mal à criança.

✓. Deve ser uma sanduíche de queijo para o seu filho levar para a escola; faça-a para si, para levar para o trabalho. É uma maneira de "beber" o leite que tão preciso é.

✓. Se a sua manhã é longa, meando a meio; aumenta o rendimento e a segurança de trabalho; força com mais força e com a cabeça activa.

✓. Não perca a tradição de comer uma boa sopa de hortaliças e legumes cozinhada em feijão, ervilhas ou fávias. Revigora o corpo e dá saúde ao intestino.