



Proposta de uma série de artigos para o 'Instituto Nacional de Defesa do Consumidor'

Nota: as designações dos artigos não são títulos mas apenas indicadores sumários do conteúdo

- Saúde e alimentação*
- 1 ✓ 1. Saber comer da saúde (introdução às relações entre alimentação e saúde)
 - 2 ✓ 2. Pequeno-almoço e sua importância *Pequeno-almoço? Não, pequeno-almoço*
 - 3 ✓ 3. As merendas, factor de segurança no trabalho e de rendimento na escola
 - 23 ✓ 4. Refeições ^{o dia?} voluntárias *As importâncias das merendas*
 - 4 ✓ 5. Sal *Sal anamino*
 - 5 ✓ 6. Bebidas alcoólicas *Bebidas alcoólicas? só para adultos e em reservas*
 - 6 ✓ 7. Açúcar *O doce pode amargar*
 - 7 ✓ 8. Comer variadamente e com equilíbrio *Alimentação completa, equilibrada e variada*
 - 8 ✓ 9. Leite *que o leite nos acompanhe toda a vida*
 - 9 ✓ 10. Produtos hortícolas e frutas
 - 13 ✓ 11. Gorduras *Sabe usar gorduras alimentares*
 - 14 ✓ 12. ~~Atenção~~ A gravidade do excesso de peso
 - 15 ✓ 13. ~~Atenção~~ A atenção crítica
 - 11 ✓ 14. Como não engravidar *Demegrida farnicações*
 - 16 ✓ 15. Culinária gostosa com poucas gorduras e pouco sal
 - 24 16. Podemos viver 100 anos com saúde (o equilíbrio alimentar)
 - 18 ✓ 17. Alimentação de crianças ^{pequena} ~~propria~~ e única vida.
 - 19 ✓ 18. Alimentação de escolas *Ande na escola; como comer?*
 - 17 ✓ 19. Alimentação de grávidas e lactantes *Como que 2 ou pouco?*
 - 20 ✓ 20. Alimentação de trabalhadores de rentas
 - 21 ✓ 21. Alimentação de idosos *Cuidados alimentares de idosos*
 - 12 ✓ 22. Carnes e peixes *Não come chás de base*
 - 10 ✓ 23. O pão *norma de cada dia*
 - 22 ✓ 24. Comer fora de casa.

Emília

16.3.85

Emília - 28.1.86