

LITERATURA EDUCACIONAL

F
649.1
C331

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Eugênio Carvalho Júnior

cat

LITERATURA EDUCACIONAL

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

F
649.1
C 331

Eugênio Carvalho Júnior

PRESIDENTE DA REPÚBLICA
MARECHAL HUMBERTO DE ALENCAR CASTELLO
BRANCO

MINISTRO DA SAÚDE
PROF. RAYMUNDO DE BRITTO

PRESIDENTE DA COMISSÃO NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO
PROF. ANTÔNIO MENDES MONTEIRO

DEPARTAMENTO DE IMPRENSA NACIONAL	
BIBLIOTECA	
NÚM. 30	DATA
F63	26/3/68

1967

APRESENTAÇÃO

Mais um livro da coletânea «Literatura Educacional» acaba de surgir. Este traz-nos agradáveis versos sobre a «Educação Alimentar» e é, também, da autoria do insigne colega, misto de médico, poeta e educador, o Dr. Eugênio Carvalho Júnior.

Seu talento associado ao seu grande conhecimento e à sua «verve» espontânea transmite-nos, em quadras singelas e despretensiosas, conselhos altamente proveitosos.

Linguagem acessível a grandes e pequenos, constitui um ótimo veículo de divulgação dos preceitos nutricionais que vimos tentando inculcar no nosso povo, há longo tempo.

Dentro do plano de realizações do Governo Federal, a Comissão Nacional de Alimentação vem efetuando campanhas cujo objetivo primordial é fazer com que os brasileiros aprendam a se alimentar, adequadamente.

Por sua finalidade, a contribuição trazida pelo livrinho «Educação Alimentar» é das mais preciosas por sua penetração fácil em todos os níveis sociais.

Assim sendo, agradecemos mais êsse trabalho, contando como certo o seu sucesso e aceitação.

Ri) de Janeiro, 30 de março de 1967.

ANTÔNIO MENDES MONTEIRO
Presidente da C.N.A.

Nós vamos iniciar
Um programa alimentar,
Mas desde já avisamos:
Nossa meta é ensinar;

Para você ter ciência
Do que precisa comer,
Para gozar mais saúde,
Evitando adoecer.

O que agora vou dizer
Não é nenhum fato nôvo:
— O Govêrno se interessa
Pela saúde do povo.

Por isto está divulgando
Quadrinhas para ensinar:
Quer vê-lo forte, saudável,
Pra o Brasil impulsionar!

Iremos focalizar,
Na singeleza dos versos,
Assuntos muito importantes,
Pelos tratados dispersos.

Atente bem no que digo,
Não o esqueça um só momento:
Tudo o que há em nosso corpo
Retiramos do alimento.

Se você não receber,
Em sua alimentação,
O que já determinou
A ciência da Nutrição,

Você vai ficar, na certa,
Um homem fraco, doente,
Sem ter forças para a luta,
Em você próprio descrente!

O leite é bom alimento
Em toda fase da vida:
Da infância tão turbulenta
À velhice enfraquecida;

Contém proteínas nobres
E é rico em sais minerais;
Quem usá-lo, diariamente,
Por certo há de viver mais.

Se sua saúde é fraca,
Se vive sempre cansado,
É porque algo está faltando
No corpo debilitado.

Mas não pense que remédios
Resolvem sempre a questão:
Não há nada que supere
A boa alimentação.

Evite aborrecimentos,
Nas horas de refeições;
As discussões, os atritos,
Perturbam a digestão.

Qual se fôsse uma criança,
O estômago quer ouvir;
Distraído com a briga,
Esquece de digerir.

Não se iluda com gordura;
Não é sinal de saúde!
A aparência, muitas vezes,
É bonita, mas ilude.

Se quiser ter vida longa,
Com a saúde da infância,
Tome um conselho de amigo:
— Mantenha a sua elegância!

O feijão tem muito ferro
E proteínas também,
Mas comê-lo, com farinha,
Agrada, mas não convém.

Para utilizar melhor
As proteínas que tem,
Um pedacinho de carne
Associado, faz bem.

As proteínas do milho
São pobres e nutrem mal,
Mas podemos melhorá-las
De uma maneira banal:

Juntando um pouco de leite
As suas preparações,
Fica o milho mais gostoso,
Mais fortes as refeições.

Não se iluda com a sopa:
— Não é alimento forte,
Como pensa muita gente
Que reside pelo Norte.

Se evaporarmos toda água
Que um prato de sopa tem,
O resíduo que ficar
Não alimenta a ninguém!

Eu não sei se você sabe:
A rapadura e o melado
São muito mais nutritivos
Que o açúcar refinado.

Contêm cálcio, contêm ferro,
Que o refinado não tem;
A beleza, muitas vezes,
Não é o que mais convém!

Se o seu dinheiro fôr pouco,
Ao fazer a sua feira,
Não esqueça que o inhame
Não se iguala à macaxeira.

Contém menos calorias,
Cálcio e Vitamina C;
No entanto custa mais caro:
— Exploração, já se vê!

O povo, não sei porque,
Mantém certa prevenção
Contra a carne de galinha
Em sua alimentação.

Mas a carne é nutritiva
E de fácil digestão:
— Pode ser dada aos doentes,
Quanto mais ao homem são!

Procure agir com a cabeça:
Embora sem ser avaro,
Não tempere com tomate,
Quando o tomate fôr caro.

Se são grandes as virtudes
Alimentares que tem,
Os extratos de tomate
São nutritivos também!

Se você tem pernas tortas,
Ou o peito deformado,
Por certo, de raquitismo
Você sofreu no passado.

Evite que seu filhinho
Tenha um sofrimento igual:
— Dê-lhe sempre leite e queijo
Que o protegem contra o mal!

Devemos comer verduras
E eu vou lhe dizer porque:
Elas são ricas em sais
E têm vitamina C.

Também contêm celulose
Que, não sendo um alimento,
Garante a seu intestino
Um bom funcionamento.

Não procure nas farmácias
As vitaminas obter;
Pois estão nos alimentos
Que você deve comer.

Se você usar verduras,
Ou leite um copo tomar,
E frutas na sobremesa,
Elas nunca hão de faltar!

Mostre sua inteligência,
Que neste assunto é sabido:
Prefira o arroz mesclado
Ao arroz que fôr polido.

Pois é na sua cutícula
Que estão vitamina e sais.
Procure sempre comer
Os cereais integrais.

O caju é uma fruta
Que além, de ser saborosa,
Contém vitamina C
Numa taxa fabulosa.

Na metade de um caju,
Você irá encontrar
Tôda a Vitamina C
De que você precisar!

Coma sempre que puder
Um ovo na refeição:
É alimento completo
Em qualquer ocasião.

Contém cálcio, ferro, fósforo
E vitaminas também;
Contém boas proteínas
Tudo quanto lhe faz bem!

Não pense que vitaminas
Sejam só medicamentos:
São produtos naturais
Que existem nos alimentos.

Com leite, carne, verduras
E frutas na sobremesa,
Nunca terá falta delas:
Eu lhe afirmo, com certeza.

Se está enxergando pouco,
Quando vai morrendo o dia,
Você sofre da doença
Chamada — Hemeralopia.

Em seu corpo desnutrido
Falta a Vitamina A;
Coma fígado e verduras:
— Sua visão voltará!

Se tem o canto da boca
Volta e meia se rachando,
É porque Riboflavina
Em seu corpo está faltando.

Se você comer verduras
Ou leite um copo tomar,
Comer um bife de fígado,
Depressa vai se curar.

Você pode produzir
Coisas para seu sustento:
Ajude pois ao Governo
Nessa luta do momento.

Transforme já seu jardim
Numa horta florescente
E você terá na mesa
Verduras, diariamente.

Se você está anêmico,
Sentindo o corpo cansado,
Faça um exame de fezes:
Deve estar parasitado.

Mas procure comer fígado,
Gema de ovo e feijão
E você, em pouco tempo,
Entra em recuperação.

Que a laranja é muito fria,
É velho conceito errado;
Você poderá chupá-las,
Quando estiver resfriado.

Contém Vitamina C
Que aumenta sua defesa
E você, em poucos dias
Ficará bom, com certeza.

Se você quer aprender,
Este meu conselho aceite:
Pode comer qualquer fruta
E em seguida tomar leite.

O povo mantém a crença
De que esta mistura é má;
Mas eu garanto que não:
Experimente e verá!

Tôda pessoa que está
Em fase de crescimento,
Deve trazer sempre em mente
A importância do alimento.

Se você não tomar leite,
Nem queijo e carne comer,
Sem frutas e sem legumes,
Você não pode crescer!

Ao cozinhar as verduras,
Não ponha bicarbonato,
Embora fiquem verdinhas
E bem mais bonito o prato;

Pois o preço da beleza
É caro. — Sabe por quê?
Você destrói quase tôda
Sua Vitamina C.

Há tabus alimentares
Que são coisa curiosa:
Não comer carne de porco
Por julgá-la perigosa.

Se a carne fôr bem cozida,
Não lhe fará mal algum:
A carne de porco é rica
Em Vitamina B1.

As proteínas do peixe
São de fácil digestão.
E devem entrar mais vezes
Em sua alimentação.

Pro gado chegar ao corte,
Passam-se mais de três anos,
Enquanto o peixe gostoso
Abunda nos oceanos.

Por que manter tantas terras
Assim imobilizadas,
Só para engorda do gado
No tempo das invernadas?

É bem mais inteligente
Criarmos em seu lugar
Galinhas, perus, cabritos
E as terras férteis plantar.

Você sabia que a soja
É uma fonte formidável
De proteínas, gorduras,
E tem sabor agradável?

As proteínas da carne
Somam só vinte por cento;
Na soja há quase quarenta:
— É um soberbo alimento!

Se tem a língua vermelha,
A pele áspera, irritada,
Se vive constantemente
De barriga desandada.

Se tem a cabeça fraca
E está cada vez mais magra,
Me desculpe, mas você
Está sofrendo de Pelagra.

Se sangrar sua gengiva,
Quando os dentes escovar;
Se sente dores nos ossos,
Procure se acautelar.

A sua alimentação
É pobre e eu digo porque:
Em seu carente organismo,
Falta Vitamina C.

Se não gosta de verduras,
De frutas na sobremesa,
Você está carenciado
— Eu disto tenho a certeza;

Pois a vitamina C,
Da defesa encarregada,
Nos ovos, leite, nas carnes,
É muito pouco encontrada.

A maçã é fruta linda
Que pelas cores engana,
Pois é menos nutritiva
Do que uma pobre banana;

Contém menos calorias,
Ferro e Vitamina C
E custa muito mais caro.
— Preferi-la, então, por quê?

Habitue seu filhinho
A gostar de vegetais:
São ricos em Vitaminas,
Também em sais minerais;

Porque depois de crescido
Será difícil mudar
Os erros alimentares
Que levou tempo a juntar.

Se seu filho está na escola
E custa muito a aprender,
Deve ser examinado:
— Algo está a acontecer.

Mas procure melhorar
A sua alimentação:
— A criança desnutrida
Tem muito pouca atenção!

Cuide bem de seu filhinho,
Como se doente fôsse:
Não faça sua merenda
Apenas com bala e doce.

Um sanduíche de queijo,
Com um refrêscio de fruta,
Alimentam muito mais,
Dão mais fôrça para a luta.

Se quando bate com o braço,
No mais das vezes as coxas,
Nos lugares machucados
Aparecem manchas roxas;

Se quer saber a razão,
Eu já lhe digo o porquê:
— Em seu corpo desnutrido
Falta Vitamina C.

A criança, meus amigos,
Se assemelha a uma planta
Que, quando bem adubada,
Dá flôres, frutos, encanta.

Uma criança sadia,
Alegre, bem humorada,
Só pode ser conseguida
Quando bem alimentada.

Morre o pobre, muitas vêzes,
De doenças de carência,
Porque sofre e passa fome
Durante tôda a existência.

Morre o rico de doença
Grave, degenerativa,
Porque come, sem saber,
Em excesso, tôda a vida.

Devemos sempre comer
Proteínas animais;
Fornecem mais proteção,
Às nossas são mais iguais.

O leite, queijo e as carnes,
Peixes, ovos, camarão,
Não devem nunca faltar
Em nossa alimentação.

Evite banha, toucinho
E gorduras animais,
Usando de preferência
Os óleos de vegetais.

Têm menos colesterol,
Protegem nossas artérias,
Livrando-nos dos enfartes
E de trombozes bem sérias.

A manteiga é alimento
Que se retira do leite;
Por ser muito saborosa
A comemos com leite.

A ela nenhuma outra
Gordura se igualará:
É de fácil digestão
E tem Vitamina A.

Acostume-se a comer
Vegetais na refeição:
São fontes de Vitaminas,
De minerais também são.

E ainda têm celulose
Que, não sendo utilizada,
Permite ao nosso intestino
Uma função regulada.

Se está se sentindo fraco,
Com o rosto descorado,
Tome logo providências:
— Você está anemiado!

São fontes ricas de ferro,
Em nossa alimentação,
O fígado, a rapadura,
Gema de ovo e feijão.

Não pense que comer bem
É sempre comer demais;
Sem receber proteínas,
Vitaminas, minerais.

Você pode ficar farto,
Às vezes, empanturrado,
Mas eu garanto uma coisa:
— Está mal alimentado.

As proteínas do milho,
Do arroz, do trigo, feijão,
Muitas vezes são a base
De nossa alimentação.

Como elas são incompletas,
Devem ser complementadas;
Associadas à carne,
São melhor aproveitadas.

Nós precisamos de ferro
Numa dose pequenina,
Pois faz parte do corante
Do sangue — a hemoglobina.

Se você não comer carne,
Ôvo, fígado, feijão,
Haverá falta de ferro,
— Você fica amarelão.

Quem mora longe do mar,
Em região montanhosa,
Apresenta, quase sempre,
A tiróide volumosa.

Se você não quer ficar
De pescoço deformado,
Siga um conselho de amigo:
— Use sal iodetado.

São o queijo, ovos e carnes,
Também fígado e feijão,
As fontes de proteínas
De nossa alimentação.

Influem no crescimento,
Dão saúde e resistência;
Ingeridas todo dia,
Prolongam nossa existência

Arroz, farinha, batata,
E ainda, às vezes, macarrão,
Não devem aparecer
Numa mesma refeição.

A alimentação correta
Deve conter, com fartura,
Carnes, ovos, leite, frutas
E salada de verdura.

Evite comer demais,
Mantenha a sobriedade:
— Pela boca morre o peixe
E muita gente de idade!

Porque o excesso de pêso,
Além de ser antiestético,
Pode fazer de você,
No futuro, um diabético.

Nós precisamos de cálcio
Em nossa alimentação,
Pra fortalecer os ossos
E uma boa dentição.

Se você não comer queijo,
Nem leite um copo tomar,
Jamaís poderá prover
O cálcio que precisar.

A altura dos indivíduos
É um fator, na verdade,
Que depende, entre outras coisas,
Da hereditariedade.

Mas afirmo, com certeza,
Sem seus pais eu conhecer:
— Sem leite, queijo, sem carne,
Você não pode crescer!

Não pense que Vitaminas
Sejam só medicamentos:
São produtos naturais
Que existem nos alimentos.

Mas aqueles que não sabem
Desta singela verdade,
Procuram sempre encontrá-las
Nas farmácias da cidade.

Use sempre às refeições,
Dois tipos de vegetais:
Um deles bem refogado,
Porém sem cozer demais.

Um outro servido cru
Sob a forma de salada:
Você terá vitaminas
Numa taxa reforçada.

É o queijo um alimento
Muito rico em proteína
De alto valor nutritivo
Que se chama — caseína.

Contém também muito cálcio
Que você deve saber:
Fortifica nossos ossos
E nos permite crescer.

O fígado é alimento
Que nunca deve faltar
Nas refeições do que julga
Que sabe se alimentar;

Muito rico em proteínas,
Contém ferro como quê;
Possui Vitamina A
E todo o Complexo B.

Se seu filhinho está fraco,
Com o peito deformado,
Se tem as perninhas tortas,
Ele está carenciado.

Falta a Vitamina D
Em seu doente organismo:
Criado sem tomar sol,
Ele está com raquitismo.

Procure tomar o leite
Sem deixar ele esfriar,
Para que não forme a nata
Que você vai desprezar.

A nata tem proteínas
De alto valor nutritivo,
Gorduras e sais de cálcio:
— Perdê-la, por que motivo?

Se nas suas refeições
As verduras são escassas,
Se gosta muito de pão
E dá preferência às massas,

Se prefere sempre doces
Às frutas, na sobremesa,
Você pode ficar gordo
Mas vai ficar sem defesal

Se você está na Escola
E deseja aprender mais,
Coma carne, queijo, figado,
Frutas, ovos, vegetais;

Pois o cérebro da gente
(Não pense que isto é estória)
Quando estamos desnutridos
Tem muito pouca memória!

Se suas gengivas sangram
Ao escovar os seus dentes,
É porque frutas, verduras,
Das refeições são ausentes.

Pois são elas que contêm
Tôda a Vitamina C
Que fortifica as gengivas,
Que dá saúde a você.

É o ovo um alimento
De valor em Nutrição,
Pois além de nutritivo
É de boa digestão.

Na alimentação dos jovens
Deve estar sempre presente,
Em qualquer das refeições,
Se puder, diariamente.

São coisas muito importantes,
Na mesa de refeição,
Alimentos saborosos
Com boa apresentação.

Assim êles estimulam
Nossos sucos digestivos,
Com reflexos superiores
Às doses de aperitivos.

Nosso tubo digestivo,
Que é um grande trabalhador,
Precisa de horas de folga
De permeio ao seu labor.

Na defesa da saúde
Devemos estar alertas:
Acostume-se a fazer
Refeições em horas certas.

DEPARTAMENTO DE IMPRENSA NACIONAL
1967