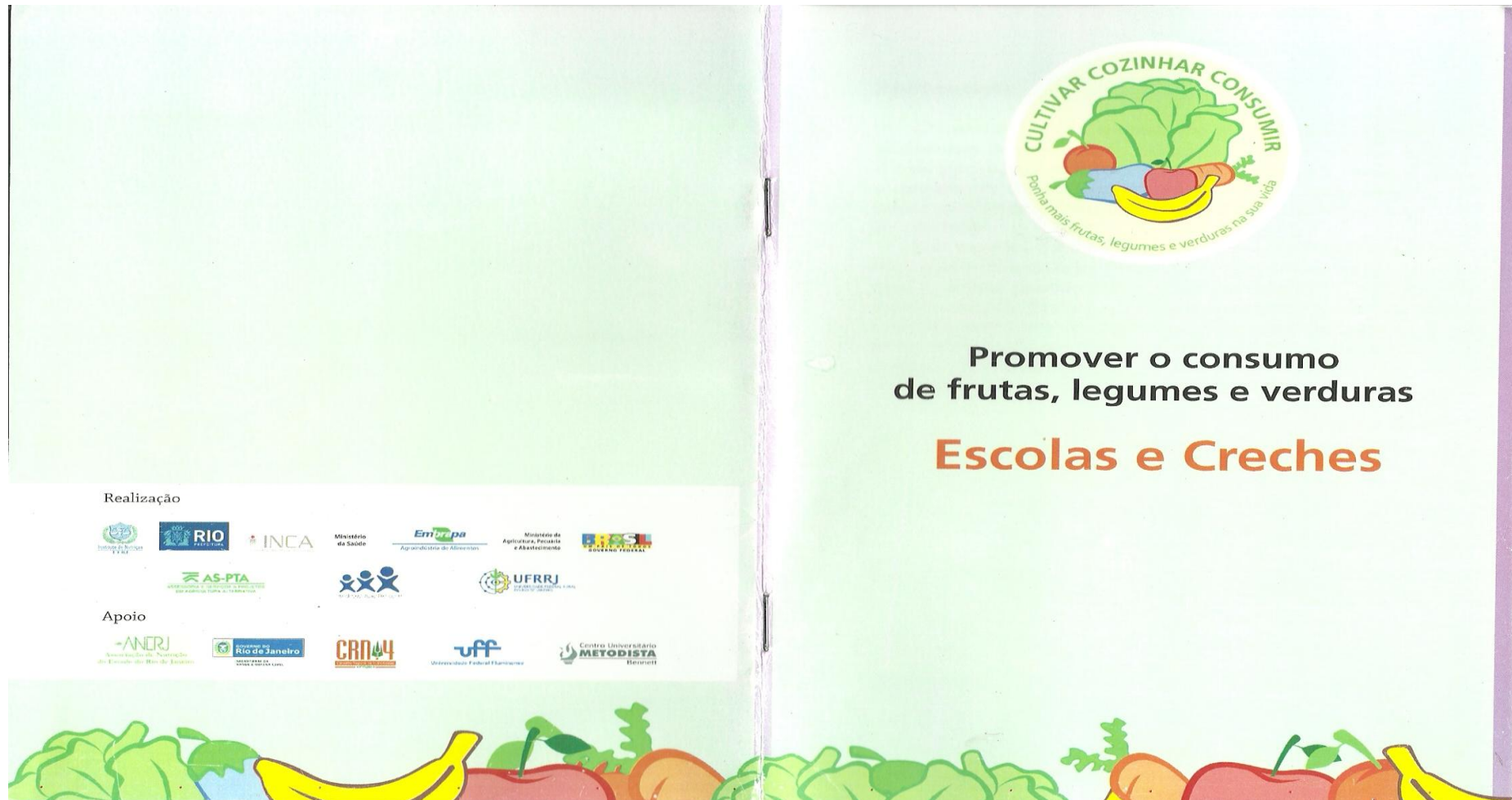


Anexo G – Livreto “Promover o consumo de frutas, legumes e verduras: Escolas e Creches”,



## **Apresentação**

O presente livreto é um material educativo destinado aos profissionais de educação de unidades escolares municipais do Rio de Janeiro, cujo objetivo é subsidiar as ações para promover o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), apresentando informações sobre seus benefícios para a saúde, além de sugestões de atividades.

Este texto foi elaborado para fomentar o desenvolvimento dos projetos “Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para promoção do consumo de frutas e hortaliças”, coordenado pela Embrapa, e “Desenvolvimento de métodos e instrumentos para formação de profissionais de educação para promoção do aumento do consumo de frutas, legumes e verduras em escolas públicas do Município do Rio de Janeiro”, coordenado pelo Instituto de Nutrição da UERJ.

## Importância de promover o consumo de Frutas, Legumes e Verduras

A promoção da alimentação saudável (PAS) é uma das principais estratégias de saúde pública para lidar com a complexidade dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade. É capaz de contribuir para uma vida saudável, além de prevenir e reduzir tanto as doenças causadas por deficiências nutricionais (desnutrição, carências de ferro, de vitamina A e outras), quanto o excesso de peso e as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, problemas cardiovasculares e câncer (BRASIL, 2006).

Nos últimos anos, houve um aumento, em todo o mundo, das DCNT e de mortes associadas às mesmas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão arterial, o colesterol alto, a pouca ingestão de FLV, o excesso de peso, a falta de atividade física e o consumo de tabaco são alguns dos fatores de risco para a ocorrência destas doenças.

A população infantil brasileira também vem sendo acometida por doenças ligadas à alimentação, o que tem levado em muitos casos ao excesso de peso. Este problema é preocupante pois, se estas doenças aparecem precocemente, existem mais chances de que persistam na fase adulta, com risco de que outras complicações se desenvolvam (BRASIL, 2008).

Neste contexto, a OMS lançou a iniciativa denominada “Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde” (EG). Dentre as recomendações da EG está a de aumentar o consumo de FLV. Uma pessoa adulta deveria ingerir diariamente, no mínimo, 400 gramas desses alimentos. No Brasil, a população está consumindo apenas 1/3 desta recomendação. (WHO, 2003; LEVY-COSTA et al, 2005)

Desta forma, torna-se imprescindível a promoção do consumo de FLV desde a infância, uma vez que é nesta fase da vida que os hábitos alimentares começam a se formar.

## PROMOÇÃO DO AUMENTO DO CONSUMO DE FLV

**Coma no mínimo 400g de frutas, legumes e verduras todos os dias.**

Assim você aumenta sua disposição para enfrentar o dia-a-dia e ainda diminui o risco de desenvolver doenças do coração, vários tipos de câncer, diabetes, pressão alta e obesidade.

Lembre-se: essa é a recomendação MÍNIMA, os benefícios são maiores quanto maior for o consumo desses alimentos.

**O que significam 400g de frutas, legumes e verduras? 400g equivalem a 5 porções. Uma porção pode ser medida, aproximadamente, como o que cabe na palma da mão. Conheça alguns exemplos de porções nas páginas 5 e 6**

**Coma mais legumes e verduras do que frutas.**

Porque:

(a) as frutas são geralmente usadas como lanche, sobremesa ou suco e é fundamental que, nas preparações do almoço e do jantar, as verduras e os legumes substituam parte dos alimentos mais calóricos consumidos no cotidiano (alimentos industrializados, frituras etc.); e

(b) as verduras e os legumes, em média, apresentam menor quantidade de calorias e menor teor de carboidratos que as frutas, contribuindo para a diminuição do total de calorias consumidas a cada dia. Para você ter uma idéia: uma porção de fruta equivale a aproximadamente 70kcal, enquanto que uma porção de legume ou verdura equivale a aproximadamente 15kcal.

**Uma forma de praticar essa recomendação é dividir as 5 porções em 3 porções de legumes e verduras e 2 porções de frutas. Mas atenção: alguns alimentos como batata, alpim, inhame e cará apresentam maior quantidade de calorias por peso de alimento do que os legumes em geral. Por isso, não devem ser incluídos na contagem das porções diárias de legumes e verduras.**

#### **Brinque com as cores dos alimentos.**

Quanto mais colorida, mais saudável é sua alimentação. Se você aumenta a variedade de frutas, legumes e verduras que come, garante o consumo de diferentes nutrientes e sabores, evitando a monotonia alimentar. Aproveite toda a variedade de alimentos que nosso país oferece!

#### **Distribua frutas, legumes e verduras em todas as suas refeições.**

De forma geral, recomenda-se que as pessoas realizem de 4 a 6 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Quando a pessoa realiza 5 refeições diárias, fica mais fácil incluir pelo menos uma porção de fruta, uma de legume ou uma de verdura em cada refeição.

Essas recomendações referem-se aos alimentos frescos, em sua forma natural. Produtos com alta concentração de açúcar (como geléias industrializadas) e sal (como os legumes em conserva) não devem ser estimulados.

#### **Conheça as porções de diferentes FLV**

Legumes	Porção
Jiló	2 colheres de sopa
Maxixe	
Quiabo	
Abóbora	3 colheres de sopa
Abobrinha	
Beterraba	
Berinjela	
Cenoura	
Salada de legumes	4 colheres de sopa
Beterraba ralada	
Cenoura ralada	
Chuchu cozido	
Pepino picado	
Tomate picado em cubos	5 colheres de sopa cheias

Verduras	Porção
Agrião	1 prato raso cheio
Alface	
Brócolis cozido	
Salada Verde	
Couve manteiga	4 colheres de sopa
Repolho cozido	
Repolho cru	2 folhas grandes
Couve-flor	2 ramos
Chicória	2 colheres de sopa
Espinafre	3 colheres de sopa
Bertalha	

Frutas	Porção
Caju	1 unidade
Caqui	
Laranja	
Maçã	
Pêra	
Manga espada	
Tangerina	2 unidades
Pêssego	
Banana	5 unidades
Ameixa	10 unidades
Uva	1 fatia
Abacaxi	
Mamão formosa	
Melancia	
Melão	2 colheres de sopa
Salada de frutas	

### Benefícios de FLV

A presença diária de FLV na alimentação:

- Protege contra deficiências de vitaminas e minerais, aumentando a resistência às infecções; melhora nossa disposição para o trabalho, o lazer e a vida em geral; contribui para um crescimento e desenvolvimento adequados e a manutenção da saúde.
- Auxilia na prevenção e controle da obesidade, pois são alimentos de baixo valor calórico, que dão saciedade e deslocam o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcar.

- Protege contra o desenvolvimento de doenças crônicas, como alguns tipos de câncer, por meio da presença de substâncias protetoras (compostos bioativos).
- Fornece ótimas fontes de fibras alimentares e água, que são importantes para um bom funcionamento intestinal, evitando a prisão de ventre e outras doenças intestinais (BRASIL, 2006).

### Dicas para aumentar o consumo de FLV no seu dia-a-dia

- Valorizar os alimentos da sua região e preferir os que estão na época, pois são mais baratos, saborosos e ricos em nutrientes.
- Deixar sempre à mão frutas prontas para serem consumidas, isto é, higienizadas e em lugar visível.
- Incrementar suas refeições com FLV. Frutas podem ser usadas para dar um toque diferente nas saladas e algumas verduras ou legumes podem ser cozidos juntos com o arroz, com algum tipo de carne ou acrescentados à farofa.
- Aproveitar o alimento de forma integral, comendo, quando possível as cascas, talos, sementes e folhas.
- Variar o tipo de corte e a forma de preparo das FLV ajuda a estimular o consumo, inclusive entre as crianças.
- Trocar o refrigerante, o mate e o guaraná natural por sucos de fruta natural. No verão, preparar sacolés de fruta natural.
- Ao preparar sucos experimente combinar legumes e verduras com frutas, como por exemplo, limão com couve e melancia com beterraba.

**Higienização de FLV.**

Veja como fazer isso passo a passo:

- Lavar um a um com água limpa.
- Misturar uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.
- Deixar os alimentos de molho por 20 minutos nessa mistura.
- Enxaguar um a um em água limpa.

Após esse procedimento, faça o corte dos alimentos com utensílios bem lavados e mantenha-os sob refrigeração até a hora de servir.

### Importância dos profissionais de educação na promoção do consumo de FLV

O ambiente escolar exerce grande influência na formação das crianças e constitui um espaço estratégico para a promoção da saúde. Na escola, as crianças são estimuladas à autonomia, ao exercício dos direitos e deveres e ao desenvolvimento de habilidades para realizar escolhas mais saudáveis (BRASIL, 2008).

O professor possui contato diário e prolongado com os estudantes e está bastante envolvido na realidade social e cultural de cada grupo, tornando-se um parceiro estratégico e natural nas ações de promoção da alimentação saudável. Também pode colaborar em questões mais operacionais, como negociar regras para o consumo alimentar (horário, comportamento e cuidados de higiene) bem como em questões mais complexas, como possibilitar a construção do conhecimento sobre alimentação saudável (DAVANÇO et al, 2004).

### Sugestões de atividades

- Estimular a influência dos sentidos na alimentação. De olhos vendados, o aluno deve ser capaz de descobrir que alimento é aquele através do tato, olfato, paladar... Uma dica é utilizar os alimentos que serão servidos na refeição do dia na escola.
- Pedir aos alunos para trazerem uma fruta que eles nunca comeram e estimulá-los a provar na companhia de seus amigos para juntos descobrirem novos sabores.
- Montar um mural com notícias, gravuras e opiniões sobre FLV.
- Entrevistar as merendeiras da escola sobre os cuidados no preparo da alimentação escolar.
- Realizar oficinas de culinária de sucos de frutas ou de saladas criativas de FLV.
- Criar e confeccionar cartazes com frases sugestivas para decorar o local das refeições, tornando o ambiente mais agradável e descontraído.
- Montar uma feira com a turma, envolvendo barracas, feirantes, compradores, balanças, dinheiro, alimentos etc.
- Visitar uma feira ou o setor de FLV de um supermercado. Explorar as cores, formas, tamanhos, nomes, classificação dos alimentos.
- Montar um sopão com recortes e figuras de verduras e legumes.
- Construir um jogo da memória utilizando gravuras de FLV.
- Arrumar um prato que represente uma alimentação saudável

com gravuras de alimentos. Conversar com os alunos sobre suas impressões em relação à alimentação saudável, sabor, prazer etc.

- Pedir aos alunos que anotem em casa o que comeram por um dia. No dia seguinte, discutir as informações coletadas.
- Montar um livro de receitas saudáveis com FLV. Pedir que os alunos tragam receitas com frutas, legumes e verduras. Podem ser receitas da mamãe, da vovó, de revistas...
- Identificar atividades de construção de raciocínio matemático que possam utilizar conteúdos referentes a FLV.
- Visitar a despensa da escola e listar os FLV ali encontrados. Em seguida, pesquisar sua origem, época de colheita etc.
- Discutir o cardápio do dia com os alunos quanto à composição e aos benefícios para a saúde.
- Fazer um alfabeto visual com figuras valorizando os FLV, para as crianças menores. Afixar na parede da sala de aula.
- Construir um dicionário com nomes de frutas, verduras e legumes.
- Inventar jogos utilizando sucatas e que tenham como tema os FLV

(Fonte: Rf6 de Janeiro, 2000; 2005; 2006; 2008; Cecane, 2008).

- Cantar a música “Comida”, discutir o seu conteúdo destacando o prazer de comer e o direito humano à alimentação.

### Comida

Música: Titãs

(Arnaldo Antunes/ Sérgio Brito/Marcelo Fromer)

*Bebida é água. Comida é pasto*

*Você tem sede de quê? Você tem fome de quê?*

*A gente não quer só comida*

*A gente quer comida, diversão e arte*

*A gente não quer só comida, a gente quer saída para qualquer parte*

*A gente não quer só comida, a gente quer bebida, diversão, ballet*

*A gente não quer só comida, a gente quer a vida como a vida quer*

*A gente não quer só comer, a gente quer comer e quer fazer amor*

*A gente não quer só comer, a gente quer prazer pra aliviar a dor*

*A gente não quer só dinheiro, a gente quer dinheiro e quer felicidade*

*A gente não quer só dinheiro, a gente quer inteiro e não pela metade*

*Bebida é água. Comida é pasto*

*Você tem sede de quê? Você tem fome de quê?*

*A gente não quer só comida*

*A gente quer comida, diversão e arte*

*A gente não quer só comida, a gente quer saída para qualquer parte*

*A gente não quer só comida, a gente quer bebida, diversão, ballet*

*A gente não quer só comida, a gente quer a vida como a vida quer*

*A gente não quer só comer, a gente quer comer e quer fazer amor*

*A gente não quer só comer, a gente quer prazer pra aliviar a dor*

*A gente não quer só dinheiro, a gente quer dinheiro e quer felicidade*

*A gente não quer só dinheiro, a gente quer inteiro e não pela metade.*

- Cantar a música “Sopa”, discutir seu conteúdo destacando a importância de uma alimentação saudável desde a infância.

### Sopa

Música: Paulo Tatit

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem espinafre?  
Será que tem tomate?  
Será que tem feijão?  
Será que tem agrião?  
É um, é dois, é três...*

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem farinha?  
Será que tem balinha!?  
Será que tem macarrão?  
Será que tem caminhão?!  
É um, é dois, é três...*

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem rabanete?  
Será que tem sorvete!?  
Será que tem berinjela?  
Será que tem panela!?  
É um, é dois, é três...*

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem mandioca?  
Será que tem minboca!?!*

*Será que tem jacaré!?!  
Será que tem chulé!?!  
É um, é dois, é três...*

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem alho-poró?  
Será que tem sabão em pó?!  
Será que tem repolho?  
Será que tem piolho!?  
É um, é dois, é três...*

*O que que tem na sopa do neném?  
O que que tem na sopa do neném?  
Será que tem caqui?  
Será que tem javali?!  
Será que tem palmito?  
Será que tem pirulito!?  
É um, é dois, é três...  
O que que tem na sopa do neném?*

- Cantar a música Sopa de Pedra e relacionar diferentes legumes e verduras que podem existir em uma horta. Chamar a atenção para cores e sabores dos vegetais citados pelos alunos.

### Sopa de Pedra

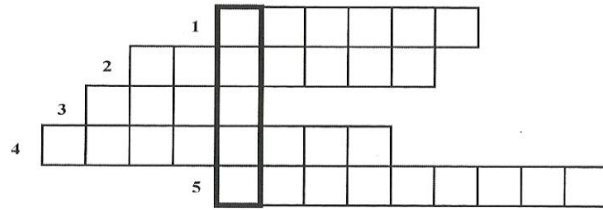
Música: Bia Bedran

*Minha sopa de pedra  
Tem melhor sabor  
Boto legume da horta  
Só pra dar a cor  
Verdura fresquinha  
Um bocadinho só  
Boto água do rio pra ficar melhor.*



**PALAVRAS CRUZADAS**

Descubra algumas charadas sobre frutas, legumes e verduras.



- 1 - Ao misturar várias frutas ou vários legumes e verduras nós preparamos uma ...
- 2 - O que é o que é? Tem coroa, mas não é rei.
- 3- Qual é a fruta que tem um caroço do lado de fora?
- 4- É uma planta docinha que pode ser usada em chás e temperos.
- 5- Ele é verde e te dá forças.

Respostas: 1) Salada; 2) Abacaxi; 3) Cajuí; 4) Erva doce; 5) Espinafre.

**CAÇA-PALAVRAS**

Encontre as 9 frutas, legumes e verduras que devem fazer parte de sua alimentação:

A	H	P	C	T	C	C	L	A	R
B	A	U	E	V	I	A	M	B	Q
A	D	C	A	G	R	I	A	O	R
C	A	O	O	O	U	A	P	B	S
A	G	U	L	R	T	M	Q	O	M
D	X	V	M	A	M	A	O	R	A
G	I	E	T	N	B	H	O	A	C
R	F	O	O	G	U	A	R	A	E
A	Q	B	M	O	H	P	I	N	N
L	P	A	A	P	M	Z	X	M	O
F	H	N	T	P	T	O	M	A	U
A	I	A	E	M	V	P	L	Z	R
C	P	N	G	V	O	P	E	R	A
E	N	A	X	P	E	S	S	E	G
A	C	P	F	Q	T	A	M	A	R
Q	A	A	X	U	P	S	S	Z	P
L	F	G	L	V	C	E	N	O	U
R	E	L	S	A	P	G	V	B	D

Respostas: abóbora, agrião, alface, banana, cenoura, couve, pêra, tomate, mamão.

## Sugestões de livros paradidáticos, jogos e sites

### Livros paradidáticos sobre nutrição

- **Amanda no país das vitaminas.** Bacurau RF, Azevedo, B. Editora Ática
- **Alimentos bons e certos.** Gomboli M. Editora Paulus
- **Não me chame de gorducha.** Phillips B. Editora Ática
- **Camilão, o comilão.** Machado A.M. Editora Salamandra
- **O sanduíche da Maricota.** Guedes A. Editora Moderna
- **Fogãozinho.** Christo M.S.L. e Betto F. Editora Mercuryo Jovem
- **O grande rabanete.** Belinky T. Editora Moderna
- **Verdura não!** Llewellyn C, Gordon M. Editora Scipione
- **No reino da Frutolândia.** Marques C, Rhod A. Editora Sabida
- **A alimentação: por que não podemos comer só batata frita.** Rastoin-Faugeron F. Editora Ática
- **Eu me alimento.** Sush M. , Gordon M. Editora Scipione

### Jogos

- **Prato feito.** Ancona Lopez, F, Macedo L, Gaglianone C, Silva R, Taddei JAC (Unifesp)
- **Beto e Bia – corrida da boa alimentação.** Azevedo B, Oliveira M.
- **De onde vem os alimentos?** (jogo da memória) Grow
- **Salada de sílabas** (jogo da memória ou loto) Toyster

### Sites

- Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil : <http://www.saude.rio.rj.gov.br/nutricao>
- Programa 5aodia: [www.5aodia.com.br](http://www.5aodia.com.br)
- Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação: <http://www.fnede.gov.br/home/index.jsp>

- Programa Fome Zero: <http://www.fomezero.gov.br/publicações>
- CGPAN – Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição: <http://nutricao.saude.gov.br/publicacoes.php>
- Educando com horta escolar: <http://www.educandocomhorta.org.br/oprojeto.asp>
- Escolas promotoras de saúde: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/esc\\_prom\\_saude.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/esc_prom_saude.pdf)
- A educação que produz saúde: [http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/popup/05\\_0209.htm](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/popup/05_0209.htm)
- O que acontece com os alimentos que comemos? [http://educar.sc.usp.br/mm/livro/livromm\\_IV.pdf](http://educar.sc.usp.br/mm/livro/livromm_IV.pdf)
- Educação nutricional para o ensino fundamental: plano de aula [http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/planos\\_aula.pdf](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/planos_aula.pdf)
- Rio Hortas: [www.rio.rj.gov.br/fpj/riohortasd.htm](http://www.rio.rj.gov.br/fpj/riohortasd.htm)
- Publicações da FAO: <http://www.fao.org/documents>
- Ceasa Rio de Janeiro: [www.ceasarj.gov.br](http://www.ceasarj.gov.br)

## Referências bibliográficas

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Análise da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. Documento elaborado pelo Grupo Técnico Assessor instituído pela Portaria do Ministério da Saúde nº 596, de 8 de abril de 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar da População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Série A, Brasília - DF, 2006.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Manual operacional para profissionais de saúde e educação. Promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília, 2008.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde /FUNSAUDE e UnB. Faculdade de Ciências da Saúde. Cadernos de atividades - Projeto A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Brasília, 2001.

BRASIL, MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL. Secretaria de Segurança Alimentar e Nutricional, Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, Secretaria Municipal de Assistência Social. Apostila do curso de hortas Domésticas – Escola Carioca de agricultura Familiar. 2008.

CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR (CE-CANE) DA REGIÃO SUDESTE. Idéias para promover a alimentação saudável na escola. São Paulo, 2008.

DAVANÇO, G. M. et al. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Revista de Nutrição, Campinas, v.17, n.2, p.177-184, 2004.

LEVY-COSTA, R. B.; SICHIERI R.; PONTES N. S.; MONTEIRO C. A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). Revista de Saúde Pública. São Paulo, v.39, n.4, p.530-540, 2005.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Projeto Com Gosto de Saúde – Alimentação Saudável. Rio de Janeiro, maio de 2000.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Promoção do consumo de frutas legumes e verduras: o Programa Cinco ao dia. Rio de Janeiro, 2005.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Semana da Alimentação Escolar 2008 – Hortas escolares: plantando e colhendo saúde. Rio de Janeiro, 2006.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Semana da Alimentação Escolar 2006 – Culinária, saúde e prazer. Rio de Janeiro, 2006.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Semana da Alimentação Escolar 2005 – Frutas, legumes e verduras: pelo menos cinco porções ao dia. Rio de Janeiro, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003. (WHO Technical Report Series 916).

## EXPEDIENTE

### Pesquisa, redação e revisão

Caroline Moreira Leal - Nutricionista / Mestranda INU / UERJ  
 Lívia Silva Souza - Graduanda do INU / UERJ  
 Daniel Alves Oliveira - Nutricionista / Mestrando INU/ UERJ  
 Luciana Maria Cerqueira Castro – INU/UERJ  
 Luciana Azevedo Maldonado - INAD/SMSDC-RIO – INU/UERJ  
 Ana Maria Ferreira Azevedo - INAD/SMSDC-RIO  
 Emilia Santos Caniné - INAD/SMSDC-RIO  
 Inês Rugani Ribeiro de Castro - INAD/SMSDC-RIO – INU/UERJ  
 Virgínia Martins da Matta - EMBRAPA AGROINDÚSTRIA DE ALIMENTOS  
 Soraya Pereira da Silva - EMBRAPA AGROINDÚSTRIA DE ALIMENTOS  
 Daisy Blumenberg Wolkoff - INU/ UERJ

### Realização

Embrapa Agroindústria de Alimentos  
 Instituto de Nutrição/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
 Instituto de Nutrição Annes Dias/ Secr. Mun. de Saúde e Defesa Civil/ Pref. da Cidade do Rio de Janeiro  
 Instituto Nacional de Câncer  
 Fundação Xuxa Meneghel  
 Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa  
 Universidade Federal Rural do Rio Janeiro

### Apoio

Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro  
 Universidade Federal Fluminense  
 Conselho Regional de Nutricionista- 4a Região  
 Centro Universitário Metodista Bennet  
 Secretaria de Estado de Saúde e Defesa Civil / Governo do Estado do Rio de Janeiro

### Apoio financeiro

Embrapa  
 FAPERJ

### Projeto gráfico

ERP-LCI/FCS/UERJ  
 Criação e arte: Igor Valentim/ Diagramação: Daniel Martins e Fausto Amaro / Revisão: Felipe Martins  
 Rio de Janeiro, Abril de 2009.

### Para mais informações, entrar em contato com:

Embrapa Agroindústria de Alimentos  
 Av. das Américas n. 29501 – Guaratiba – Rio de Janeiro  
 Tel: 3622 9745  
 e-mail: projetoflv@gmail.com