

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php on line 12

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php on line 24

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php on line 45

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php on line 56

Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
5º Congresso Pan-americano de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças para Promoção da Saúde

Warning: Call-time pass-by-reference has been deprecated; If you would like to pass it by reference, modify the declaration of oci_bind_by_name(). If you would like to enable call-time pass-by-reference, you can set allow_call_time_pass_reference to true in your INI file in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas\funcoes\dqIDmIDbcgpan.php on line 71

Warning: oci_execute() [function.oci-execute]: ORA-01979: senha p/perfil de grupo 'RO_CGPAN_T' ausente ou inválida in F:\htdocs\@!\@!\!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas\funcoes\dqIDmIDbcgpan.php on line 14

Trabalho Aprovado

Área temática Consumo, Nutrição e Saúde

Tipo de trabalho Relatos de experiência

Localidade de desenvolvimento do trabalho? BRASIL

Estado DF

Cidade BRASÍLIA

Autor	Instituição
MILZA MOREIRA LANA	EMBRAPA HORTALIÇAS
SELMA TAVARES DE MELO	EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL
CEASA-DF	CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DO DISTRITO FEDERAL

Quantidade de autor(es): 3

Título HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA ¿ COMO COMPRAR, CONSERVAR E CONSUMIR HORTALIÇAS

Resumo

Introdução: A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo mínimo de 400g/dia de frutas e hortaliças, o que significa pelo menos três vezes o consumo médio atual da população brasileira. Entre as várias medidas que o governo e o setor produtivo devem tomar para alcançar esta meta está a que permite viabilizar iniciativas de comunicação social e de educação que valorizem e incentivem o consumo desses alimentos.

Objetivos : O trabalho intitulado **HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA: COMO COMPRAR, CONSERVAR E CONSUMIR HORTALIÇAS** tem por objetivos: 1) contribuir para o aumento do consumo de hortaliças, oferecendo ao consumidor opções de uso a partir da premissa **HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA**, divulgação das hortaliças de menor consumo e informações nutricionais; 2) contribuir para a redução das perdas pós-colheita, orientando o consumidor sobre os atributos de qualidade a serem considerados na hora da compra e o correto manuseio e acondicionamento das hortaliças no mercado e em sua residência.

Métodos: O material dirigido ao consumidor foi elaborado na forma de cartilhas, com os respectivos textos divididos nas seguintes seções: **Introdução, Como Comprar, Como Conservar, Como Consumir, Dicas e Receitas.** As receitas devem ser nutritivas, de fácil execução e baixo custo, e apresentarem alternativas ao uso tradicional para hortaliças de alto consumo, e pelo menos uma receita do prato mais tradicional para hortaliças de baixo consumo.

Resultados e Discussão: Já foram editadas publicações versando sobre 31 hortaliças (abóbora-madura, abobrinha, agrião, alface, almeirão, batata, chuchu, batata-doce, berinjela, cenoura, tomate, chicória, brócoli, espinafre, beterraba, pimentão, repolho, cebola, couve-flor, couve-chinesa, inhame, mandioquinha-salsa, maxixe, feijão vagem, milho verde, pepino, taro, rabanete, rúcula, couve e quiabo). No momento, a coleção está sendo ampliada para incluir acelga, aipo, alho-porró, alcachofra, alho, aspargo, bortalha, cheiro-verde cebolinha, coentro e salsa, couve-de-bruxelas, endívia, erva-doce, ervilha, gengibre, grão de bico, jiló, lentilha, morango, mostarda-de-folha, nabo, rábano e taioba. Na primeira fase do trabalho, as cartilhas foram elaboradas em um formato para distribuição direta nos pontos de venda, e como encarte semanal no jornal de maior circulação em Brasília-DF. Adicionalmente, os textos foram disponibilizados para o público no endereço http://www.cnph.embrapa.br/paginas/dicas_ao_consumidor/dicas_ao_consumidor.htm

Na segunda fase, a distribuição das cartilhas foi associada a cursos relâmpagos, oferecidos quinzenalmente aos consumidores na Ceasa-DF, totalizando 18 cursos ao longo do ano. Nesses encontros, são enfatizados os aspectos de higienização, escolha e manuseio correto do produto, e escolhida uma das receitas descrita nas cartilhas para ser preparada na presença do público.

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição - CGPAN
SEPN 511 Bloco C Edifício Bittar IV 4º andar - CEP 70750-543 - Brasília - DF
E-mail: frutasehortalicas@saude.gov.br
Desenvolvido pela Equipe de Informática da CGPAN