

# The Food Pyramid

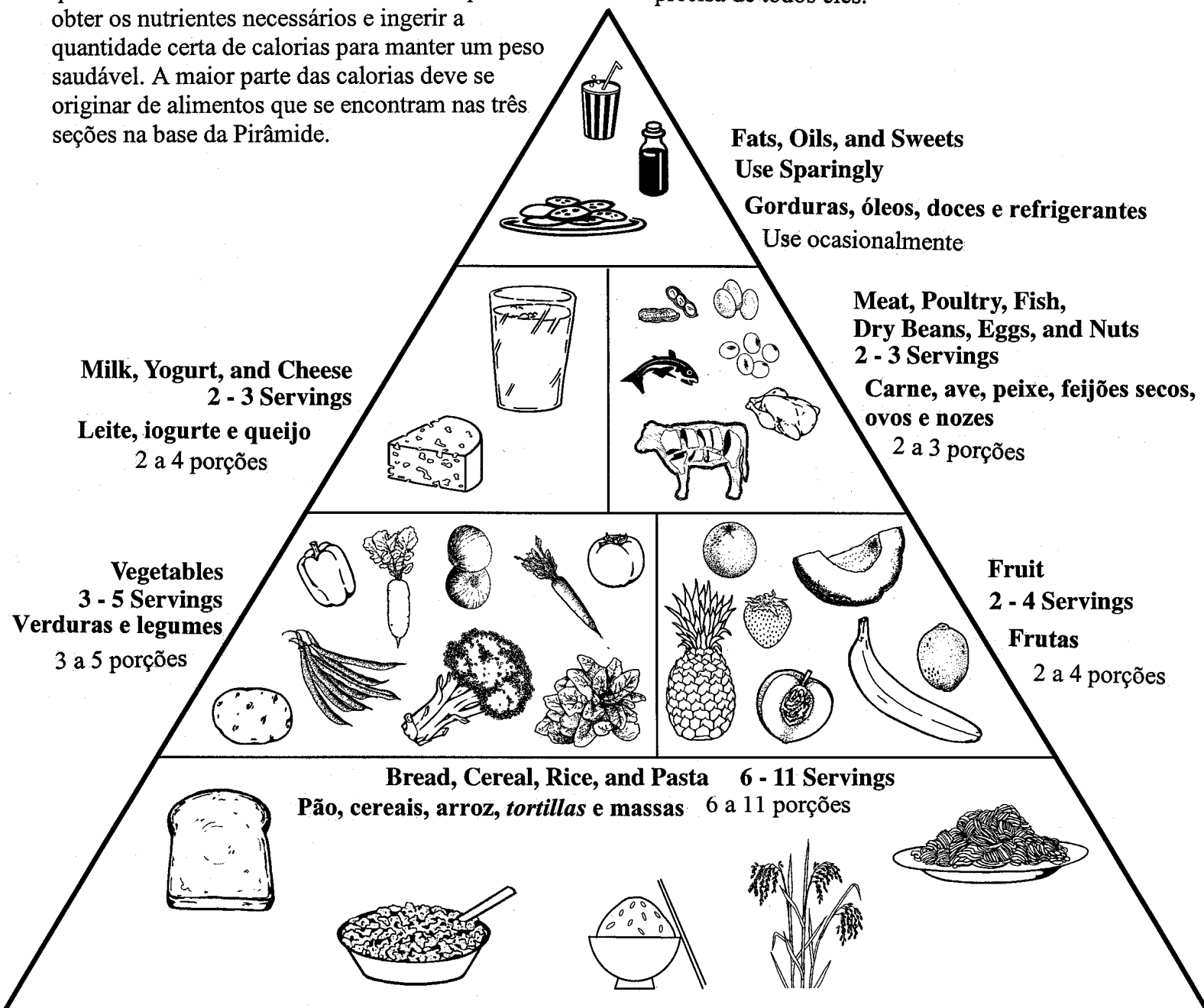
## A Pirâmide dos Alimentos

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

A Pirâmide de Guia dos Alimentos é uma diretriz geral que lhe permite escolher uma dieta saudável que é certa para você. A Pirâmide sugere que se coma uma variedade de alimentos para se obter os nutrientes necessários e ingerir a quantidade certa de calorias para manter um peso saudável. A maior parte das calorias deve se originar de alimentos que se encontram nas três seções na base da Pirâmide.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Cada um destes grupos fornece alguns, mas não todos os nutrientes que você precisa. Os alimentos em um grupo não podem substituir os de outro grupo. Nenhum grupo de alimentos é mais importante que o outro. Para uma boa saúde, você precisa de todos eles.



Portugese Language Version



# **Better Health for Mother and Baby**

## **Melhor saúde para a mãe e o bebê**

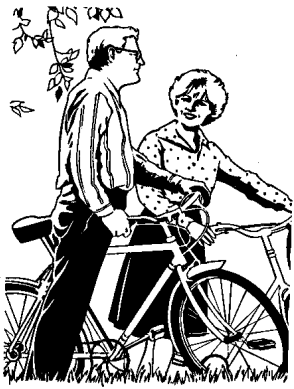
- 1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.**  
1. Evite bebidas alcoólicas e bebidas com cafeína, como o café e alguns refrigerantes.
- 2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.**  
2. Coma diariamente alimentos que contenham cálcio. Entre estes incluem-se: leite, queijo, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes de folhas verde escuras.
- 3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.**  
3. Coma 2 a 3 porções de carne, peixe, ovos ou feijões secos todos os dias para proteína.
- 4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.**  
4. Coma pelo menos 5 porções de frutas e verduras e legumes todos os dias para suas vitaminas e minerais. Por exemplo, corte uma banana e misture-a com o cereal matutino e escolha uma maçã como o lanche da tarde. Além disso, coma cenoura ou talos de salsão com o almoço e brócolis e salada com o jantar.
- 5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.**  
5. Coma 6 a 11 porções pequenas de cereais integrais, que são importantes para a saúde e energia. Entre estes incluem-se: pão de centeio integral e arroz integral.
- 6. See your doctor early in your pregnancy.**  
6. Consulte um médico logo no início da gravidez.
- 7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.**  
7. Verifique se está ganhando a quantia certa de peso durante a gravidez. Para a maioria das mulheres, isto só significa 11 a 15 quilos. Peça informações ao médico.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.

For more information, call (404) 651-2542.





# Better Nutrition for Mature Adults

## Uma nutrição melhor para os adultos na terceira idade

**1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

1. Beba 6 a 8 copos de água todos os dias.

**2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

2. Coma alimentos ricos em cálcio, tal como o leite, queijo, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes de folhas verde escuras, como o brócolis. O cálcio é importante para manter os ossos fortes.

**3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

3. Ingira bastante vitamina A e C ao comer frutas e verduras e legumes frescos, tais como cenouras e laranjas. A vitamina A é boa para os olhos e pele. A vitamina C mantém as gengivas saudáveis e evita infecções.

**4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

4. Coma alimentos com alto teor de ferro, que ajuda o corpo a usar a energia. O ferro é encontrado em carnes vermelhas, aves, peixe e feijões secos.

**5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

5. Inclua carnes, frutos do mar e aves em sua dieta para lhe proteger contra a deficiência de zinco. O zinco contribui para uma cicatrização mais rápida.

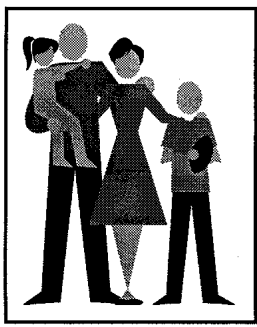
**6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

6. Pratique atividade física regular. Atividade ao ar livre é melhor, pois o corpo pode produzir vitamina D com a ajuda do sol.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Better Health Begins With You!

## Uma melhor saúde começa com você!

**1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

1. Coma 6 a 11 pequenas porções de pão com baixo teor de gordura, cereais, arroz ou massas diariamente. Por exemplo, prefira aveia para o café da manhã, um sanduíche para o almoço e arroz simples para o jantar.

**2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

2. Coma 5 porções diárias de frutas e verduras e legumes. Por exemplo, beba suco de laranja no café da manhã, coma uma salada de almoço, e para o jantar, vagem, batatas cozidas e uva.

**3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

3. Beba pelo menos 8 copos de água fresca e pura diariamente.

**4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

4. Coma carnes magras e com baixo teor de gordura, tal como frango ou peixe.

**5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

5. Prefira produtos de laticínio com baixo teor de gordura ou desnatados, tal como leite desnatado e *frozen iogurte*.

**6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

6. Limite o consumo de doces e bebidas alcoólicas.

**7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

7. Pratique alguma forma de atividade física todos os dias. Caminhe, dance ou jogue.

**8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

8. Use óleo vegetal ou óleo de canola para cozinhar em vez de banha ou gordura animal. Os óleos vegetais são melhores para você, pois não contêm colesterol.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.

For more information, call (404) 651-2542.





# Good Food for Kids

## Melhores alimentos para crianças

**1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.**

1. O cálcio é necessário para o desenvolvimento e crescimento dos ossos. Ele é encontrado em leite, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes verde escuros, tal como o brócolis.

**2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

2. O ferro ajuda o corpo a produzir energia. É encontrado em carnes vermelhas, aves, peixe e feijões secos.

**3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.**

3. Cenouras, espinafre e outras frutas e verduras e legumes contêm alto teor de vitamina A e vitamina C. A vitamina A é importante para uma boa visão e pele saudável. A vitamina C ajuda a manter as gengivas saudáveis e protege contra infecção.

**4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.**

4. A energia é muito importante e ela vem de pães, arroz, cereais e massas.

**5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.**

5. Prefira lanches saudáveis, tais como frutas, verduras e legumes, produtos laticínios e nozes. Eles são mais nutritivos e melhores para os dentes das crianças do que refrigerantes, batatas fritas e doces.

**6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.**

6. Atividade física diária é importante para a criança, para que seu corpo cresça forte e saudável.

Portugese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

