

## CONSELHOS DE SAÚDE

D. N. S.

Os legumes e as frutas, embora ácidos, alcalizam o meio interno e são úteis para combater o excesso de ácido provocado pela alimentação exagerada de carnes, ovos e cereais.

A atual ciência da alimentação obriga um aumento de consumo de legumes e frutas, principalmente crus, em salada. É indispensável favorecer a cultura dos legumes e frutas. Os terrenos, mesmo pequenos, devem ser aproveitados para o plantio.

Nos arrabaldes, subúrbios e zonas rurais, todo pedaço de terra deve ser cultivado; nesses lugares, cada habitante deve ter sua pequena horta, seu pomar, embora reduzido, para o consumo próprio e diário de legumes e frutas.

Alguns legumes que são usados em estado cru — alface — agrião — pepino — rabanete — tomate — além de úteis, tornam a alimentação mais cômoda, mais rápida e mais econômica, porque prescindem de preparo e combustível.

A combinação de — legumes — frutas — leite — pão e manteiga — é uma refeição útil, fácil, barata, rápida e saborosa.

Quando há limite na despesa com a alimentação, deve haver uma redução na parcela destinada às carnes e aos doces, em favor de um mais liberal consumo de legumes, frutas e leite.

Devemos comprar minerais e vitaminas como adquirimos proteínas e energias com os alimentos. O dinheiro gasto em legumes, frutas e leite transforma-se em imediato lucro nutritivo.

O ovo é alimento protetor, garante proteína de alto valor, gordura, vitaminas e minerais. O ovo reforça o conteúdo em ferro do leite, razão por que o seu uso conjunto é vantajosamente indicado em gemadas — mingáus — papas — pudins — etc.

O ovo é um excelente suplemento do leite, supre o que lhe falta: o ferro.

Ao trabalhador deve ser fornecida alimentação adequada, suficiente, razoável e harmônica, de acordo com os princípios básicos de nutrição e eficientemente fiscalizada.

# Revista do Ensino

## DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

### EDUCAÇÃO E SAÚDE



ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO SOB O PATROCÍNIO DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO E DO DEPARTAMENTO ESTADUAL DE SAÚDE

#### SUMÁRIO:

**EDUCAÇÃO:** Editorial — Sociologia — Fatores sociais coletivos — A imitação — *Prof. Darcy Azambuja*. Reflexões sobre o problema da Educação — *Prof. Oscar Machado*. Finalidades do Círculo de Pais e Mestres — *Prof. Boris Seligmann*. Primeira Escola Normal Rural — *Prof. Gaspar D. Ochoa*. Como se modifica a superfície da terra? — *Gleen O. Blough*. A Aritmética no Curso de Admissão — (Conclusão) *Prof. Leon Tochtrop*. Cosmografia ao alcance do aluno do Curso de Admissão — *Prof. Leon Tochtrop*. O Canto dos Contos — A aranha que fez a volta do mundo — *Prof. Pepita de Leão*. Colégio Universitário — Aspecto parcial duma aula prática de Botânica no Gabinete de História Natural. O Telefônio — Subsídios para um plano de lição. Seguro de Vida — CONCURSO ENTRE OS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO PRIMÁRIO DA CAPITAL. Dados expressivos da ótima situação financeira da Secção de Seguros de Vida do Instituto de Previdência. Subsídios para a História da Educação Brasileira — R. G. do Sul — Março de 1941. Atos e Iniciativas da Secretaria da Educação: Decreto N.º 227, de 4 de abril de 1941. — Legislação Federal: Decreto-Lei N.º 3.193, de 14 de abril de 1941. Divisão do Ensino Secundário: Circular n.º 3, de 5 de março de 1941. Circular n. 2, de 3 de março de 1941.

**SAÚDE:** Editorial — A Febre Tifóide — *Dr. Leônidas Soares Machado*. A importância social do exame optométrico nos escolares — *Dr. Alfredo Schermann*. Esperando o Bebê — *Dr. Heitor Silveira*. Conselhos de Higiene Mental — Aos adultos, em geral — *Dr. Arthur Ramos*. Tuberculose e banhos de sol — *Dr. Clementino Fraga*. Da higiene dos ouvidos nos escolares — *Dr. E. L. Bittencourt Sampaio*. Conselhos de Saúde — Departamento Nacional de Saúde.

POLÍTICA EDUCACIONAL

LEGISLAÇÃO ESTADUAL E FEDERAL

NOTICIÁRIO

EDUCAÇÃO SANITÁRIA

PÓRTO ALEGRE  
RIO GRANDE DO SUL  
B R A S I L

2\$500

ANO 2

ABRIL E MAIO, 1941

N.os 20/21  
VOL. 5