

“ESTRELA DA SALADA” – 2º SEMESTRE

Uma das atividades do refeitório A&C Nutrição de maior sucesso entre os alunos é a “Estrela da Salada”. É um incentivo para o consumo de verduras e legumes, e os pequenos ficam realmente motivados e capricham no colorido dos pratos, para ganhar as estrelinhas!

Em abril já tivemos a primeira edição de 2016, e agora em novembro, a semana da salada voltou, com novos alimentos! De 07 a 11/11 a busca pelas estrelinhas deixou os pratos dos alunos mais saudáveis nos refeitórios dos Colégios Anchiétinha Itaigara e Aquarius. Cada dia da semana uma salada foi sinalizada no buffet. Os alunos que experimentaram a salada do dia ganharam uma estrela! A motivação das crianças é enorme, e para ser “5 estrelas”, de forma bem lúdica, eles foram experimentando novos alimentos e incluindo saladas na sua alimentação.

Nessa edição o quiabo estreou a atividade na segunda feira, seguido pelo repolho na terça, pepino na quarta, couve flor na quinta e para fechar a semana, rúcula! As saladas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, muito importantes para a nossa saúde. Em geral o consumo desse grupo alimentar é baixo, especialmente entre as crianças. Mas essa constelação ajuda a vencer a resistência dos pequenos, e dar uma vitaminada na saúde dos alunos!



