

O 2º ANO E AS CORES DOS ALIMENTOS

O ano já começou colorido e delicioso para a turma do 2º ano EF do ANCHIETINHA-Aquarius. Na última segunda feira, dia 20 de fevereiro, a nutricionista da cantina A&C Nutrição, Tatiana Mota, foi ao teatro da Escola, junto com os alunos do 2º ano EF, para uma palestra sobre alimentação saudável!

O tema central da conversa foi cores dos alimentos, e guiando a apresentação, personagens da turma da Mônica iam surgindo junto a imagens de alimentos, em sua maioria frutas e legumes, e conquistando a atenção da nossa turminha! Tatiana falou sobre os pigmentos responsáveis pelas diferentes cores dos alimentos, quais as suas funções no nosso corpo, e enfatizou a importância de um prato colorido para a nossa saúde.





Nomes desconhecidos,

como licopeno, betacaroteno, clorofila e antocianina, foram enriquecendo o conhecimento dos alunos, e ganhando sentido, na medida em que eram associados aos alimentos e aos personagens de cada cor. No final, uma sessão de perguntas, para que os alunos pudessem tirar suas dúvidas, e o combinado de montar sempre um prato colorido. E na hora do almoço, os alunos do turno complementar já foram colocando seus conhecimentos em prática, e caprichando nas escolhas para o prato!