

O 2º ANO DO ANCHIETINHA ITAIGARA E AS CORES DOS ALIMENTOS

No final de março foi a vez do 2º ano do Anchiétinha Itaigara estudar as cores dos alimentos. Na última terça-feira, dia 21, as nutricionistas da cantina A&C Nutrição, Tatiana e Isabelle, foram à sala dessa turma para uma palestra sobre alimentação saudável!

O tema central da conversa foram as 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! As nutricionistas falaram 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!