

ESTRELA DA SALADA 2017

Uma das atividades de educação nutricional de maior sucesso da A&C Nutrição é a “Estrela da Salada”. Na última semana de março, os refeitórios dos Colégios Anchieta e Aquarius realizaram a edição 2017, com estímulo ao consumo de verduras e legumes.

A busca pelas estrelinhas deixou os pratos dos alunos mais saudáveis! Na semana especial, o incentivo foi ao consumo de abóbora, vagem, quiabo, cenoura e beterraba. Cada dia da semana uma das saladas era sinalizada no buffet com uma estrela. Os alunos que experimentavam a salada ganhavam uma estrelinha prateada. A motivação das crianças é grande, e em busca de “5 estrelas”, de forma bem lúdica, eles vão experimentando novos alimentos e incluindo saladas na sua alimentação.





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 ajudou a vencer a resistência dos pequenos, e dar uma vitaminada na saúde dos alunos!