

## ESTRELA DA SALADA AQUARIUS

Uma das atividades de educação nutricional de maior sucesso da A&C Nutrição é a “Estrela da Salada”. No Anchiétinha Aquarius os pais a segunda edição de 2017 aconteceu entre os dias 10 e 14 de julho, atendendo a pedidos de pais, professores e alunos. Essa é uma ação importante de estímulo ao consumo de legumes e verduras.

A busca pelas estrelinhas deixou os pratos dos alunos mais saudáveis! Nessa edição, os vegetais que valeram estrelas foram: cenoura, beterraba, abóbora, abobrinha e quiabo. Cada dia da semana uma das saladas era sinalizada no buffet com uma estrela. Os alunos que experimentavam 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!