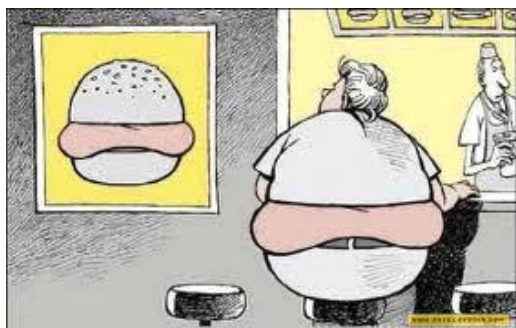


PALESTRA ALIMENTE-SE DE CUIDADO

Dentro do projeto Segredos da Terra, do 6º ano do Anchieta Pituba, a nutricionista da cantina A&C Nutrição, Tatiana Mota, apresentou a palestra Alimente-se de Cuidado. O bate papo ocorreu no sábado, dia 05/08 para os alunos das quatro turmas dessa série, e também para seus pais.

Como os alunos estudaram o solo e o alimento, e sua importância na nossa vida e saúde, Tatiana foi convidada para compor esse projeto abordando a importância de uma alimentação saudável, do ponto de vista nutricional. Na apresentação, a nutricionista falou sobre a alimentação atual dos jovens, e a sua consequência no nosso corpo, de tantos excessos e carências alimentares. Baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, ela deu orientações para uma boa alimentação, enfatizando principalmente os alimentos naturais x industrializados. Também foi abordado o importante papel da família na construção desses hábitos alimentares, e mudanças necessárias, e o nosso papel protagonista nas escolhas que fazemos do que comer.





Foi um momento

muito proveitoso. Ações como essa integram o papel da cantina A&C Nutrição no estímulo a uma alimentação saudável para os alunos. Escola e família caminham juntos na formação de hábitos alimentares saudáveis nos nossos jovens.