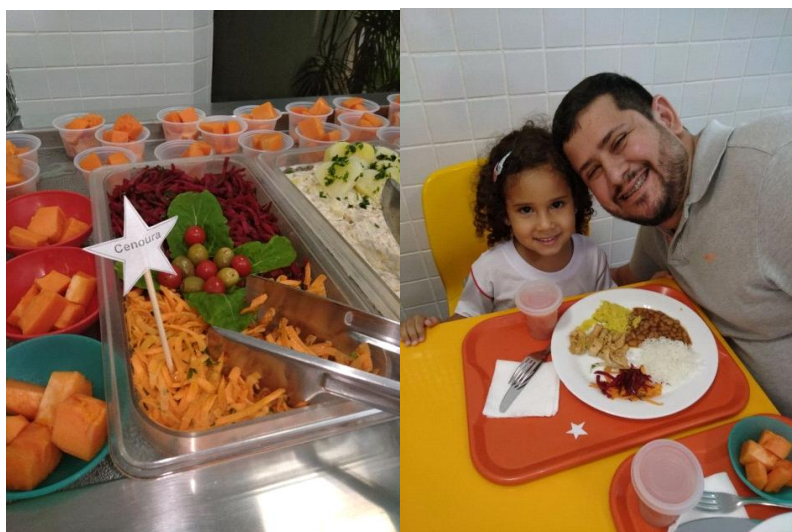


ESTRELA DA SALADA 2018

Uma das atividades de educação nutricional da A&C Nutrição preferidas das crianças é a “Estrela da Salada”. Na semana de 19 a 23 de março, os refeitórios dos Colégios Anchieta Itaigara, Bela Vista e Aquarius e do Colégio São Paulo realizaram a edição 2018, 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 pepino, couve, abóbora, 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. 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. Alguns pais que almoçaram no refeitório nesses dias também elogiaram a iniciativa.





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