

## ATIVIDADE ESTRELA DA SALADA

Uma das atividades de educação nutricional de maior sucesso da A&C Nutrição é a “Estrela da Salada”. Os alunos, e muitos pais, já conhecem a atividade e ficam na expectativa da edição seguinte. Realizamos uma vez por semestre, e vamos alternando os legumes e verduras envolvidos, ampliando a variedade de saladas consumidas pelos alunos, e quebrando a resistência em experimentar novos alimentos.

Na última semana de julho, os refeitórios dos Colégios São Paulo e Anchiétinhas Aquarius, Itaigara e Bela Vista ganharam saborosas constelações. A busca pelas estrelinhas deixou os pratos dos alunos mais saudáveis! Nessa edição, os vegetais que valeram estrelas foram: vagem, couve, acelga, agrião e abóbora. 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.

