

BATE PAPO COM A NUTRI, VISITA À COZINHA E CHIPS SAUDÁVEIS

A aquisição de bons hábitos alimentares deve ser iniciada desde cedo e de forma gradual, por isso é importante estimular a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas com o intuito de favorecer o desenvolvimento de ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis dentro e fora do ambiente escolar. Sendo assim, a Cantina A&C Nutrição convidou as turmas dos turnos complementares dos Anchiétinhas Bela Vista e Itaigara e dos 1º e 2º anos Colégio São Paulo para um BATE PAPO COM A NUTRI no mês de setembro. As crianças participaram da ação educativa, que de forma lúdica e dinâmica, abordou as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira. A carinha muito feliz, representada pela cor verde, indicava os alimentos que devemos consumir diariamente, ou seja, deve ser à base da nossa alimentação, a carinha média representada pela cor amarela indicava os alimentos que devemos consumir com moderação, ou seja, em pequenas quantidades e a carinha triste, representada pela cor vermelha indicava os alimentos que devem ter seu consumo evitado, ou seja, devem ser consumidos ocasionalmente. Durante a dinâmica as crianças foram convidadas a posicionar os alimentos (batata doce, batata frita, biscoito recheado, suco de frutas, refrigerante, ovo, legumes, sanduiche natural, iogurte, feijão, arroz, frutas, castanhas, etc.) na direção das carinhas e cores correspondente. Na oportunidade elas ainda conheceram a cozinha do refeitório e os cuidados adotados durante o preparo dos alimentos e por fim degustaram CHIPS de cenoura e CHIPS de batata doce. Tivemos uma tarde bastante proveitosa, cheia de novidades e novas experiências.



