

VISUAL DAS SALADAS

Comer salada agora está muito mais divertido! Afinal, as crianças ficam mais animadas para preencher os pratos com estrelas, flores, palhaços e bichinhos como cachorro, peixe, borboletas e ratinhos. As nossas funcionárias estão caprichando e, com forminhas de biscoito, fotos de inspiração e muita criatividade, vem dando um toque todo especial no visual das saladas do refeitório. De forma lúdica, ovo de codorna, tomate cereja e alface se transformam em um lindo jardim; repolho, cenoura e beterraba raladas compõem um simpático cachorrinho; pepino e manga são pétalas de flores; pedaços de cenoura viram orelhas e rabos de um grupo de ratinhos, e assim por diante.



Sabemos que muitas crianças tem resistência a alguns alimentos mais saudáveis. Mas devemos sempre estimular o consumo: comer esses alimentos na frente dos pequenos, para sermos o exemplo; ter os vegetais em casa, em local de fácil acesso; deixar que eles se familiarizem com frutas, legumes e verduras, pegando, cheirando e provando; promover farras na cozinha e ter a ajuda dos filhos no preparo de receitas; oferecer diversas vezes e em diferentes contextos; incluir em momentos agradáveis, como festas e passeios; adicionar como ingrediente especial nas receitas habituais das crianças, como bolos, panquecas, sopas, purês, feijão e molhos; apresentar de diferentes formas: cru, cozido, grelhado, sauté, no vapor, ralado, em cubos, em tiras, estrelas, flores e desenhos....

