

SALADAS “ESTRELA DO DIA”



Para estimular os pequenos a incluírem saladas no almoço, o refeitório A&C Nutrição promoveu uma atividade lúdica com os alunos do turno complementar do Grupo Educacional Anchieta. Nos meses de setembro (Anchietinha Itaigara) e outubro (Colégio São Paulo), as saladas foram as estrelas do almoço.

Cada dia da semana, um vegetal era a “estrela do dia” no *buffet* de saladas. Os alunos que topavam o desafio de incluí-la no prato e experimentar a salada do dia, ganhavam uma estrela. A conquista das estrelas animou as crianças e todo mundo comeu as saladas para aumentar a sua coleção! Já que era para ganhar estrela, então valia a pena experimentar.

Foi também um momento de aprender um pouco mais sobre os benéficos de alguns legumes e verduras para a nossa saúde. No período da atividade, o mural da cantina expôs cartazes das saladas, com curiosidades e propriedades nutricionais de cada uma. Os alunos experimentaram couve flor e aprenderam que ela participa da detoxificação (limpeza) do corpo. Sobre a beterraba, viram que é fonte de ferro, melhor absorvido quando consumida seguida por frutas cítricas. Na quarta-feira, algumas caretas pelo amargor do agrião, mas a descoberta de que essa folha tem efeito positivo na respiração. Depois, foi a vez da cenoura que, como fonte de betacaroteno, é benéfica para pele, cabelos e visão. E, para fechar a semana, brócolis, a arvorezinha rica em cálcio e que previne vários tipos de câncer.



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

