

SALADAS “ESTRELA DO DIA” – 2ª EDIÇÃO



Em 2014, uma das atividades de educação nutricional de maior sucesso foi a “Estrela do Dia”, com incentivo ao consumo de saladas. Esse ano, a atividade está de volta, em uma segunda edição, com novas verduras e legumes!

Na semana de 18 a 22 de maio de 2015, a busca pelas estrelinhas deixou os pratos dos alunos mais saudáveis, nos refeitórios dos Colégios Anchiétinha-Itaigara e Colégio São Paulo. O mural da Escola trazia curiosidades e benefícios nutricionais de cinco saladas, e cada dia da semana uma delas era sinalizada no *buffet* com uma estrela. Os alunos que experimentavam a salada ganhavam uma estrela! A motivação das crianças é enorme, em busca de “5 estrelas”, e de forma bem lúdica, elas vão experimentando novos alimentos e incluindo saladas na sua alimentação.



O pepino estreou a atividade na segunda feira, seguido pelo quiabo na terça, abóbora na quarta, berinjela na quinta e para fechar a semana repolho!

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 a dar uma vitaminada na saúde dos alunos!

