

ESTUDANDO OS ALIMENTOS



Os alunos do Ensino Fundamental do turno integral do ANCHIETINHA-Itaigara estão afiados da alimentação! No início de agosto, eles foram ao auditório para uma atividade com a nutricionista da cantina e do refeitório A&C Nutrição, Tatiana Mota. Entre muitas perguntas, a nutricionista deu uma palestra sobre alimentação saudável. Os alunos ouviram um pouco sobre os nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, entendendo a importância de cada um deles para a nossa saúde. Levando a teoria para a prática, os alunos foram identificando as fontes de cada nutriente entre as opções de lanche da cantina e de almoço no refeitório. Gluten e lactose, muito falados atualmente, também foram abordados na conversa. A palestra ainda falou de doenças relacionadas com a alimentação, e, para finalizar, uma passagem pelos dez passos para uma alimentação saudável. De passo em passo, vamos todos ficar bem saudáveis!

