

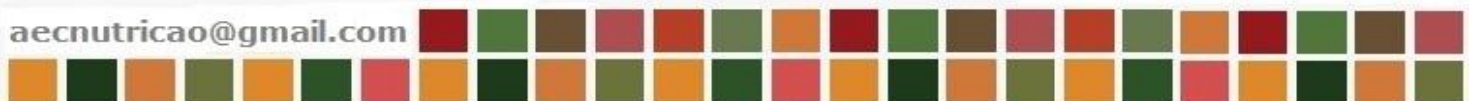


SOBREMESA COLORIDA: FRUTA DO DIA



Para estimular os pequenos a aumentarem o consumo de frutas, a A&C Nutrição promoveu uma atividade com os alunos que almoçam no refeitório do Colégio São Paulo.

Cada dia da semana uma fruta era a sobremesa colorida do dia e estava sinalizada no buffet. Os alunos que a escolhiam como sobremesa, ganhavam um desenho dessa fruta para colorir. Para completar a coleção, de forma lúdica, eles foram experimentando novos sabores, variando as frutas e criando o hábito de comer uma sobremesa saudável!



Foi também um momento de apreensão para todos, mas sobre os benéficos desses alimentos para a nossa saúde. No período da manhã, o mural da cantina expôs cartazes com curiosidades e propriedades nutricionais de cada uma. Como sobremesa, os alunos comeram melancia, e aprenderam que é uma fruta rica em água e eletrólitos, importante para hidratação. Sobre a pera, viram que é rica em fibras, colaborando na saciedade. Quando a sobremesa foi uva roxa, a lição foi de que é um alimento rico em antioxidantes, o que diminui o risco de câncer e protege o coração. A laranja depois do almoço é excelente, pois ajuda na absorção do ferro, além de atuar no sistema imune. E no dia da banana, a queridinha dos atletas, o destaque foi seu alto teor de potássio, ajudando a combater câimbras, além de ser rápida fonte de energia.



As frutas 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 a ideia da sobremesa colorida ajudou a vencer a resistência dos pequenos, dando uma vitaminada em sua saúde!

