

## SALADAS DIVERTIDAS



As saladas, em 2016, continuam muito divertidas! As

nossas funcionárias estão caprichando, e com forminhas de biscoito, fotos de inspiração e muita criatividade, vêm dando um toque todo especial no visual das saladas dos refeitórios. Afinal, as crianças ficam mais animadas para preencher os pratos com estrelas, flores, palhaços e bichinhos. De forma lúdica, cenoura vira rabo de peixe ou cabelo de palhaço, milho são orelhas de coelho e banana e kiwis, juntos, formam um coqueiro!

Sabemos que muitas crianças têm 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....