

ESTIMULANDO O CONSUMO DE SALADAS

O refeitório A&C Nutrição promove atividades de Educação Nutricional para formação de hábitos alimentares saudáveis. Uma das atividades preferidas dos alunos é a Estrela da Salada. Pelo terceiro ano consecutivo, essa semana movimentou as crianças no almoço e estimula o consumo de saladas.

Na semana de 25 a 29 de abril, nos refeitórios dos Colégios São Paulo, Anchiétinha Itaipara e Anchiétinha Aquarius, cada dia um legume ou verdura foi a “Estrela do Dia”. A salada é sinalizada no *buffet*, e os alunos que experimentam ganham uma estrelinha. De forma lúdica, os pequenos consomem, muitos pela primeira vez, uma salada diferente! Esse ano, as estrelas foram cenoura, beterraba, vagem, abóbora e couve, e as crianças, muito motivadas, deram um colorido nos seus pratos.





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!