



AULA COM A NUTRICIONISTA

Uma aula especial, bem saudável, foi programada para os alunos do 2º ano EF dos Anchiétinhas Aquarius e Itagira. Para complementar o assunto que estão estudando em Ciências, a nutricionista da cantina e refeitório A&C Nutrição, Tatiana Mota, foi convidada para conversar com as turmas sobre o tema. Trazendo curiosidades, de uma forma lúdica, Tatiana abordou as cores dos alimentos, e a importância de escolhas alimentares saudáveis. As crianças foram lembrando alguns alimentos de cada cor, e a nutricionista contou qual o nome de cada pigmento e suas funções no nosso corpo.

Os alunos aprenderam que alimentos vermelhos têm o pigmento licopeno e auxiliam na proteção do coração e das células. Já os alimentos amarelos e alaranjados são desta cor graças ao betacaroteno e tem ação benéfica na visão, cabelos e pele. Os verdes possuem clorofila e são expectorantes, enquanto os roxos tem antocianina, que melhora a circulação do sangue. Falou-se ainda de alimentos marrons, integrais, ricos em fibras e sua ação no funcionamento do intestino e auxílio na redução de colesterol e açúcar do sangue, e de alimentos brancos, fontes de vitamina B, e a importância das vitaminas na produção de energia. “Já que cada cor é importante para uma parte diferente do nosso corpo, o ideal é fazer um prato colorido”, disse a nutricionista.



A maioria das imagens era de frutas e

verduras, sendo estimulada a inclusão desses grupos alimentares no nosso dia a dia. Algumas imagens foram difíceis de reconhecer para a maioria, como acerola, pitanga, pêsego, damasco, agrião, nabo, figo, jaboticaba, e nesse contexto incentivamos os pequenos a experimentarem novas frutas e legumes. Também foi enfatizada a variedade de alimentos de cada cor e a possibilidade de consumo em diferentes formatos: crus, cozidos, em sucos, sopas, bolos, ensopados, etc. No final, houve uma sessão de perguntas para esclarecer as dúvidas diversas sobre alimentação. Já na hora do almoço, os alunos do turno complementar colocaram o conhecimento em prática e montaram pratos coloridos! Mais do que uma aula de Ciências, uma lição de saúde para a vida!