

INCENTIVANDO O CONSUMO DE FRUTAS

Os hábitos alimentares são formados na infância e por isso é importante incentivar práticas saudáveis nos pequenos. A escola é parceira da família na formação desses hábitos e, durante o período em que estão no espaço escolar, o consumo de alimentos saudáveis é incentivado de várias formas.

No mês de maio, a nutricionista da A&C Nutrição, Tatiana Mota, promoveu a atividade “Sobremesa Colorida”, para incentivar o consumo de frutas pelas crianças, no refeitório dos Anchiétinhas Itaigara e Aquarius. Na semana de 16 a 20 de maio, cada dia uma fruta foi 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, elas foram experimentando novos sabores, variando as frutas e criando o hábito de uma sobremesa saudável.





Como sobremesa, os alunos

comeram maçã, banana, laranja, pera e uva! As frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Em geral, o consumo desse grupo alimentar é abaixo do recomendado, especialmente entre as crianças. A ideia da sobremesa colorida ajudou a vencer a resistência dos pequenos, dando uma vitaminada na saúde!