

2º ANO APRENDE SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UM PRATO COLORIDO



No mês de abril, as turmas do 2º ano do Ensino Fundamental, das sedes Aquarius e Itaigara, participaram de uma atividade colorida e deliciosa. A nutricionista da cantina e refeitório, Tatiana Medeiros, deu uma aula sobre as cores dos alimentos. Ela explicou, por exemplo, que os alimentos vermelhos, como tomate e melancia, fazem bem ao coração. Já os alaranjados, como

cenoura e manga, são importantes para olhos, pele e cabelo. Muitas fotos de alimentos e personagens da turma da Mônica ajudaram a explicar a importância dos alimentos para cada parte do corpo. Foi lida, ainda, uma história em quadrinhos da Emília e da turma do Sítio, que reforçou o que foi dito na palestra. Depois de passar por todo o arco-íris da alimentação, explicando os benefícios de uma alimentação colorida para nossa saúde, ela fez um combinado com os alunos: cada aluno, na hora do almoço, deverá fazer um prato bem colorido com pelo menos cinco cores. A conversa rendeu e os alunos fizeram muitas perguntas. Na ocasião, foi abordada a importância de uma alimentação variada e de experimentar os alimentos, além da necessidade de incluir na alimentação frutas e verduras, como fontes de vitaminas, minerais e fibras.

