

Confira o que aconteceu aqui!

Atividades de Educação Nutricional

Corre Cotia das frutas – alunos de 4 à 8 anos

Objetivo: Estimular o conhecimento das crianças sobre as frutas através do tato.



Alfabeto dos alimentos – alunos de 4 à 8 anos

Objetivo: Estimular o conhecimento das crianças sobre as frutas através das letras.



Bexiga dos alimentos – alunos de 2 e 3 anos

Objetivo: Estimular o conhecimento das crianças sobre as frutas através das cores.



Você sabia?

De uma perspectiva, a escola é um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis em crianças, pois Nesse contexto estão inseridas todas as dimensões do aprendizado: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambientes físico e emocional, podendo assim beneficiar os estudantes em fases fundamentais de suas vidas: infância e adolescência.

Dia da Degustação – Spaguetti de abobrinha



EAT

LEARN

LIVE

DICA DA
NUTRI:
Receita!

Spaguetti de abobrinha:

Descascar e cortar com cuidado as 2 abobrinhas ao meio no sentido longitudinal. Usando uma colher, remova um pouco das sementes. Usando um descascador de legumes faça tiras finas e longas. Misture as tiras de abobrinha com o suco de 1 limão, a pitada de sal deixe marinar por 1 hora. Essa técnica de “cozimento” é muito utilizada na cozinha viva e é surpreendente como o legume realmente parece cozido. Regue com o azeite e acrescente o molho escolhido. (Tomate fresco ou ao pesto).