

## TOQUE ESPECIAL NAS SALADAS

E para estimular o consumo de frutas, verduras e legumes nós caprichamos! As nossas funcionárias dos refeitórios dos Anchiétinhas Aquarius e Itaigara dão um toque especial nas saladas, transformando couve, tomate, cenoura, repolho, pepino, milho em Palhaços, Peixes, Coelhos, Flores e Personagens! É uma forma lúdica de motivar as crianças a fazerem um prato saudável.





Sabemos que muitas crianças tem resistência a alguns

alimentos mais saudáveis. Mas devemos sempre estimular o consumo: comer esses alimentos na frente dos pequenos, para sermos o exemplo; ter os vegetais em casa, em local de fácil acesso; deixar que eles se familiarizem com frutas, legumes e verduras, pegando, cheirando e provando; promover farras na cozinha, e ter a ajuda dos filhos no preparo de receitas; oferecer diversas vezes, e em diferentes contextos; incluir em momentos agradáveis, como festas e passeios; adicionar como ingrediente especial nas receitas habituais das crianças, como bolos, panquecas, sopas, purês, feijão e molhos; apresentar de diferentes formas: cru, cozido, grelhado, sauté, no vapor, ralado, em cubos, em tiras, estrelas, flores e desenhos....