

PALESTRA ALIMENTE-SE DE CUIDADO

Dentro do projeto Segredos da Terra, do 6º ano do Anchieta Pituba, a nutricionista da cantina A&C Nutrição, Tatiana Mota, apresentou a palestra Alimente-se de Cuidado. A atividade ocorreu no sábado, dia 09 de junho para os alunos dessa série, e também para seus familiares.

Como os alunos estudaram o solo e o alimento, e sua importância na nossa vida e saúde, Tatiana foi convidada para compor esse projeto abordando a importância de uma alimentação saudável, do ponto de vista nutricional. Na apresentação, a nutricionista falou sobre a alimentação atual dos jovens, e a sua consequência no nosso corpo, de tantos excessos e carências alimentares. Baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, ela deu orientações para uma boa alimentação, enfatizando principalmente os alimentos naturais x industrializados. Também foi abordado o importante papel da família na construção de hábitos alimentares saudáveis, e o nosso papel protagonista nas escolhas que fazemos ao comer.

Foi um momento muito proveitoso. Ações como essa integram o papel da cantina A&C Nutrição no estímulo a uma alimentação saudável para os alunos. Escola e família caminham juntos na formação de hábitos alimentares saudáveis nos nossos jovens.

