

ALIMENTO INTEGRAL SAÚDE INTEGRAL

Uma alimentação saudável prioriza os alimentos integrais, preferencialmente aos refinados. Entre as crianças, ainda é comum a resistência ao consumo de carboidratos integrais. Para estimular que os pequenos experimentem os integrais e passem a incluí-los em sua rotina alimentar, o refeitório A&C Nutrição promoveu a atividade “Alimento Integral Saúde Integral” com os alunos do Turno Complementar.

Na semana de 18 a 22 de julho, nos refeitórios dos Colégios São Paulo, ANCHIETINHA-Itaigara e ANCHIETINHA-Aquarius, cada dia um alimento integral tinha uma sinalização especial no buffet, e os alunos que experimentavam ganhavam um “selinho” da atividade. De forma lúdica, os estudantes consumiram alimentos integrais, muitos pela primeira vez. Teve dia do macarrão integral, arroz integral, torta de queijo e peito de peru com massa integral, sanduíche de forno de atum com pão integral e uma sobremesa integral. Para juntar os cinco selos da semana, os alunos foram incluindo em seus pratos opções integrais e com isso incrementando seu consumo de fibras.





A recomendação é o consumo

de 25g de fibras por dia, mas segundo estudos, o brasileiro consome uma quantidade bem inferior em sua rotina alimentar. As fibras são encontradas principalmente em vegetais crus, frutas com casca, e nos alimentos integrais. No processo de refinamento, a maior parte das fibras é perdida, e por isso arroz branco, farinha branca, e demais alimentos refinados tem um teor bem pequeno de fibras. As fibras são muito importantes na nossa saúde e auxiliam o funcionamento do intestino, além de atuarem na regulação da glicose e do colesterol sanguíneo. Incluindo na alimentação das crianças alimentos integrais, aumentamos a quantidade de fibras ingeridas e contribuimos para sua saúde!