

Texto: Patrícia Viviane Fotos: Sandro Barros

Este slideshow necessita de JavaScript.

Pouco açúcar e ousadia na mistura de frutas e verduras para preparar saborosos sucos naturais, baratos e com alto valor nutritivo. Foi essa a lição que cerca 50 estudantes, de seis a nove anos, da Escola Municipal Bem Estar Social, em Aguas Compridas, em Olinda, aprenderam, de forma divertida, receitas e orientações sobre ervas medicinais, verduras e frutas e os seus respectivos benefícios.

A culminância da iniciativa foi realizada nesta quinta-feira (31.08) com aula prática por meio de uma gincana, onde a turma de chefs mirins foi dividida em grupos - do limão, açúcar, da água, couve, cenoura - cada núcleo contou com cinco alunos. Antes da prática, as crianças estudaram com nutricionistas a importância de cada componente e sua utilização no suco. As meninas e meninos conheceram um pouco sobre a forma correta de preparo dos alimentos como: hortelã, couve-folha, maracujá, além do uso dosado do açúcar e a importância das sementes de abóbora.

Uma observação feita pela chefe da Divisão do Planejamento de Alimentação Escolar da Secretaria da Educação, Jaqueline Risolene, é o fato de que as crianças aprovam muito mais do que os adultos o sabor dos sucos que levam quantidade de açúcar muito inferior aos sucos industrializados e refrigerantes. “Quanto mais nova a criança melhor a aceitação, pois o paladar ainda não está viciado em bebidas excessivamente adoçadas”, diz a nutricionista.

Quem provou as misturas de limão e couve, ou couve com maracujá aprovou. “É muito bom! refrescante. Azedinho. E faz bem para o cérebro da gente!”, disse a aluna Dafine Ariele de Souza Soares, sete anos, entre um gole e outro.

E não que é que ela tem razão! De acordo com a nutricionista Jaqueline Risolene, nutrientes, como fósforo, selênio, ferro, zinco e muitos outros,

protegem o nosso cérebro e ajudam os neurônios a se multiplicarem e a trabalharem melhor. “Com algumas simples mudanças no dia a dia, incluindo sucos Detox específicos para ampliar as capacidades de concentração e memorização, a pessoa aumentará a saúde do cérebro. Isso vai diminuir o envelhecimento cerebral, melhorar a memória e manterá os níveis de concentração lá em cima”, explica Rosilene.

Para João Vitor de Jesus, oito anos, a facilidade de preparar os sucos é o que vai fazer com que a mãe opte por eles, ao invés dos produtos em caixa. “Rende muito mais, então é mais fácil do que comprar no mercado”, disse o estudante.

Acostumada a preparar sucos naturais para a filha que estuda na escola Bem Estar Social, Juliana Barros gostou de conhecer os valores nutritivos das frutas e verduras e diz que pretende mudar o cardápio de casa. “Sempre faço suco de laranja, pois acho mais saudável. Agora vou acrescentar outras frutas e até verduras”, disse.

Para a diretora da escola, Tânia Pereira da Silva, multiplicar esta ação para outras escolas é muito importante no sentido de promover educação nutricional entre os estudantes e suas famílias. “Tenho certeza que os nossos alunos levarão o conhecimento adquirido com essa atividade para o resto de suas vidas. E muitos deles não sabiam nem que existia um suco verde”, enfatizou a diretora.

Na visão do secretário de Educação, Paulo Roberto Souza, o trabalho sobre alimentação saudável é muito importante na disseminação de informações, pois as crianças cobram em casa e exigem a mudança de hábito dos pais. “O que eles entenderam, de forma lúdica, certamente vão levar para toda a vida adulta”, pontua o secretário.

Compartilhar:

- [Imprimir](#)
- [Tweet](#)
- [WhatsApp](#)
- [Mais](#)