# Cras Jardim Valéria incentiva alimentação saudável

**Date :** 01-02-2019

atividade foi finalizada com o concurso de de vídeos

Durante duas semanas do último mês de janeiro, crianças e adolescentes assistidas pelo Centro de Referência de Assistência Social (Cras) Jardim Valéria participaram de uma atividade temática sobre alimentação saudável promovida pelo Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV).

“Nosso objetivo com esta atividade foi de alertar sobre a importância da alimentação saudável, principalmente neste período de férias, quando eles têm mais acesso a comidas industrializadas. Então aproveitamos para falar sobre o mal destes alimentos como refrigerantes e doces e incentiva-los a trocá-los, por exemplo, por frutas da época”, explicou a educadora social, Laís Pinheiro.

toda equipe se envolveu na escolha do melhor vídeo

Para inserir o assunto de forma lúdica foram realizadas rodas de conversa e um concurso de vídeos onde foram sugeridos quatro temas para as equipes apresentarem: receita saudável; aproveitando melhor os alimentos evitando o desperdício; consequências de uma alimentação não saudável para a nossa vida; lendo rótulos de embalagens.

A apresentação dos vídeos realizados pelas quatro equipes aconteceu nesta quinta-feira (31) com a participação especial da nutricionista do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (Nasf) Thaise Lima que na oportunidade falou sobre a importância da alimentação saudável. “Foi muito bom estar aqui com eles e vê que eles gostaram do tema e se envolveram produzindo ótimos vídeos sobre a boa alimentação. Fiquei muito feliz”, avaliou Thaise.

Thaise com a equipe campeã

A equipe vencedora do concurso de melhor vídeo, abordou o tema “aproveitando os alimentos evitando o desperdício” com uma receita de farofa de casca de banana, fácil de fazer e segundo a equipe muito gostosa também.

Para Ana evitar o desperdício de alimentos evita que outras pessoas passem fome

“No nosso vídeo falamos sobre a farofa de casca de banana e sobre reaproveitamento de alimentos, porque se a gente pensar bem e reaproveitar os alimentos não teríamos tanto desperdício tanta gente passando fome”, destacou a integrante da equipe campeã Ana Vitória Silva Gomes (11).