DANTs oferece Oficina Culinária de Saladas para os participantes

Date : 13-07-2019

O projeto DANTs realizou no bairro Panorama, na última terça-feira (09), mais uma Oficina Culinária de Saladas. A primeira oficina aconteceu com o grupo da Policlínica Doutor Ademário

Silva Santos, no bairro Brasil e, juntas, contaram com cerca de 70 participantes do projeto que, além das receitas, aprenderam sobre higienização e manipulação dos alimentos, técnicas de armazenamento e a como conservar e aumentar a durabilidade das hortaliças.

Durante a oficina, a nutricionista Anne de Lima explicou que não existem obstáculos para se realizar o preparo das saladas. “É importante abusar da criatividade e da combinação dos ingredientes sem que haja necessidade de adicionar produtos embutidos, conservas, sal e gorduras”, afirmou.

A oficina de saladas é um momento oportuno para incentivar a adoção de hábitos alimentares mais adequados visando a mudança de comportamento dos pacientes. A maioria das pessoas ainda não tem o costume de comer saladas e a iniciativa tem como objetivo desenvolver na comunidade um maior interesse por esse prato.

De acordo com a nutricionista, foi um momento impulsionador para os pacientes, pois foram tiradas muitas dúvidas e quebrados muitos mitos: “para muitos, as receitas foram um divisor de águas na alimentação pois reconheceram que uma alimentação saudável também pode ser saborosa e prazerosa”.

As oficinas estão sendo realizadas nas unidades onde existem os grupos do DANTs. As próximas vão acontecer com as equipes da Unidade de Saúde do Vila América, do Centro de Saúde Dr. João Melo Filho e do Centro de Saúde Dr. Hugo de Castro Lima.