

REFORÇO NO TREINAMENTO DE FUNCIONÁRIOS DA COZINHA!**Quem Somos:**

Nutricionistas responsáveis:
Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030
Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*



Querendo entrar em contato conosco para esclarecimento de dúvidas, agende um horário na escola ou mande e-mail para:

primavta@primavitta.com.br

Atividades do Mês

Chegamos ao final das atividades com nosso dever cumprido, e com a certeza de que implantamos nossa sementinha em todos os alunos, que levarão o conhecimento de saúde e alimentação para toda a vida, por mais que pareçam não precisar disso hoje. Só de receberem uma alimentação equilibrada em nutrientes e variada diariamente, já são, por certo, crianças ou adolescentes privilegiados!

Os alunos do GL1, K2, 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos têm em suas apostilas os valores de de Massa Corporal (IMC) colocados em gráfico, para que a família acompanhe seu desenvolvimento ao longo do ano. Os alunos que não faltaram nas aulas de pesagem, têm uma classificação em fevereiro, outra em agosto, e a última em novembro. Esses resultados podem ser discutidos pessoalmente, com a nutricionista, no dia da reunião.

Conheça nosso novo site!

Acesse www.primavitta.com.br

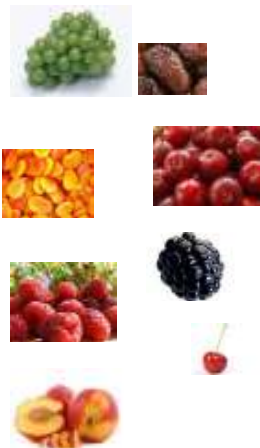
Conheça nossos serviços, objetivos, profissionais, links interessantes, etc..

Faça seu cadastro e entre em contato conosco.

Dicas Primavitta para uma ceia saudável

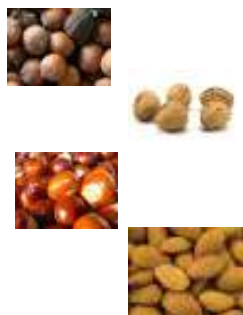
Natal é época de reflexão, compaixão, solidariedade... De lembrarmos do nascimento do menino Jesus. É quando temos a oportunidade de comemorarmos entre familiares, fazendo desde uma ceia mais simples, até uma mais elaborada.

Que tal conhecer o valor nutricional dos alimentos mais tradicionais das festas de final de ano?



As frutas mais consumidas nas festas de final de ano são a uva, a amora, o damasco seco, a cereja, a amora, a ameixa vermelha, a framboesa, a tâmara e o pêssego. Essas frutas são riquíssimas em vitaminas e minerais, principalmente vitamina A e C que são antioxidantes (varrem os radicais livres gerados pelo organismo, responsáveis pelo envelhecimento celular), e vitamina D, importante para a absorção do ferro e do cálcio.

As sementes oleaginosas são fontes de ácidos graxos essenciais (aqueles que nosso corpo não produz, necessitando serem ingeridos), fundamentais para diversas funções do organismo, além de vitaminas E, do complexo B e minerais como potássio, ferro, magnésio, fósforo, selênio e zinco, que regulam todo o funcionamento do corpo humano. As sementes consumidas nessa época são as nozes, as castanhas, as amêndoas, avelãs, pinhão.



As carnes são fontes de proteínas, nutrientes construtores. As mais consumidas nas ceias são o cheddar, e o pernil de porco. Dentre elas, a última é a que possui o maior valor calórico e o maior nível de gordura saturada. Portanto, deve ser evitada por quem está muito acima do peso ou para quem está com o colesterol acima do limite de referência, dando preferência às carnes de cheddar e de peru, que têm os menores valores calóricos e os menores teores de gordura saturada.

Panetones, rosas natalinas e rabanadas devem ser consumidos com muita moderação por quem está acima do peso ou com alto nível de colesterol, pois são ricos em gordura.

Conclusão: podemos fazer uma excelente ceia, rica e diversificada em nutrientes, comendo de tudo um pouco, sem abusar das sementes oleaginosas, das carnes gordas e dos doces para não termos problemas de digestão.



A Primavitta deseja a todos um Feliz Natal e um Próspero 2010, com muita saúde!