



É possível preocupar-se com sua saúde e com o meio ambiente ao mesmo tempo, ensinando seus filhos como ter uma alimentação saudável cuidando do planeta. Por isso é importante estar de olho em como esse alimento foi produzido, como será escolhido e preparado, respeitando a natureza.

Portanto:

- Aproveite integralmente os alimentos. Não retire as cascas. Basta higienizar bem os alimentos como abobrinha, chuchu e cenoura. Aproveite os talos e folhas (exemplo do brócolis e da couve) para fazer farofas, caldos, sucos. Caso cozinhe os vegetais na água, use essa água para preparar arroz, feijão ou outros alimentos. (Nas cascas, folhas e talos encontra-se uma grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais)!
- De preferência aos alimentos da época e preferencialmente os cultivados na sua região. Prefira os alimentos orgânicos, valorizando também os pequenos agricultores e a não utilização de agrotóxico.
- Faça uma hortinha em casa. Os temperos como orégano, salsinha, cebolinha, manjeriço são fáceis de cuidar. Ensine as crianças a cuidar das plantas e mostre-as onde essas plantas serão usadas. Para as cascas ou sobras não utilizadas faça um adubo orgânico.
- Evite o desperdício! Compre apenas o que for consumir! Planeje a semana.

Vamos ensinar nossos filhos a deixar um mundo melhor!

