

A group of children in light green shirts are gathered around a white table, participating in a sensory food workshop. They are peeling oranges and handling slices of citrus fruit. An adult is also present, assisting with the activity. The scene is set in a bright, well-lit room with a window in the background.

OFICINAS SENSORIAIS COM ALIMENTOS

A LINGUAGEM DA COMIDA

by: Fabi Galvão nutricionista escolar/infantil



SOBRE COMER

Comer não é somente ingerir calorias e nutrientes ou mastigar e engolir. Esses são elementos importantes, mas as crianças aprendem e desenvolvem as habilidades para comer de forma segura e eficiente dentro de um contexto maior que inclui comunicação, socialização, exploração, comemoração, relaxamento, crescimento físico, saúde e bem - estar.

Comer não é instintivo é um ato que se aprende como andar e falar.



OFICINAS A LINGUAGEM DA COMIDA

Trata-se de atividades em grupo onde são utilizados recursos lúdicos para entrar no universo da criança e estimular a exploração dos alimentos (leitura, culinária, artesanato...) sem ter obrigação de comer.



OBJETIVO

Poder explorar sensorialmente (tato, olfato, paladar, visão e paladar) sem a obrigação de comer os alimentos contribui para melhorar a aceitação e também aumentar o repertório alimentar das crianças. Além disso, a familiarização traz segurança e tranquilidade para a formação de bons hábitos alimentares e um bom relacionamento com a comida.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças de 3 - 6 anos que estejam dispostas a explorar o mundo dos alimentos e aprender através deles.



EM AÇÃO...



LIÇÕES DE VIDA E DE SAÚDE!

Por meio dos alimentos e da alimentação ensinamos também o valor do brincar, da espera, da integração, da amizade, emprestar, respeitar, dividir e agradecer. Estimulamos a criatividade, imaginação e a paciência.



FABI GALVÃO

Nutricionista formada há 17 anos.

Consultora escolar há 11 anos.

Atendimento em consultório - saúde integral da criança (transdisciplinar) na Clínica Coutinho.

Sócia proprietária da Globalnutri Assessoria e Consultoria em nutrição.



CONTATOS

Fabiana Galvão

www.globalnutri.com.br

fabiana@globalnutri.com.br

(11) 99929 2850



@nutri_fabigalvao



Nutri Fabi Galvão