



VOCÊ SABIA?

Ter uma alimentação equilibrada durante as férias de verão é, sim, possível, além de propiciar mais momentos de diversão entre as famílias! *“Neste período, é comum que as crianças participem de piqueniques em parques e de brincadeiras ao ar livre. Com o cansaço das atividades, porções de frutas como melancia e laranja, e lanches saudáveis com frango e pães integrais são exemplos de alimentos que contribuem para a hidratação e para a energia das crianças”*, comenta Dayanna Miranda Camizão, nutricionista da Upuerê Educação Infantil.

Link: <https://eshoje.com.br/2022/12/designer-de-joias-promove-almoco-de-confraternizacao-em-sao-paulo/>