

# Hoje é dia de festa!

Boletim  
Nutricional

O aniversário do seu filho está chegando, nada melhor do que reunir a família e os amiguinhos para celebrar esse momento. Todos juntos decidindo o local, decoração, lista de convidados, cardápio... E falando nele, é claro que nós nutricionistas também vamos orientar sobre as comidinhas nessa data tão especial!

Você já pensou em preparar uma festa com alimentos saudáveis? Segue então algumas dicas para deixar a festa do seu filho muito mais nutritiva, afinal tem coisa melhor do que comemorar esse dia com muita saúde?!

- Substitua os salgadinhos fritos pelos assados.
- Prepare pão integral com pastas com queijo cottage, requeijão, frango, cenoura, beterraba, tomate.
- Aquela mesa lotada de guloseimas pode ser dividida por uma mesa de frutas. Corte-as em formato de estrelinhas, que tal? Saladas de frutas em copinhos também é uma ótima idéia. Sirva com granola, além de saudável, dá um toque final a preparação.
- Que tal espetinhos de frutas e molho de iogurte. Com certeza é um fondue muito mais saudável, não acha? Você pode utilizar também palitinhos de pepino e cenoura, eles vão adorar!
- Substitua os refrigerantes por sucos naturais. Inventar sucos para servir em festas infantis diverte as crianças, ainda mais servidos em copos coloridos e ilustrados com seus personagens preferidos.

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA

# Hoje é dia de festa!

- Doces nutritivos também são bem vindos (docinho de cenoura, de beterraba, picolés de frutas... a dica é congelar as frutas e depois bater com o auxílio de um mixer.
- Que tal potinhos com saladas? Invista nos molhos! Potinhos com arroz também é uma opção... Pode ser de brócolis, integral, com amêndoas laminadas e até mesmo de beterraba.
- O Bolo? É claro que ele não pode faltar, mas por que não fazer a massa de cenoura com cobertura de chocolate?

**Segue algumas fotos para vocês se inspirarem!**

