

ENTREVISTA COM MÔNICA E PATRÍCIA

Cardápio das crianças

Blog ajuda pais na missão de dar alimentação saudável aos filhos

JANAÍNA CARVALHO
janaina.carvalho@meiahora.com

A alimentação saudável é praticamente a responsável pelo bom desenvolvimento das crianças, segundo especialistas da área de saúde. De acordo com pesquisas, são nos primeiros anos que elas desenvolvem os hábitos alimentares que levarão para o resto da vida. Mas o que fazer quando os pais enfrentam problemas nessa hora? Além de procurar a ajuda de profissionais, uma boa opção é recorrer à Internet.

No blog "Comer para Crescer", Mônica Brandão e Patrícia Cerqueira, jornalistas especializadas em saúde, falam sobre o assunto, dão dicas interessantes e mostram como tornar essa missão prazerosa. Na página, entre os te-



Blog 'Comer para Crescer', de Mônica Brandão e Patrícia Cerqueira

mas estão negociação à mesa, receitas, festas, cardápios e um montão de sugestões para incentivar os pequenos a comerem legumes, vegetais, frutas e uma série de ali-

mentos que diminuem, ao longo da vida, o risco de problemas como hipertensão, diabetes e obesidade e que proporcionam uma melhor qualidade de vida.

Uma mãe que não acostumou o filho desde cedo a uma alimentação saudável e equilibrada pode reverter esse quadro? De que forma?

Depois de muitas entrevistas e depoimentos que ouvimos, sabemos que o quadro pode ser revertido, sim. Mas dá trabalho! É preciso paciência, criatividade e tempo para modificar os hábitos. Uma criança que não está acostumada com legumes vai deixá-los no cantinho do prato. Você tem que seduzi-la para experimentar. Outro problema é que os alimentos mais 'fáceis', como os industrializados e os fast-foods, possuem sabor acentuado, excesso de sal e açúcar e o paladar da criança se acostuma com isso. Na hora de comer um alface, mesmo que temperado, ela desanima. Você pode, por exemplo, colocar o alface no hambúrguer, misturar a fruta com o chantilly. Até ela começar a ter intimidade com

esses novos sabores e conseguir comer sozinhos.

Quando a criança se recusa a experimentar novos pratos, qual é a melhor tática?

É preciso oferecer um alimento 10, 20 vezes para você ter certeza de que a criança realmente não gosta dele. Uma boa tática é oferecer o alimento novo com algo que ela já conheça e goste. O macarrão, por exemplo, é um curinga. As crianças adoram massa e você pode acrescentar novidades no molho.

Cozinhar com as crianças é uma forma de fazê-las sentir prazer com a alimentação?

Sim! Ao manipular os ingredientes de uma receita, ver como ele se modifica ao ser misturado ou ir ao fogo, faz a criança criar intimidade com ele e ficar curiosa. Sem falar do orgulho de comer algo que ela ajudou a fazer. E o processo não precisa começar na cozinha. Leve a

criança para a feira, o sacolão, o supermercado para comprar os ingredientes. Outra ideia bacana é você plantar com ela temperos e legumes.

Abrir concessões demais pode ser prejudicial?

Hoje os pais se sentem culpados por trabalharem demais e não terem tempo para os filhos. Ou de não terem uma situação financeira para dar a eles todas as oportunidades que gostariam. Essa culpa faz a gente abrir concessões em todos os campos, não só na alimentação. Mas nosso papel é o de educar aquela criança e isso significa também impor limites, criar regras, estabelecer rotinas. Já estão provados os benefícios de uma boa alimentação e o que a falta dela pode fazer. Mas, por outro lado, criança é criança. Criança precisa de caloria, de arroz, macarrão, bolacha. Mas a bolacha não precisa ter recheio e pode ser apreciada depois da refeição e não antes, por exemplo.

NOS ESTADOS UNIDOS

Escondeu cobras dentro da cueca

Americano maluco roubou os animais de um pet shop e acabou em cana

ARIZONA E MINNESOTA, EUA

O norte-americano Eric Fiegel, de 22 anos, foi preso em flagrante tentando roubar cobras exóticas de um pet shop no estado do Arizona, nos Estados Unidos. O ladrão escondeu as cobras dentro da própria cueca.

Eric permaneceu no local por aproximadamente um hora, segundo o dono da loja. As câmeras de segurança filmaram o rapaz colocando cinco

cobras dentro do short. Uma das cobras roubadas por Fiegel é um tipo raro, que vale bastante dinheiro.

Cobra dentro do carro

Já em Minnesota, uma cobra de estimação ficou mais de uma semana escondida no interior do painel de um carro, segundo a emissora de TV Fox. De acordo com a reportagem, o dono havia perdido seu bicho, que foi encontrado com a ajuda de um mecânico.

FURACÃO MATA OITO NOS EUA



COM MENOS força do que o previsto, o furacão Irene chegou ontem de manhã aos Estados Unidos. Os ventos atingiram uma velocidade de 140 km/h e deslocavam-se para o norte da Costa Leste americana, ameaçando com chuvas e ventos violentos cidades como Nova Iorque e Boston. Além das oito mortes confirmadas, a tempestade deixou 1 milhão de pessoas sem luz e 12 mil linhas telefônicas sem serviço na Carolina do Norte e na Virginia.