

pais&filhos

Chef Mirim: leve seu filho pra cozinha

Envolva seu filho nas compras de supermercado e no preparo dos alimentos



Workshop leva as crianças para cozinha

Por Rosana Pinheiro, filha de Rose e Edson

07/11/2012

Envolver as crianças na hora de preparar a refeição é uma boa tática para que elas aprendam a se alimentar de maneira correta. Se seu filho for chamado a preparar a salada, pode descobrir que broto de bambu ou alface são uma delícia. O bacana é pedir que seu filho participe já na hora de escolher os ingredientes no supermercado. No Rio de Janeiro, a nutricionista Andréa Santa Rosa Garcia, mãe de Felipe, Nina e Pedro, criou um workshop que leva as crianças às compras.

Na primeira etapa ela acompanha a criança à feira ou ao supermercado, onde os alimentos são apresentados. A partir daí, a nutricionista traça um perfil dos hábitos da criança, e consequentemente dos pais. “Esse é um ponto muito importante, pois a criança irá se adaptar ao que é oferecido a ela. Se a casa não segue hábitos saudáveis será praticamente impossível ter sucesso em mudar a alimentação do filho”, aponta.

No curso é essencial que a criança deguste e aprove todos os alimentos escolhidos. Outra exigência é que exista uma grande variedade de cores na seleção. A segunda etapa é acompanhar o cliente mirim até a sua casa e fazer a receita. Andréa acredita que a atividade ajuda na educação alimentar porque as crianças se sentem mais responsáveis. “Criança não gosta de monotonia, a ideia de escolherem o que comer e como preparar, os deixa mais envolvidos”.

Quando a criança cresce e começa a escolher os próprios alimentos, vai seguir um padrão alimentar previamente estabelecido em sua rotina. Ou seja: a hora de aprender a comer direito é agora.

Que hábitos alimentares saudáveis ajudam a evitar doenças como colesterol alto, obesidade, diabetes e hipertensão - cada vez mais comuns entre os adultos, a gente já sabe. Mas respeitar a vontade dos nossos filhos também é importante. “A criança deve se alimentar de forma saudável, claro, mas nunca restringida” diz Camila Rezende, filha de José e Silvia, e nutricionista da ONG Banco de Alimentos. O segredo é proibir, mas ensinar a moderação. Pode comer chocolate? Pode, mas não todo dia. Pode algodão doce? Na festa junina da escola, tudo bem.

5 trocas para melhorar a alimentação do filho

Descubra qual é o seu estilo de mãe na hora da alimentação das crianças

Dez passos para uma alimentação saudável

A ONG Banco de Alimentos, em São Paulo, também tem um programa que promove a educação alimentar entre crianças. “Alimentando a Transformação Social” é o nome do projeto que tem como público alvo crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares. As oficinas são feitas em parceria com palhaços formados em técnica clown pelos Doutores da Alegria, que deixam o processo mais divertido.

No curso, as crianças aprendem de maneira divertida como aproveitar os alimentos e evitar o desperdício. “Ensinamos como usar a casca da laranja para fazer um biscoito, por exemplo, além de informar quais são as vitaminas presentes nele”, explica Camila, nutricionista da ONG.

Com o objetivo de fazer com que as crianças façam boas escolhas e evitem desperdícios que possam causar prejuízos para saúde e para o meio ambiente, diversos temas são abordados durante a atividade, como o próprio desperdício, fome, digestão e pirâmide alimentar.

As escolas públicas têm patrocínio da prefeitura para participar, e as escolas particulares pagam pela oficina e contribuem para as ações da ONG Banco de Alimentos.

Dicas para orientar o seu filho em casa:

Dê o exemplo: Ter uma rotina saudável na sua alimentação vai refletir na alimentação dos seus filhos.

Brincadeira na Cozinha: Chame as crianças para participar! Cozinhar é uma ótima maneira de entretenimento. Uma dica é começar com algo fácil, como uma salada ou um bolo simples.

Escute: A opinião das crianças também é importante na hora de fazer a lista do supermercado. Incluir os seus filhos em pequenas decisões da alimentação familiar ajuda a envolver a criança.

Clínica Andréa Santa Rosa

Unidade Zona Sul: Av. Afrânio de Melo Franco, 141/405, Leblon

Unidade Barra: Rua Prof. Julio Lohman, 105, Estrada do Joá

Tel.: (21) 2512 9193 e 2429 7045

ONG Banco de Alimentos

Rua Atibaia, 218 – Pacaembu, São Paulo, SP

Tel.: (11) 3674 0080

Bancodealimentos.org.br

Consultoria

Camila Rezende, filha de José e Silvia, e nutricionista da ONG Banco de Alimentos

Andréa Santa Rosa Garcia, mãe de Felipe, Nina e Pedro, é nutricionista na Clínica Andréa Santa Rosa