



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Cíntia Cristine Mink Senkow – Ensino sobre alimentação saudável para a criança

Existem alimentos que são sobrecarregados em açúcares, sal e outros ingredientes que não são saudáveis e, por isso, prejudiciais para a nossa saúde e das nossas crianças. Por isso, é muito importante estimular e introduzir alimentos saudáveis na rotina da criança nos primeiros anos de vida e tornar o momento de comer uma hora gostosa, divertida e prazerosa, assim ela levará hábitos saudáveis consigo para toda a vida. Mas como fazer isso? A Nutricionista Cíntia Cristine Mink Senkow, de Curitiba, Paraná, conta pra gente!



### **O que é uma alimentação saudável para a criança?**

É uma alimentação que contenha todos os nutrientes que uma criança precisa para ter ótimo crescimento cognitivo e também físico.

### **Como orientar as famílias a prepararem uma alimentação saudável para as crianças?**

Quanto mais natural a alimentação, melhor ela é, e quanto mais cores ela tiver, mais vitaminas diferenciadas ela vai ter também.

### **Por onde começar para se ter uma alimentação saudável?**

Apresentar os alimentos para as crianças no momento da compra, levar elas para escolher os alimentos, ensinar o nome dos alimentos saudáveis e, depois da compra e da escolha, incluir a criança na preparação.

## **Como deve ser a refeição da criança?**

No momento da refeição, não se deve ver TV, estar com o celular por perto, pois é um momento de interação com a comida e com a família.

## **Como ajudar a criança a conhecer o que está comendo?**

Explicando o nome dos alimentos, a importância de cada um, ensinar o que é vitamina, proteína, carboidrato e as gorduras.

## **Você pode explicar o que é cada um desses grupos?**

As vitaminas vêm das hortaliças, das verduras e das frutas. Tem uma quantidade correta que devemos comer durante o dia, que seriam 3 a 4 porções de verduras e frutas ao dia. As proteínas são as carnes, que devemos comer uma porção no almoço e uma no jantar. Os carboidratos são o arroz, o macarrão, os pães integrais, as fibras em si. Temos também as gorduras, que também são importantes e devemos consumir. Existem as gorduras saudáveis, que seria o azeite de oliva extra virgem, o abacate e mais alguns produtos, por exemplo.

## **Como incentivar a criança para experimentar novos alimentos?**

É um trabalho de formiguinha, funciona apenas com o tempo. Mesmo que a criança não aceite o alimento, você deve continuar oferecendo ele para ela, sempre colocar no prato, explicar a importância, mas deve ser de uma forma tranquila, sem muita insistência, não pode transformar esse momento num trauma para a criança.

## **Que outras maneiras a família pode tornar mais agradável o momento das refeições das crianças?**

Enfeitar o prato para que aquele momento se torne prazeroso para a criança, incluir e fazer a criança participar na hora da elaboração do prato e fazer brincadeiras também é legal.

## **Que produtos devemos evitar?**

Todos os alimentos rápidos e industrializados, que muitos pais compram, mas que não são nada saudáveis. Embutidos, salgadinhos, alimentos com muito sódio, muito açucarados, corantes, e cheios de ingredientes que não são saudáveis.

## **Como ser criativo na alimentação das crianças utilizando os alimentos da cesta básica?**

Ela contém o necessário, o feijão e o arroz. Com o trigo, dá para fazer bolinhos com cenoura ralada e outras verduras, fazer tortas de legumes.

## **O cultivo de uma pequena horta caseira pode ajudar na alimentação da família?**

Sim, os temperos também podem ajudar, pois quanto mais natural for, melhor. Então dá pra enfeitar a refeição com essas coisas naturais.

## **Quais são as suas orientações para uma refeição saudável?**

Temos o desenho de um prato saudável que seria: divide o prato no meio, metade do prato o ideal é que seja apenas de saladas, verduras e frutas. Na outra metade o arroz, o feijão e a proteína.

**Entrevistada: Ir. Veneranda da Silva Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Em Janeiro de 2020 a Pastoral da Criança realizará um evento extraordinário em Curitiba, Paraná, que reunirá milhares de pessoas. É isso mesmo?**

Isso mesmo, com muita alegria eu convido a todos que me ouvem para participar nos dias 10, 11 e 12 de Janeiro de 2020, na Sede da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, em Curitiba, Paraná, de um encontro festivo e celebrativo onde vamos festejar a caminhada da Pastoral da Criança nesses mais de 35 anos de história e, ao mesmo tempo, vamos fazer também memória dos 10 anos de falecimento da Dra. Zilda. Participe você também, organize sua caravana e venha participar. Esperamos vocês de braços abertos, sejam bem vindos!