



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Marcia Moscatelli – Planejamento alimentar

A rotina corrida, os compromissos de trabalho, os afazeres de casa, entre outros compromissos, podem comprometer a forma como nos alimentamos e organizamos nossa alimentação e da nossa família. Muitas vezes é preciso usar de recursos rápidos e não saudáveis para realizar as refeições do dia a dia, como o consumo de alimentos ultraprocessados. Mas comer comida de verdade, saudável, saborosa e, até mesmo, preparada em casa é possível, com planejamento e organização.



ENTREVISTA COM: Marcia Moscatelli, nutricionista, especialista em nutrição materno-infantil e grande colaboradora da Pastoral da Criança.

Como deve ser uma alimentação saudável?

Eu acredito que uma alimentação saudável é baseada em comida de verdade, ou seja, os alimentos in natura ou minimamente processados como arroz e feijão, que passaram apenas por um processo de escolha e limpeza antes de serem embalados e vendidos. Acredito que a alimentação também precisa ser variada e contemplar todos os grupos alimentares: os cereais, pães e tubérculos que incluem batata, arroz, mandioca, milho, aveia, trigo, macarrão; o grupo das leguminosas, que inclui todos os tipos de feijão; as carnes e ovos; o grupo dos legumes e verduras; o grupo das frutas; o grupo do leite e derivados e o grupo dos óleos e gorduras. Então, é preciso consumir todos esses alimentos em uma proporção adequada.

O que é um planejamento alimentar?

O planejamento alimentar inclui todas as atividades que a gente precisa fazer antes e depois do consumo das refeições. Definir o que se irá comer; a compra dos alimentos; a preparação das refeições e as atividades de limpeza que são necessárias para que as próximas refeições possam ser preparadas, servidas e apreciadas.

Por que é importante fazer um planejamento alimentar?

É muito importante planejar o que será consumido nas refeições, principalmente para quem trabalha ou estuda e faz algumas refeições fora de casa, para evitar que, por falta de opção ou tempo com a correria da rotina, a gente acabe consumindo alimentos ultraprocessados, substituindo o almoço e jantar por lanches, ou simplesmente cai ali na rotina de consumir todos os dias os mesmos alimentos. Além disso, nós conseguimos evitar que os alimentos que foram comprados estraguem e sejam desperdiçados.

Como deve ser o planejamento de quem quer começar a se alimentar melhor? Por onde começar?

O primeiro passo é definir com antecedência o cardápio da semana. Depois disso, é importante organizar a despensa. Ver o que você já tem em casa e fazer uma lista de compras do que você ainda precisa adquirir. Planejar as compras, por exemplo, o que vai ser comprado no mercado, numa frutaria ou na feira. Depois que você compra é hora de higienizar e armazenar ou até mesmo fazer o pré-preparo e preparo de alguns alimentos para já adiantar para os dias que tiverem mais corridos. É, por exemplo, colocar os legumes como cenoura, rabanete e beterraba já lavados dentro de um pote, imersos em água e depois colocar na geladeira. Isso faz com que esses alimentos fiquem crocantes, não murchem e durem muito mais tempo.

E com as verduras, como fazer?

As verduras também podem ser lavadas, principalmente os folhosos, como alface, rúcula, agrião e depois de lavados a gente vai fazendo camadas em um pote, colocando uma camada de folhas e uma camada de papel toalha. Dessa forma, essa salada vai ficar sequinha e fresca e você já vai tê-la lavada para a semana toda. A abóbora, a mandioca, o inhame e a batata-salsa podem ser descascados, picados e congelados em saquinhos, adiantando essa etapa para o dia que você quer preparar alguma receita.

Como deve ser uma lista de compras para quem quer se alimentar de modo saudável?

Se possível, é interessante incluir pelo menos três variedades de cada grupo alimentar. Por exemplo, três opções de fruta, três opções de verduras, três opções de legumes, de carne e assim por diante. Os alimentos não perecíveis como o arroz, o feijão, o óleo, o macarrão podem ser comprados em uma quantidade maior que dure o mês inteiro. Já as frutas, verduras e legumes é melhor comprar semanalmente para ter alimentos sempre frescos e evitar que eles estraguem.

Quais são as principais dicas para realizar um planejamento alimentar?

As refeições que dão mais trabalho para serem preparadas são o almoço e o jantar. Então, sempre é bom ter em mente o que é um prato nutricionalmente equilibrado. Metade do nosso prato deve ser composto pelas verduras e legumes; um quarto do prato pelos alimentos que são fonte de carboidrato: arroz, macarrão e um quarto do prato vai ser dividido entre os feijões e uma opção de carne. Tendo isso em mente, é possível montar marmitas e congelá-las para que você tenha esses alimentos já prontos. É interessante que a marmita seja montada em potes de vidro ou potes de plástico e também é muito importante fazer o controle de validade desses alimentos. Já para as refeições menores, como o café da manhã e os lanches intermediários que geralmente a gente dá preferência para consumir frutas, bolos e pães, a gente precisa ter essas frutas sempre lavadas. Os bolos e pães também podem ser preparados e congelados depois de assados.

Que alimentos devem ser evitados na lista de compras?

Evitar comprar alimentos ultraprocessados, como biscoitos, sopas e macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes. Aquelas bebidas lácteas adoçadas também, produtos congelados e prontos para aquecimento como os pratos de massa, pizza, hambúrgueres e extrato de frango ou peixes empanados. Pães de forma e bisnaguinhas também são incluídos nesse grupo dos ultraprocessados e devem ser evitados.

Você poderia orientar sobre algumas receitas gostosas, feitas com alimentos saudáveis?

Claro, com certeza. Uma receita que eu gosto muito é o bolo de casca de banana. A gente usa a casca de banana na massa e depois faz uma cobertura com as bananas cortadas em rodelinhas. No Aplicativo da Pastoral da Criança, você encontra diversas receitas superlegais de tortas salgadas, de sopas, de sucos, de bolos diversos que são super saudáveis e saborosos.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança também participa do programa de hoje.

Como deve ser a alimentação das crianças?

Uma alimentação saudável é muito importante para todas as crianças, mas sempre respeitando a idade de cada uma delas. Por isso, é preciso oferecer alimentos adequados em quantidade, em qualidade e em consistência para suprir as necessidades básicas e favorecer o desenvolvimento e crescimento saudáveis.

A Pastoral da Criança incentiva o aleitamento materno de modo exclusivo até os seis meses de vida. O leite materno, desde a primeira hora de vida, é o alimento mais seguro e eficaz para garantir uma boa nutrição para seu filho. Acredite: o leite materno tem tudo o que o bebê precisa para crescer bem, com saúde e feliz. O leite materno também é fundamental para o bebê prematuro.

Depois dos 6 meses, o bebê deve continuar mamando no peito, mas já pode receber outros alimentos e, assim, por volta de um ano, ele já consegue comer a mesma comida da família. Mas não é só dar de comer, precisa dar afeto, atenção e criar um ambiente agradável na hora da criança mamar ou na hora da refeição, sem brigas, sem celular ou televisão ligada.

Ter uma alimentação saudável é fundamental para uma vida cheia de saúde e bem-estar.

(TESTEMUNHO) Elvis Carlos Maia Trindade, Líder e Coordenador de Área da Pastoral da Criança de Macapá, estado do Amapá.

Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável?

Quando a gente vai fazer as visitas nas famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança, a gente sempre orienta as mães que não usem alimentos industrializados para dar para seus filhos. Orientando que elas usem alimentos regionais que a gente encontra no nosso estado, nosso município. Sempre um prato colorido com verduras dando para as crianças comer. E qualquer dúvida, a gente sempre procura no Aplicativo da Pastoral da Criança, onde tem muita informação para a gente.