SECRASO-RS

Informativo - Ano 11 - Número 84
Julho / Agosto / Setembro de 2013

SINDICATO DAS ENTIDADES CULTURAIS, RECREATIVAS, DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, DE ORIENTAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

ORGANIZAÇÃO IMPECÁVEL!

ENCONTRO NACIONAL DE SECRASOS

Palestrantes e dirigentes sindicalistas visitantes não pouparam elogios à organização do Encontro Nacional de Secrasos, que realizamos no Vale dos Vinhedos, em Bento Gonçalves, de 25 a 28 de julho. Lideranças sindicais de sete estados brasileiros participaram do evento e aplaudiram o turismo e nossa cultura gastronômica. PAG. 4 E 5.

SECRASO

EXPEDIENTE/SUMÁRIO

Diretoria Quadriênio 2012/2016
Roni Angelo Ferrari PRESIDENTE
Oswaldo Oliveira da Silva VICE-PRESIDENTE
Francisco Renato Castro Peixoto DIRETOR-TESOUREIRO
Loiva Therezinha N. de Oliveira DIRETORA-SECRETÁRIA

Waldir de Oliveira Moreira, Otavio dos Santos e Elaine Beatris Dresch Timmen SUPLENTES DA DIRETORIA

Wilson de Oliveira Moreira SECRETÁRIO-GERAL E COORDENADOR DAS DELEGACIAS REGIONAIS

Conselho Fiscal
Ênio Edson Garcia, Guacir de Llano Bueno e Jairo Domingos Bueno
Suplentes do Conselho Fiscal
Davi Celso Shimitz,
Claudeonor Bruno Rodrigues e Tevaldo Vargas

SECRASO-RS
Avenida Ipiranga, 550 – Porto Alegre/RS
Fone: (51) 3212.2081
E-mail: secraso@terra.com.br
Site: www.secraso-rs.com.br

Delegacia Regional da Grande Porto Alegre
Avenida Ipiranga, 550 – Porto Alegre/RS
Fone: (51) 3212.2081
E-mail: secraso@terra.com.br

Delegacia Regional de Carazinho
Avenida Flores da Cunha, 1184/sala 601 - Edifício Avenida – Carazinho/RS - Fone: (54) 3331.6236
E-mail: secraso.car@wavetec.com.br

Delegacia Regional de Ijuí
Rua Dr. Pestana, 193 – Ijuí/RS
Fone: (55) 9134.6368
E-mail: alex@datawork.com.br

Delegacia Regional de Santa Maria
Av. Borges de Medeiros, 1876 – Santa Maria/RS
Fone: (55) 3026.0101
E-mail: joaolang@academiagolfinhos.com.br

Delegacia Regional de Santa Rosa
Rua Artur Ambrof, 275 – Santa Rosa/RS
Fone: (54) 9195.1234
E-mail: moreira@wavetec.com.br

Delegacia Regional Serra/RS
Rua Daltro Filho, 2277 – Caxias do Sul/RS
Fone: (54) 3213.2222
E-mail: raulcelci989@hotmail.com

Delegacia de Pelotas
Rua Zola Amaro, 318 – Pelotas/RS
Fone: (53) 3027.4037
E-mail: telmorleites@pop.com.br

Jornalista Responsável
César Krob – Matr: 1939
Redação: César Krob
E-mail: comunicacao.secraso@terra.com.br
Fones: (51) 3212.2081 ou 3212.3133
Projeto Gráfico: Cássio Matos
Diagramação: Sérgio Santos / Tipos & Traços
Fotos: Daniela Barcellos / Especial, Giovani Nunes / Especial e Camilla Porto / Especial
Ilustração: Sérgio Santos / Tipos & Traços
Impressão: Ideograf
Tiragem: 1.500 exemplares

PÁGINAS / 4 e 5 · Mais de 60 lideranças sindicais de sete estados brasileiros compareceram ao Encontro de Secrasos, em Bento Gonçalves.

PÁGINA / 6 · O Sistema Fecomércio-RS também renovou apoio à 7ª Feira do Livro Infantil nos Parques de Porto Alegre.

PÁGINA / 7 · Sped Social (Efd-Social) promoverá mudanças severas na cultura das empresas.

PÁGINA / 8 · A alimentação apropriada, nos primeiros passos da criança, também depende da intervenção escolar.

FIQUE POR DENTRO

Fundada em 1931 pelo Rotary Club, a Spaan é uma entidade sem fins lucrativos que hoje abriga cerca de 130 idosos. A instituição é mantida a partir de atos solidários, como o que ocorreu de 12 a 13 de setembro – o Bazar de Artesanato. Naquela ocasião, a comunidade pôde adquirir artigos produzidos por voluntários e moradores do asilo localizado na Avenida Nonoai, 600, em Porto Alegre.

Um sindicato, seja ele patronal ou de trabalhadores, somente será forte, atuante e representativo se prestigiado por seus associados, que devem manifestar interesse pelas ações dessas representações e manter-se em dia com as contribuições previstas em Lei.

Foi significativo o número de trabalhos inscritos para o Concurso Literário e de Desenhos da 7ª Feira do Livro Infantil nos Parques de Porto Alegre. Nos próximos dias uma comissão julgadora avaliará as obras originadas por alunos abrigados em dezenas de escolas, creches e instituições comunitárias de Porto Alegre e da Região Metropolitana. As 10 melhores classificadas serão expostas no Parque Germânia, de 10 a 13 de outubro, durante a realização da Feira.

Para quem mora no Interior, gosta de hipismo e pretende vir à Capital no mês de outubro, vale a pena agendar uma visita à Sociedade Hípica, de 2 a 6 do mês que vem. Nesse período estará acontecendo o 45º The Best Jump, que reunirá conjuntos de vários países. Trata-se de uma das mais importantes competições internacionais do gênero. Livre acesso ao público interessado.

A PALAVRA DO PRESIDENTE

Prezados associados e filiados!

Por razões diversas à nossa vontade, alteramos a data inicialmente prevista para a realização da **Feira do Livro Infantil nos Parques de Porto Alegre**, que não será mais no final de setembro, mas nos dias 10, 11,12, e 13 de outubro próximo.

A razão dessa substituição de datas para o evento prende-se ao fato de ser nessa oportunidade a disponibilidade possível para a apresentação da Orquestra Filarmônica da PUC, no encerramento da Feira, e, como se trata de um espetáculo qualificado e de significativa importância para as nossas crianças, de pronto acolhemos a substituição.

Assim, seguimos com os preparativos para realizarmos um evento cada vez mais contemplativo do gosto e satisfação das nossas crianças.

Continuamos com a visitação às nossas entidades, ao mesmo tempo em que damos início à plena implantação de TELECENTROS de comunicação, com a cessão de programas e equipamentos doados pela ASPROCERGS – Associação dos Funcionários da PROCERGS. Esse projeto disponibiliza comunicação e dados para utilização pelas crianças, em atividades lúdicas e alfabetização, além de viabilizar à escola o acesso aos meios de comunicação eletrônicos e redes sociais.

Em todas as visitações anotamos e debatemos necessidades e formas de contribuição para a melhoria dos atendimentos das crianças lotadas nas nossas instituições, gerando condições que acrescentem ao esforço dos dirigentes a nossa parcela de colaboração.

Abaixo relacionamos as entidades visitadas pelo presidente nos meses de julho e agosto/2013:
a) Associação Vila Esperança, onde foi recebido pelo presidente, sr. Tevaldo Vargas e a coordenadora sra. Neci Costa; **b)** Associação Vila União, recebido pela sra.Vera Cabral – presidente, e pela coordenadora sra. Rosangela Gonçalves; **c)** Centro Vida Humanístico, foi recebido pelo sr. Victor Hugo Xavier – presidente; d) EEI – Piu Piu, recebido pelo sr. Antonio Maciel, presidente, e coordenadora Jussara Beckstein; e) Associação Centro Vida, recebido pelo sr. Victor Hugo Xavier – presidente; f) EEI – São Francisco de Paulo, recebido pelo casal Gilberto e Marta Menna Barreto – diretores; g) –Associação Perpétuo Socorro, recebido pelas sras .Inocência Menezes e Ana Rampon – coordenadoras; h) ALAN- Associação Liga aos Necessitados, recebido pela sra. Maria Conceição Ceolato – diretora; i) CEA – Centro de Triagem, recebido pelo sr. Rodrigo Salles e sra. Simara Rocha – coordenadores; j) EEI – Anjos da Tinga, recebido pela sra. Cristiane Leal – presidente; EEI – Chácara do Banco, recebido pelas sras. Eliana Raimundo Silva - presidente, e Iris Gomes, coordenadora; k) Asilo Gustavo Nordlund, recebido pela sra. Silvana Zalewski – enfermeira responsável, l) EEI E Clínica Esperança, recebido pela sra. Rosangela Fagundes e Cleber Paines Victorino, coordenadores.

Tenham uma boa leitura.

Roni Angelo Ferrari
Presidente

Associação Loteamento Timbaúva

Educandário São Luiz Guanela

Escola de Educação Infantil e Clínica Esperança

Encontro Nacional de Secrasos superou todas as expectativas

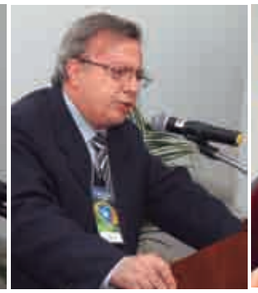
Mônica Ruperti e Roni Ferrari: justa homenagem ao ex-presidente Clyton Baptista Ruperti

Durante abertura do evento o Secraso-RS mostrou seu novo vídeo institucional

Keyla Ribeiro (AM), Marlene Ferrari (RS) e Maria Salete Herkenhoff (SC)

José Antônio Carvalho Filho (PR) e Nelson Rodrigues (RS)

Milton Garcia (PR)


Wilson de Oliveira Moreira (RS)

Carlos Alberto Chiarelli (RS)

Soraya Carvalho (PR), Ana Mello (PR), Márcia Bertol (PR) e Célia Garcia (PR)

Ilton e Vânia Arashiro (MS)

Edimar Peixoto (PR), Otávio dos Santos (RS) e Ênio Garcia (RS)

Compondo um cenário cinematográfico, proporcionado pelo Vale dos Vinhedos, em Bento Gonçalves-RS, com o desejo de promover debates sobre questões envolvendo o contexto sindical no Brasil, o Encontro Nacional de Secrasos, promovido de 25 a 28 de julho, superou as mais otimistas previsões.

Aguardado com justificada expectativa pelos dirigentes sindicalistas de nada menos do que sete estados brasileiros, o ex-ministro da Educação, Carlos Alberto Chiarelli, foi além da abordagem do tema proposto – "Instabilidade Sindical Frente às Fontes de Custeio", respondendo a inúmeros questionamentos e também se integrando ao grupo anfitrião liderado pelo Secraso-RS. O ilustre convidado e sua esposa Marli Neumann cumpriram os demais atos da programação, permanecendo até o final da manhã de domingo, dia 28, no Hotel Villa Michelon.

Escritor, publicitário e poeta, Luiz Coronel também não se conteve. Além de falar com muita propriedade sobre "A importância da cultura no desenvolvimento da Sociedade brasileira", foi ao coquetel de confraternização e, não satisfeito em distribuir e autografar livros de sua autoria, se somou ao maestro Beto Valduga para declamar Vinicius de Moraes. A canja foi merecedora de muitos e demorados aplausos.

Mas, retrocedendo na cronologia do encontro, é preciso relembrar a bonita e merecida homenagem que a diretoria do Secraso-RS, através do presidente Roni Angelo Ferrari, prestou ao ex-presidente e fundador deste sindicato, Dr. Clyton Baptista Ruperti. Falecido em dezembro de 2012, o homenageado foi representado por sua esposa Mônica Ruperti, que recebeu o destaque em clima de forte emoção.

Confraternizando, debatendo em alto nível os mais variados temas pertinentes ao movimento sindical brasileiro e usufruindo dos prazeres naturais e gastronômicos proporcionados pelo Vale dos Vinhedos e por outras regiões turísticas próximas à Bento Gonçalves, os participantes do Encontro Nacional de Secrasos retornaram ao Amazonas, à Brasília, a São Paulo, ao Mato Grosso do Sul, à Santa Catarina e ao Paraná com a certeza de que o Rio Grande é "uma querência de todos os brasileiros", como afirmou o secretário-geral do Secraso-RS, Wilson de Oliveira Moreira, em sua saudação de abertura do evento.

Resta dizer que o conteúdo expressado ao longo das palestras e debates, somado a elogiada organização desenvolvida pelo Secraso-RS, encaminha enorme expectativa em torno do próximo encontro, já agendado para o mês de agosto de 2014, em Foz do Iguaçu, sob planejamento e execução da Feinc e Secrasos do Paraná.

"o Secraso que hoje presido construiu sua história superando desafios e praticando o sindicalismo com transparência. Por isso, este evento me enche de orgulho"

Roni Angelo Ferrari
Presidente do Secraso-RS

"O evento promovido pelo SECRASO-RS, na Serra Gaúcha, foi um marco para a tomada de posição, visando o fortalecimento do Sindicalismo Patronal a nível nacional".

Milton Garcia
Presidente da Feinc

"O encontro do SECRASO teve o mérito de reunir, na região dos Vinhedos, lideranças esclarecidas de vários estados. Por si só, o SECRASO faz História no sindicalismo respeitável do país, por saber associar, numa harmonia produtiva, diversas linhas profissionais. Em Bento Gonçalves, a força de um associativismo sério mostrou como é possível construir a unidade, no atacado, respeitando, democraticamente, a diversidade no varejo".

Carlos Alberto Chiarelli
Ex-Ministro da Educação

"Encontro de Secrasos, dele se pode dizer: Na exuberantemente verde paisagem da Serra Gaúcha, num clima de fértil convívio, representantes de vários estados de Federação, desenvolveram atividades cujo enfoque foi sempre a cultura como fator de desenvolvimento social. Bravo em seu mérito, eficiente em seus resultados o Encontro merece palmas. E quando a gente bate palmas, as mãos se beijam, como disse Shakespeare.

Luiz Coronel
Escritor e poeta

"Além do agradavel convivo com os dirigentes e amigos do SECRASO, e a costumeira receptividade do povo gaúcho, o encontro foi de extrema valia para os empresários do setor em função da qualidade das palestras e demais assuntos".

Luigi Nese
Presidente da CNS

Visitantes conheceram a Casa Valduga e jantaram em um dos restaurantes do complexo

Thaiz Santos (PR) e Marli Neumann (RS)

Alberto Holderegger (SC) e Cesar Barbi (SC)

Madilene dos Santos (RS), Marilaine Moreira (RS) e Márcia Fagundes (SC)

Carlos Zimmer (PR)

Luiz Coronel (RS)

Luigi Nese (SP)

Peterson Mota (AM) e Richer Valêncio (PR)

Nilda Camata (PR), Thaiz Cezar (PR), Rosângela de Souza (PR) e Beatriz Eleutério (PR)

"O fortalecimento dos Secrasos passa pela organização, e o encontro no RS somou muito para que esse objetivo seja alcançado.Participar contribuindo com esse evento foi muito gratificante".

Carlos Zimmer
Palestrante

"Deste nosso encontro não haverá despedidas, apenas lembranças do galpão nativo que nos recebeu e estreitou sentimentos aos acordes do Minuano que vaga livre pelo Rio Grande"

Wilson de Oliveira Moreira
Secretário-Geral do Secraso-RS

Benno Paust (SC), Joaquim Carneiro Neto (SC) e Samuel Linhares (SC)

PROSPECTANDO APOIOS

Luiz Coronel e o presidente do Sistema Fecomércio-RS, Zildo De Marchi

Gerente de Administração do Banco do Brasil no RS, Jesus Nonoai Cezar (D) avaliou projeto entregue por Luiz Coronel

Como acontece há sete anos, o escritor, poeta e publicitário Luiz Coronel, extrapolando aos comprometimentos como Patrono Honorário da **Feira do Livro Infantil nos Parques de Porto Alegre**, soma-se à equipe do Secraso-RS e, entre versos, muito humor e invejável sabedoria, lidera o processo de prospecção de apoios ao evento que, de 10 a 13 de outubro, no Parque Germânia, estará contemplando nada menos do que 15 mil crianças carentes.

Sob patrocínio do Ministério da Cultura, através da Lei Rouanet, a sétima edição de nossa iniciativa está assegurada por importantes apoios, como o da Cia Zaffari Bourbon, do Sistema Fecomércio/RS, da Kia Sun Motors e da Feinc. Também o Sistema Fiergs e o Banco do Brasil, assim como a QI – Escolas e Faculdades igualmente poderão ampliar esse mutirão de solidariedade e de consciência social.

Heitor Müller (C), presidente do Sistema Fiergs, com Luiz Coronel e César Krob

Regina Teixeira, diretora da QI – Escolas e Faculdades, em encontro com Luiz Coronel e Wilson de Oliveira Moreira

Secraso-RS e Asprocergs promovem Inclusão digital

Um novo e importante projeto do Secraso-RS vem sendo implantado com a decisiva parceria da Associação dos Funcionários da Procergs. Promovendo a inclusão digital junto às instituições de educação infantil associadas a este Sindicato, os Telecentros estão sendo instalados com equipamentos – computadores e programas doados pela Asprocergs, que tanto contemplarão as escolas, como também permitirão que crianças carentes acessem o mundo virtual. Recentemente, a diretoria do Secraso-RS, através do presidente Roni Angelo Ferrari, na companhia do presidente e do assessor de Relações Institucionais e Inclusão Digital da Associação dos Funcionários da Procergs, Carlos Heitor Maya e César da Silva Telles, respectivamente, promoveu visita ao Centro de Educação Infantil Comunitário Santa Catarina, dirigido pela professora Paulina Rodrigues de Oliveira, quando procedeu entrega dos quatro primeiros computadores, de um total de nove que beneficiarão essa instituição.

Cesar da Silva Telles, Carlos Heitor Maya Furtado, Paulina Rodrigues de Oliveira, Roni Ferrari, Alzira Lewis e Luana Rodrigues dos Santos

Sped Social (EFD-Social),

vem aí e acena para mudanças severas na cultura das empresas

O Sped Social, também conhecido por EFD-Social consiste na escrituração digital da folha de pagamento e das obrigações trabalhistas, previdenciárias e fiscais relativas a todo e qualquer vínculo trabalhista contratado no Brasil. É um módulo no âmbito do Sistema Público de Escrituração Digital (Sped) e se constitui em mais um avanço na informatização da relação entre o fisco e os contribuintes.

A EFD-Social é um projeto que atenderá as necessidades da Secretaria da Receita Federal do Brasil (RFB), do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), da Caixa Econômica Federal (CEF) e do Conselho Curador do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS), bem como a Justiça do Trabalho, em especial no módulo relativo ao tratamento das Ações Reclamatórias Trabalhistas.

As informações que farão parte da EFD-Social são:

• Eventos trabalhistas – informações resultantes da relação jurídica entre o empregado e o empregador, tais como admissões, afastamentos temporários, comunicações de aviso prévio, comunicações de acidente de trabalho, etc.
• Folha de Pagamento;
• Ações judiciais trabalhistas;
• Retenções de contribuição previdenciária;
• Algumas contribuições previdenciárias substituídas como as incidentes sobre a comercialização da produção rural, espetáculos desportivos, cooperativas de trabalho, prestação de serviços com cessão de mão de obra, patrocínios a associações desportivas que mantenham equipes de futebol profissional, etc.

As informações de eventos trabalhistas serão transmitidas tempestivamente, ou seja, à medida que ocorrerem, em arquivos individuais para cada evento e alimentarão uma base de dados denominada Registro de Eventos Trabalhistas, que representará o histórico laboral do trabalhador.

A Folha de Pagamento será transmitida mensalmente e deverá estar consistente com o Registro de Eventos Trabalhistas.

A Receita Federal exigirá cumprimento total das obrigações relacionadas ao Departamento Pessoal das empresas a partir de 2014. Com o novo programa EFD Social, as informações trabalhistas serão unificadas para maior controle da entidade. A digitalização e transferência de dados online prevista resultarão em multas ao empregador no caso de faltas e atrasos de documentos.

Para estarem prontas a esta formatação nas declarações relacionadas ao Recursos Humanos, as nossas empresas precisarão passar por uma grande mudança cultural, pois todas as informações trabalhistas serão transmitidas diariamente à Receita Federal, não dando margem alguma a processos fora do prazo legal. O sistema passará a emitir automaticamente multa às empresas que descumprirem os prazos estipulados em Lei. Um exemplo que evidenciamos como prática comum atual é a admissão retroativa, onde o empregado inicia o trabalho e o seu contrato é firmado dois dias depois.

Agora, com o EFD Social, a empresa terá o ônus de uma multa gerada automaticamente por falta de registro da CTPS. Caso o empregado não tenha feito o seu exame admissional e seja exposto a Risco de vida no trabalho realizado, serão mais duas multas.

As empresas ficarão expostas, todas as suas irregularidades terão que ser corrigidas e mais do que nunca precisarão de um bom assessoramento a fim de se adequarem às novas regras para não terem problemas e nem serem lesadas financeiramente.

Fonte: portaldosped.com.br
Carlos Leomar da Silvar Rosa
Contador CRC/RS 59.597

Alimentação apropriada Já nos primeiros passos

A escola, como instituição de ensino, é um importante local para a promoção da alimentação saudável.

Os modos de intervenção, em escolas, incluem a necessidade da incorporação de conteúdos sobre saúde e nutrição nos cursos de formação de professores de todos os níveis de ensino e da participação dos profissionais de saúde em programas educativos sobre nutrição nas escolas, assim como na atuação junto às lanchonetes ou merenda oferecida pelos estabelecimentos de ensino, assegurando maior disponibilidade de alimentos saudáveis.

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança, requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação das necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável.

Alimentação do Pré-escolar

Nessa fase, tanto os lanches como as refeições principais devem ser saudáveis, pois é nessa idade que os hábitos alimentares estão sendo formados. Em geral, os pré-escolares estão expostos a uma ampla variedade de alimentos com diversas composições, sabores, texturas e cores. Fase em que sua dieta costuma ser semelhante à dos escolares, entretanto, os pré-escolares ingerem menos alimentos e tomam menos líquidos do que os escolares (exceto leite e produtos lácteos que são consumidos em quantidades semelhantes pelos dois grupos). Depois do leite e dos produtos lácteos, os principais componentes da dieta de pré-escolares são as frutas, os vegetais verdes, os tubérculos, os cereais, o açúcar, a carne e seus derivados. A criança deve consumir a quantidade de alimento necessária para alcançar seu potencial genético de crescimento. Portanto, a alimentação adequada é fundamental, pois é a fase em que se consolidam os principais sistemas orgânicos e se formam os hábitos alimentares, fatores condicionantes para o equilíbrio da saúde do futuro adulto.

Alimentação do Escolar

A idade escolar representa uma fase de transição entre a infância e a adolescência e compreende crianças de 7 anos de idade até a puberdade, aproximadamente 10 anos de idade. Nessa fase observa-se uma crescente independência da criança, momento em que começa a formar novos laços sociais com adultos e indivíduos da mesma idade. O período escolar é caracterizado, portanto, por uma maior sociabilização e independência, o que promove uma maior e melhor aceitação dos alimentos e um apetite voraz, que deve ser compatível com a atividade física e o estilo de vida do jovem escolar.

É nessa fase que se inicia o período de maior acúmulo de massa óssea, que perdurará até os 25 ou 30 anos de idade. A criança apresenta músculos mais fortes e habilidades motoras mais desenvolvidas, ritmo de crescimento constante, com ganho mais acentuado de peso próximo ao estirão da adolescência. Contudo, verifica-se também a omissão de refeições, especialmente o café da manhã, e a redução da ingestão de leite que deve ser monitorada para que não haja comprometimento do suprimento de cálcio necessário à formação óssea.

Além da família, a escola passa a desempenhar papel importante na manutenção da saúde (física e psíquica) da criança. A tendência ao consumo de alimentos industrializados e ricos em gorduras aumenta em detrimento a ingestão de alimentos não processados e, ainda por vezes, há estimulo às atividades sedentárias, com isto, aumenta o risco da obesidade e prevalência da "fome oculta" – deficiência nutricional específica, pouco evidente clinicamente, mas prejudicial à boa saúde.

O processo educacional, nesta situação, é determinante para o aprendizado e o estabelecimento de novos hábitos.

O primeiro passo para elaborar uma alimentação saudável, nessa faixa etária, é a seleção de alimentos que compõem a dieta. Ela deve satisfazer as necessidades nutricionais com elevada quantidade de energia por peso corpóreo e com proporção correta entre proteínas, carboidratos e gorduras. É importante ainda incluir vitaminas, minerais e água. O sal, no entanto, deve ser controlado.

Os pais precisam ficar atentos quando seus filhos apresentarem apetite exagerado e prazer fora do comum em comer. Se a evolução do peso em relação à altura for maior do que o esperado, devem tomar providencias. Além de buscar apoio profissional, é preciso rever os hábitos alimentares da casa e evitar que alimentos excessivamente calóricos fiquem ao alcance da criança. A prevenção é fator fundamental na alimentação infantil, uma vez que a obesidade aumenta a cada dia, inclusive entre as crianças, geralmente em função das mudanças de hábitos e comportamentos.

Liliane De Bem e Canto
Assessora Nutricional do Secraso - RS