

EM

FOCO



INFORMATIVO DA COOPERATIVA SANTA CLARA | DEZEMBRO Nº 28

PARA USO DOS CORREIOS

- Mudou-se
- Desconhecido
- Recusado
- End. Insuficiente
- Não existe o nº indicado
- Informação escrita pelo porteiro ou síndico
-

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM .../.../...

EM .../.../...

RESPONSÁVEL

REMETENTE:
COOPERATIVA SANTA CLARA,
Rua Júlio de Castilhos, 01 - Centro
95185-000 Carlos Barbosa/RS

Mala Direta-Postal Especial

9912320976-DR/RS
COOPERATIVA SANTA CLARA

.....CORREIOS.....

Fechamento Autorizado
Pode ser aberto pela ECT.



Plantando o Bem

Projeto conscientiza estudantes sobre alimentação sustentável

Frente a frente com o Papai Pop

Confira a entrevista exclusiva com o comunicador e escritor Marcos Piangers

Qualidade Reconhecida

Santa Clara recebe prêmios no Rio Grande do Sul



Expediente:

Santa Clara Em Foco - Informativo
da Cooperativa Santa Clara Ltda.
emfoco@coopsantaclara.com.br
www.coopsantaclara.com.br
facebook.com/coopsantaclara
twitter.com/coopsantaclara
youtube.com/coopsantaclara
instagram.com/coopsantaclara

Direção:

Depto. de Marketing

Criação e Coordenação Executiva:

Núcleo de Propaganda Ltda.

Redação:

Fabrcio Romio MTB 17.841

104 ANOS

de carinho com

o consumidor

Os 104 anos de tradição e qualidade dos produtos Santa Clara refletem o compromisso da Cooperativa com os seus consumidores, colaboradores, associados e a comunidade em que a Cooperativa de Laticínios mais antiga em atividade no Brasil está inserida.

Plantar o bem na sociedade é um dos propósitos da Santa Clara. É por isso que, em 2016, lançou um projeto com o objetivo de ensinar as crianças sobre a importância do cultivo dos próprios alimentos. Em sua fase inicial, o projeto atingiu 911 alunos.

O contato com a terra é uma prática benéfica, não só pela interação com a natureza, mas também como forma de desenvolver cuidados com o meio ambiente e reduzir desperdícios. É conscientizando as crianças que podemos colher os frutos de uma sociedade mais consciente no futuro.

O resultado deste projeto e de outras ações você encontra nas próximas páginas. Além disso, você confere novidades da Santa Clara e receitas fáceis de repetir em casa.

Boa leitura!



Plantando a Bem

Compartilhar

Santa Clara

Plantando a Bem



ENSINANDO SUSTENTABILIDADE

Por meio de atividades práticas e teóricas, o projeto desenvolvido pela Santa Clara apresentou benefícios do cultivo dos próprios alimentos para alunos do ensino fundamental e médio.

Promover a conscientização ambiental, a sustentabilidade e o interesse por uma alimentação saudável é o objetivo do projeto Plantando o Bem, desenvolvido pela Santa Clara nas escolas de Carlos Barbosa, cidade sede da Cooperativa.

Entre os meses de junho e agosto, 911 alunos do 1º ao 9º ano e do Ensino Médio participaram de atividades sobre os benefícios de plantar e colher os próprios alimentos. O projeto demonstrou aos estudantes que é possível cultivar as hortaliças tanto em locais com ampla área de terra quanto em espaços urbanos, por meio de hortas verticais e compactas.

Com atividades teóricas e práticas, os estudantes aprenderam sobre como uma alimentação com frutas, verduras e legumes influencia no desenvolvimento do corpo humano e na prevenção de doenças. Também foram abordados temas como planejamento de hortas, adubagem, compostagem e minhocário.



Durante o projeto, técnicos da Cooperativa Santa Clara auxiliaram os estudantes a montar hortas em cada uma das 12 escolas participantes, explicando as técnicas de plantio e cultivo e destacando as peculiaridades de cada tipo de planta.

Este é apenas o início do projeto, que será realizado em outras cidades onde a Cooperativa está presente. A ação faz parte do Programa Compartilhar da Santa Clara, que promove ações junto aos seus colaboradores e à comunidade, com foco em sustentabilidade, desenvolvimento cultural e ações sociais.



PROJETO PREMIADO

A importância do Plantando o Bem foi reconhecida por duas grandes premiações.

Em outubro, a Organização das Cooperativas do Estado do Rio Grande do Sul - Ocergs - concedeu à Santa Clara o prêmio Ocergs de Cooperativismo, na Categoria Responsabilidade Ambiental. O prêmio reconhece a contribuição de cooperativas gaúchas para o desenvolvimento econômico e social de seus associados e comunidade.

O projeto também conquistou o Top de Marketing, realizado pela Associação dos Dirigentes de Marketing e Vendas do Brasil (ADVB/RS), na categoria Agronegócio. A premiação foi entregue em novembro.

UM DIA VOLTADO PARA ELAS

Mais de duas mil mulheres participaram do encontro realizado pela Cooperativa.



O carinho e a dedicação das mulheres são fundamentais no sucesso da atividade leiteira. Responsáveis, em muitas propriedades, pela lida diária, a ordenha e cuidado dos animais, elas garantem a qualidade da matéria-prima e dos produtos que chegam à indústria e ao consumidor.

Como forma de homenagear e valorizar essas mulheres, que fazem parte de todo o sucesso da Santa Clara, a Cooperativa realiza, a cada dois anos, o Encontro de Mulheres com Atividades

no Leite, oferecendo momentos de descontração e autoestima. As mulheres também recebem qualificação, com palestras voltadas para o dia a dia da atividade leiteira.

Este ano, o evento foi realizado na cidade de Bento Gonçalves, na Serra gaúcha, e contou com a participação de mais de duas mil associadas, esposas e filhas de associados dos mais de cem municípios onde a Santa Clara realiza a coleta de leite.



SANTA CLARA de cara nova na internet

Você já pode conferir as novidades da Santa Clara de uma forma mais leve e prática. Com o lançamento de um site totalmente repaginado, ficou mais fácil ter acesso ao seu produto preferido. Encontre as informações de produtos, tabelas nutricionais, notícias, contato e a história da mais antiga Cooperativa de Laticínios em atividade no Brasil. Acesse o endereço www.coopsantaclara.com.br e confira.





SANTA CLARA INAUGURA Agropecuário em DAVID CANABARRO

Prosseguindo com sua expansão, a Santa Clara inaugurou, em agosto, o seu 11º Mercado Agropecuário no município de David Canabarro, no Rio Grande do Sul. O empreendimento atende à população da cidade e os municípios vizinhos de Vanini, Muliterno, Caseiros, Santa Cecília do Sul e Ciriaco.

INDÚSTRIA DE LATICÍNIOS de Getúlio Vargas recebe ISO 9001

Uma importante certificação para a padronização dos processos industriais, a ISO 9001 foi obtida pela Indústria de Laticínios em Getúlio Vargas. O conjunto de normas estabelece requisitos que devem ser cumpridos pela empresa, o que garante a qualidade dos produtos.

“A obtenção da ISO para a unidade de Getúlio Vargas proporciona à Santa Clara uma ferramenta de marca e de gestão, comprovando a qualidade superior dos produtos que levam a marca Santa Clara. É bom para a indústria e melhor ainda para o consumidor”, destaca o Diretor Administrativo e Financeiro da Cooperativa, Alexandre Guerra.



Equipe de colaboradores da unidade de Laticínios de Getúlio Vargas



Criadores do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais e São Paulo receberam o título

GRANJA ASSOCIADA À SANTA CLARA recebe título nacional de criação de gado leiteiro

Confirmando a preocupação da Santa Clara com a qualidade genética do rebanho leiteiro e, conseqüentemente, de seus produtos, a Granja Tang, associada à Cooperativa, recebeu o título de “Criador Supremo”. Promovida anualmente pela Associação Brasileira de Criadores de Bovinos da Raça Holandesa, a distinção seleciona propriedades com rebanhos de altos níveis de criação, seleção e manejo. A granja de Farrroupilha é a primeira propriedade gaúcha a receber o mérito.

Marcos e Itamar Tang
recebendo título das mãos
do presidente da Associação
Brasileira de Criadores de
Bovinos da Raça Holandesa,
João Guilherme Brenner



DISTINÇÃO DO PURO SABOR DA SERRA

A tradição e qualidade dos produtos e o cuidado que vem desde o campo até a mesa do consumidor é motivo de orgulho para a Santa Clara. E essa dedicação reconhecida pelos clientes e consumidores através de premiações é motivo de agradecimento.

Em pesquisas realizadas junto aos consumidores, os Queijos Santa Clara conquistaram pela 12ª vez a distinção Marcas de Quem Decide, promovida pelo Jornal do Comércio e Qualidata, e pela 6ª vez o Top Of Mind, da Revista Amanhã.

A Cooperativa é líder no segmento desde que foi inserido em ambas pesquisas.

A Santa Clara também recebeu importantes reconhecimentos junto ao setor supermercadista. Pela Associação Gaúcha de Supermercados, os Queijos Santa Clara receberam mais um Carrinho Agas, prêmio que contempla os melhores fornecedores do Estado. Já pela Federação das Câmaras de Dirigentes Lojistas (FCDL-RS), a Santa Clara recebeu o Mérito Lojista de melhor fornecedor no Segmento Laticínios.



HOMENAGENS ao centenário DA COOPERATIVA

Prestes a completar 105 anos, a Santa Clara segue recebendo homenagens pelo seu centenário de atividades. Em abril, o Governo do Rio Grande do Sul prestou uma homenagem à Cooperativa e a outras 39 organizações gaúchas com mais de 100 anos pela sua contribuição para o desenvolvimento do Estado.

Em novembro, foi a vez da Associação Gaúcha de Supermercados fazer sua homenagem pelo centenário da Santa Clara. A distinção ocorreu durante o Carrinho Agas 2016.

FRIGORÍFICO SANTA CLARA é indicado para venda EM TODO O PAÍS

A qualidade dos produtos Santa Clara foi reconhecida pelo Sistema Brasileiro de Inspeção de Produtos de Origem Animal (Sisbi-Poa). A planta do frigorífico de Carlos Barbosa foi indicada para a venda de seus mais de 130 produtos para todas as regiões do Brasil. O Diretor Administrativo e Financeiro, Alexandre Guerra, comemorou a conquista.

“Esta é uma oportunidade de expansão para fora do Rio Grande do Sul. Temos a possibilidade de dar um crescimento significativo, aproveitando e otimizando a logística já utilizada pela nossa linha de laticínios”.

Alexandre Guerra,
Diretor Administrativo e Financeiro



O ingrediente que faltava PARA SUA PIZZA

Os amantes de pizza vão se deliciar com o novo lançamento da Santa Clara. O Pepperoni, cobertura já mais do que conhecida em pizzarias, chega ao mercado em embalagens de 1 kg. O produto é elaborado a partir de carnes nobres e possui aroma e sabor característicos, em que se destaca a pimenta vermelha.



LINGUIÇA CALABRESA agora em embalagens de 100 g

O sabor inconfundível da linguiça calabresa, agora em embalagens de 100 g. Ideal para feijoadas em família, pães, tortas, pizzas e sopas, a Linguiça tipo Calabresa Defumada é suave e enriquecida com pimenta. Também comercializado em embalagens de 2 kg para Food Service, o produto complementa a linha de embutidos para o consumo diário.



LOMBO SUÍNO DEFUMADO tempero na medida certa

Versátil, o Lombo Suíno defumado chega para incrementar lanches e tábuas de frios. Elaborado a partir de cortes selecionados, o produto passa por um processo de maturação, onde recebe temperos especiais. Comercializado em embalagens de 100 gramas e 1 kg, é ideal para servir os paladares mais exigentes.



Para o almoço DE FAMÍLIA

Um dos cortes mais nobres, a Bisteca Suína é saborosa e succulenta. Fatiado e congelado, o produto é comercializado em embalagens de 1 kg. Ideal para surpreender naquele almoço em família.



Sabor especial na HORA DO LANCHE

A linha de frigorífico Santa Clara ganha reforço com o lançamento do Lombo Canadense. Com um sabor suave, o produto chega ao mercado em embalagens de 1 kg. Ideal para inovar e surpreender na preparação de sanduíches e tábuas de frios.



NOVOS SUCOS e néctares TUO



A tradição e a qualidade aliadas ao doce sabor das frutas. A linha de sucos e néctares Tuo chega como uma novidade saborosa, nutritiva e refrescante. A linha de sucos não possui adição de açúcar e conta com os sabores Maçã e Uva, em embalagens de 1 litro e de 200 ml, e Tangerina e Pêssego, em embalagens de 1 litro. Já os néctares poderão ser encontrados nas versões Laranja, Uva e Pêssego, nas versões de 1 litro e de 200 ml.





Um toque de sabor NO DIA A DIA

O Queijo tipo Grana ralado é uma das novidades da Santa Clara em 2016. Com maturação de 12 meses e fiel à receita italiana, o produto é encontrado em embalagens de 50 g. O queijo possui um sabor frutado, aroma de manteiga e uma massa dura e amarelo-palha.

Ideal para acompanhar molhos, massas, risotos, pizzas e saladas, o queijo é zero lactose, já que passa por um período longo de maturação, no qual as enzimas presentes no leite são eliminadas naturalmente no processo de amadurecimento do produto.

Queijo Provolone chega EM NOVA VERSÃO

O tradicional Queijo Provolone Santa Clara chega ao mercado na versão fatiada, em embalagens de 150 g. Ideal para sanduíches, lanches, pizzas e aperitivos, o produto é defumado e apresenta sabor levemente picante.





DOCE CREMOSO sabor leite

Ideal para a utilização em confeitarias, o Doce Cremoso sabor Leite Santa Clara é perfeito na aplicação de recheios de bolos e coberturas. O produto é comercializado em baldes de 4,8 kg.

FRUTCLARA MAMÃO sabor e frescor na mesa

Leve, saboroso e nutritivo, o novo FrutClara Mamão chega ao mercado para complementar a linha de bebidas lácteas Santa Clara. Ideal para o café da manhã, o novo produto pode ser encontrado no mercado em sacos e garrafas de 1 litro.



DOCE DE LEITE

em embalagens de 1 kg

O Doce de Leite Tradicional chega ao mercado em nova opção de 1 kg. Acompanhamento ideal para doces, lanches e para o café da manhã. Produzido com rigorosos padrões de qualidade, o produto já era comercializado em embalagens de 400 g e 4,8 kg.



DOCES DE FRUTAS

agora em nova versão



Os Doces de Frutas que você já conhece, agora com novidades. Os sabores Figo, Goiaba, Morango, Uva e Abóbora com Coco chegam ao mercado em embalagens de 2 kg. Os produtos, complementam a linha de Doces Santa Clara, que já contava com embalagens de 400 g e 4,8 kg. Os Doces têm como base a polpa das frutas, o que garante o sabor natural, com o real gostinho da fruta.



Para a fome de TODAS AS HORAS

Confira pratos práticos e versáteis elaborados pela chef Catherine Tedesco. Desde a hora do lanche, em que a fome aperta, até o momento de surpreender as visitas. Bom apetite!

Brusqueta de Linguiça Toscana, Couve Refogada E QUEIJO PROVOLONE



Ingredientes

- 1 pão tipo baguete fatiado
- 600 g de Linguiça Toscana Santa Clara
- 2 dentes de alho picado
- Azeite de oliva
- 6 folhas de couve manteiga picadas em fatias finas
- 6 fatias de Queijo Provolone Santa Clara

Modo de preparo

Abra as linguiças, elimine a tripa e pique a carne. Em uma frigideira, refogue o alho até dourar e acrescente a linguiça toscana picada. Quando a carne ficar dourada, acrescente a couve e refogue até ela ficar macia. Enquanto isso, em uma assadeira com um fio de azeite de oliva, acomode as fatias de pão e coloque uma fatia de provolone por cima das brusquetas. Acrescente o recheio de linguiça e couve e leve ao forno preaquecido a 200°C para gratinar. Sirva em seguida.

SANDUÍCHE DE LOMBO Defumado com Abacaxi Grelhado e Queijo MINAS FRESCAL



Ingredientes

- 1 pão ciabatta para sanduíche individual
- 100 g de Lombo Defumado Santa Clara em fatias
- 3 rodelas de abacaxi com 0,5 cm de espessura
- 70 g de Queijo Minas Frescal Santa Clara em fatias
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- Folhas de rúcula

Modo de preparo

Em uma frigideira, grelhe as fatias de abacaxi e reserve. Misture o mel e a mostarda até formar uma pasta homogênea. Para a montagem, coloque as fatias de lombo canadense e, em seguida, o abacaxi. Acomode o queijo minas frescal, a rúcula e finalize com o molho de mostarda.



TRUFONETES DE CHOCOLATE



Ingredientes

- 720 g de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de Leite Santa Clara em temperatura ambiente
- 3 colheres (sopa) de Manteiga Santa Clara

Modo de preparo

Em um recipiente grande, misture a metade da farinha de trigo e o fermento. Reserve. Em um outro recipiente, junte o açúcar, o sal, os ovos, o leite e a manteiga, mexendo bem até formar um creme homogêneo. Faça uma cova no meio da farinha com fermento, despeje a mistura de leite e vá mexendo até ficar uniforme. Adicione o restante da farinha aos poucos e sove até a massa ficar lisa, mas ainda mole, desgrudando das mãos. Cubra com filme plástico e deixe descansar até que, puxando a massa, ela arrebente com facilidade. Sove a massa e, se necessário, acrescente mais farinha.

Ingredientes para finalização

- 800 g de Cobertura forneável sabor chocolate Santa Clara
- Açúcar
- Canela em pó
- 3 colheres (sopa) de Manteiga Santa Clara

Finalização

Divida a massa em mais ou menos 40 porções. Abra cada porção e recheie com a cobertura forneável chocolate Santa Clara. Forme bolinhas e disponha em forminhas de papel, deixando espaço entre elas. Cubra e deixe descansar por 20 minutos. Asse a 180°C por cerca de 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para polvilhar a mistura de açúcar e canela.



A importância da alimentação E DO CÁLCIO NA MENOPAUSA

POR: RENATA BOSCAINI DAVID
CONSULTORA CIENTÍFICO-NUTRICIONAL IPGS

A alimentação é importante em todas as fases da vida, porém durante a menopausa ela pode se tornar uma aliada da mulher. A alimentação nessa fase, que se inicia geralmente entre os 45 e 55 anos, é importante para aliviar os sintomas indesejáveis, como ondas de calor (fogacho), suor noturno, insônia e algumas doenças como a osteoporose.

A menopausa é uma fase na vida de todas as mulheres que se caracteriza pelo fim do período fértil, quando os ovários deixam naturalmente de produzir os hormônios estrogênio e progesterona. A diminuição dos níveis de estrogênio afeta a textura e a elasticidade da pele, com uma diminuição da massa muscular e um aumento da concentração de gordura na região abdominal, a tão indesejada barriga.

À medida que os níveis de estrogênio diminuem, aumenta o valor de colesterol e triglicéridos. Além disso, a captação de cálcio pelos ossos também fica afetada, por isso que o risco de aparecimento de doenças do coração e de osteoporose aumenta. Tendo em atenção todas essas alterações, os alimentos ingeridos na menopausa têm um papel muito importante na saúde das mulheres.

Com a diminuição da assimilação de cálcio pelo organismo, o corpo recorre ao cálcio armazenado nos ossos e dentes, debilitando o sistema ósseo e provocando osteoporose.

As mulheres, de uma forma geral, perdem aproximadamente 0,3% a 0,5% de sua massa óssea por ano. Após a menopausa, este ritmo acelera para 2% a 3% ao ano.



Dessa forma, deve-se aumentar o consumo de alimentos fontes de cálcio, como o leite e seus derivados, principalmente nesse período, para garantir um bem-estar melhor, com o mínimo de sintomas e para prevenir futuras doenças associadas com esse fenômeno.

Nesta fase da vida recomendam-se na alimentação os chamados fitoestrógenos - que são substâncias encontradas nos vegetais e que possuem atividade semelhante ao estrogênio, uma vez que possuem a sua estrutura molecular semelhante com capacidade de se ligar

ao receptor estrogênico. Os fitoestrogênios mais frequentes na dieta são as isoflavonas, os lignanos e cumestranos, encontrados nos alimentos soja, linhaça, broto de feijão e alfafa.

Além disso, a alimentação deve ser rica em fibras, frutas e verduras, especialmente aquelas de coloração roxa e vermelha, ricas em flavonoides e que auxiliam na redução dos sintomas dos calorões e suor excessivo.

Seguindo essas dicas a menopausa será mais tranquila e saudável.

Fontes:

- CÉSARE, FERNANDES ET AL. *GUIDELINE SOBRE CLIMATÉRIO DA SBRH.*
- CÁTLA S. JESSE. *TERAPIA NUTRICIONAL DURANTE O CLIMATÉRIO E MENOPAUSA.*
- HAYDÉE SERRÃO LANZILLOTTI ET AL. *OSTEOPOROSE EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA, CÁLCIO DIETÉTICO E OUTROS FATORES DE RISCO.*





DE FRENTE

COM

PIANGERS

Pai da Anita e da Aurora e marido da Ana, Marcos Piangers é autor do best seller "O Papai é Pop". Conhecido pelo bom humor no programa Pretinho Básico, da rádio Atlântida, o jornalista se divide entre a criação das filhas e o trabalho como comunicador. Com exclusividade para o Em Foco, Piangers conta um pouco mais sobre a sua vida privada e sua rotina de trabalho. Confira na entrevista a seguir:

Em Foco: Como está sendo a divulgação do livro Papai é Pop? Você esperava toda esta repercussão?

Marcos Piangers: Não esperava. São textos bem íntimos, que eu escrevia para compartilhar as histórias que vivia com as minhas filhas. Eu achava que não existiam muitos pais assim, mas surpreendentemente e para minha alegria, encontrei muitos outros com este mesmo mindset, essa mesma vontade de participar da paternidade, ser mais presente, então foi muito legal. Estou muito feliz.

EF: A sua esposa, Ana Cardoso, lançou o livro Mamã é Rock. Como se dá o processo de criação do casal?

MP: A gente tenta ficar longe do computador ou do celular quando está junto com as meninas. Então normalmente a gente está com elas estudando, brincando, correndo, tomando banho, ou comendo. Eu escrevo geralmente de madrugada, quando elas já estão dormindo. A Ana acorda bem cedinho e escreve os textos dela. Por conta dessa nossa produtividade em horários diferentes a gente não lê nem palpita no texto do outro. Acho que cada um tem um estilo bem diferente de escrita. A Ana tem uma visão de mundo, eu tenho outra. Não que a gente brigue ideologicamente, mas ela tem uma visão mais desromantizada da maternidade. Eu acho isso superjusto, porque a mulher acaba tendo de passar por processos que homens não passam, por isso eu acho que tenho uma visão mais emotiva e romantizada da paternidade.

EF: No Pretinho Básico você faz comédia, mas em casa você precisa tomar uma postura mais séria. Como dosar estes dois lados do Piangers?

MP: O Pretinho Básico é uma válvula de escape, é bem pontual. Já fui muito mais brincalhão na internet e nas coisas que eu escrevia, e hoje utilizo o Pretinho para fazer esse tipo de brincadeira. Em casa também brinco bastante, a gente ri muito, mas claro, devemos ter essa preocupação de não virar um pai que não é só um amigo e que não impõe limites.

EF: O que você faz hoje em dia que não imaginava antes da paternidade?

MP: Não imaginava ver tanto desenho, assistir tanta Peppa Pig, nem deixar minha filha me maquiar no sábado de tarde, como ela sempre faz. Não imaginava cortar o cabelo em Salão de Beleza Feminino, para que minhas filhas pudessem pintar as unhas. Obviamente não imaginava ir no cinema ver tanto filme infantil, nem filmes da Barbie. Não imaginava que eu entenderia as dificuldades que as mulheres passam no mundo e como é importante para o homem entender como a construção social é bem mais complicada para mulheres.

EF: Quais as lições mais importantes que suas filhas te ensinaram?

MP: A noção de que o homem tem uma tranquilidade muito maior. Não possui pressão social para ter filhos ou casar. Nem existe aquela pressão quando engravida sem marido. Os homens também não possuem aquela pressão profissional ao engravidar, nem tem o corpo modificado. São vários recados sociais que, como homem, eu não percebia, porque as coisas foram sempre assim. Mas com duas filhas meninas, elas me mostram estas coisas o tempo todo. Acho injusto elas crescerem e ganharem menos, serem assediadas, tudo isso que a gente treina os homens a fazerem no dia a dia, que é basicamente não ter empatia nestas dificuldades que outras pessoas passam. Isso eu aprendi e me esforço todo dia para evoluir.

EF: Você tem intimidade com a cozinha? Que tipo de prato mais gosta de preparar ou comer?

MP: Eu adoro preparar com minhas filhas omelete, principalmente com a mais nova, que adora ajudar, quebrar ovo, tudo mais. E com as duas a gente faz muitos bolos, cookies com chocolate e panquecas.

EF: Ser um Papai Pop também é se dedicar à alimentação das filhas?

MP: A alimentação é uma das partes mais complicadas da paternidade e maternidade. O tempo que a gente passa para que elas comam coisas saudáveis é muito grande. Os pais precisam ter paciência para que o filho coma devagar ou que coma algo que não goste. Eu tento fazer pratos coloridos e sempre brincar com a Aurora, dando pontuação para cada comida. A gente brinca numa sequência, então ela tem que comer, por exemplo, o arroz, o feijão, a batata e a carne nessa ordem e, se ela quebrar a sequência, perde pontos. Gameficar é uma forma para ensinar sobre alimentação saudável. Outra forma é sempre explicar que comidas saudáveis vão deixar elas mais fortes e bem preparadas para o dia a dia. A Anita se ligou nisso muito cedo.

EF: Você pode deixar alguma mensagem para os leitores e leitoras do Em Foco.

MP: Quero agradecer todo o carinho e a companhia de todos os pais na minha página do Facebook e no papaiipop.com.br. As pessoas compraram o livro, demonstraram todo o carinho e decidiram ser pais e mães participativos. Isso faz toda a diferença na vida das crianças e faz um mundo melhor. Obrigado pela oportunidade e até a próxima.



Tuo

TUDO DE FRUTA. TUDO DE BOM.

Refrescante, Tuo é o puro sabor da tua fruta preferida. Experimente!



Uma marca com a qualidade

