Revista

COOPERCICA

outubro 2011
ano 15 nº169

Samuel

Felipe

Anna

Beatriz

Mês das Crianças

“PENSE ROSA”, UMA CAMPANHA PARA CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

A Coopercica, junto com a Associação Paulista de Supermercados (Apas), está apoiando a campanha “Pense Rosa”, para conscientizar e divulgar a importância da detecção precoce do câncer de mama e dos direitos da mulher fazer mamografia pelo SUS. Trata-se de uma iniciativa da ONG Orientavida.

Para sensibilizar o público, a sede da Apas, em São Paulo, de 3 a 9 de outubro, ganhou uma iluminação noturna especial na cor rosa, ícone da luta mundial contra o câncer de mama. Mais informações, no site **www.penserosa.com.br**.

Expediente

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo Coopercica • Presidente: Orlando Bueno Marciano • Diretora Comercial: Beatriz de Melo Palacine Carvalho • Diretor Administrativo Financeiro: José Apparecido Longo • Projeto Gráfico: Legatto Propaganda (11) 4587-0664 • Tiragem: 5.000 exemplares • Jornalista Responsável: Mônica J.P. D’Araujo - MTB: 17.685 • Matérias para a revista: monica.julia@terra.com.br • Sugestões e Publicidade: atendimento@legatto.com.br • Atendimento ao Associado: eventos@coopercica.com.br (Eliana Bárbara).

Lojas Coopercica

Loja 1
Rua João Ferrara, 233
Jardim Cica
Fone: 3378-2800

Loja 2
Rua Romeu S. Machado, 105
Pq. Eloy Chaves
Fone: 3308-3050

Loja 3
Av. Frederico Ozanan, 6001
V. Rio Branco
Fone: 3378-1666

Loja 4
Rua Hisaschi Nagaoka, 3595
Jd. São Vicente
Fone: 3308-6488

Loja 5
Av. da Saudade, 351 Jd. Guanciale
Campo Limpo Pta.
Fone: 4038-2556

Horário de funcionamento
Loja 1: 2ª a 6ª: 8h às 22h; sab: 7h às 22h e dom: 7h às 18h
Loja 2: 2ª a 6ª: 8h às 24h; sab: 7h às 24h e dom: 7h às 20h
Lojas 3,4 e 5: 2ª a sab: 8h às 22h e dom: 8h às 18h

Índice

COOPERCICA

04 Saúde
O desenvolvimento das crianças de 2 a 10 anos.

06 Perfil
Clarice, Líder Administrativa.

07 Lançamento
Linha infantil Penelope Charmosa da Bitufo.

08 Promoções
Confira as campanhas da Coopercica.

09 Crianças
Mudanças devem acontecer na hora certa.

12 Diversão
Coopercica está vendendo ingressos para o Zooparque.

15 Nutrição
Como deixar a lancheira do seu filho mais atraente.

16 Artigo
A fotografia do passado e do futuro.

18 Culinária
Receitas para agradar as crianças.

Como garantir o desenvolvimento das crianças de 2 a 10 anos

• **Crescimento abaixo do esperado:** há diferentes causas para o atraso no desenvolvimento da estatura. É preciso consultar um especialista, pois a estrutura óssea não se desenvolve depois da puberdade. Se o tratamento não for feito até os 07 anos, a deficiência de crescimento será irreversível.

• **Computador e TV:** o tempo gasto não deve ultrapassar duas horas diárias. Os pais devem estimular a prática de esportes e de brincadeiras infantis.

• **Escovação dos dentes de leite:** até os 6 anos, a escovação deve ser feita pelos pais, três vezes ao dia, para evitar cáries e comprometimento da dentição definitiva, além de doenças da gengiva.

• **Excesso de peso:** a obesidade infantil pode antecipar em 10 a 20 anos a manifestação de doenças cardiovasculares, hereditárias ou não. O esperado é que, entre 2 a 10 anos, as crianças ganhem, em média, de 2 a 3 quilos por ano. É fundamental que as refeições sejas balanceadas e feitas à mesa.

• **Alimentação:** a tendência para quem come de tudo, é ter uma dieta mais saudável. Quem se alimenta direito, não "briga" com a balança. Cerca de 80% dos adolescentes acima do peso tornam-se adultos obesos, por excesso de açúcar e gordura nas refeições. É essencial apresentar novos sabores às crianças, para que elas não recusem os "verdinhos".

• **Crises de birra:** até os 3 anos, elas são esperadas, pois as crianças não sabem se expressar bem. Depois dessa idade, a birra representa uma tentativa de testar e controlar os pais. Por isso, o ideal é ignorar o comportamento da criança, para que ela não tente repeti-lo outras vezes.

• **Hábito de piscar demais:** é um dos principais sintomas de problemas de visão, que afetam 5% das crianças, entre 2 a 10 anos. Sem enxergar bem, ela pode ter dificuldades de aprendizado e socialização. Cerca de 80% das informações obtidas pelas pessoas são adquiridas através da visão. Recomenda-se fazer exame de vista a partir do terceiro ano de vida.

• **Audição:** cerca de 15% das crianças apresentam algum tipo de distúrbio auditivo. Escutar mal durante o desenvolvimento infantil pode comprometer a fala e o rendimento escolar.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Clarice

de Operadora de Caixa a Líder Administrativa

Maria Clarice Gonçalves foi admitida na Coopercica em novembro de 1984, através de uma agência de empregos.

Entrou com 18 anos, para trabalhar na Loja 1. Um ano depois foi promovida a Operadora de Caixa. Quatro anos depois tornou-se Fiscal, Supervisora, Coordenadora de Caixa e por fim Auxiliar Administrativa.

Em 2008, passou a Líder Administrativa. Atualmente, é Líder Administrativa das lojas 3 e 4, trabalhando com a Santa (Gerente) e as analistas Valeri e Joseane.

"Tudo o que conquistei foi através de muito esforço e dedicação à Coopercica. É claro que tudo é uma troca. Me sinto tão bem trabalhando aqui, é como se estivesse em minha casa. Me relaciono bem com todos os funcionários e associados".

O tempo passou rápido demais, segundo Clarice, são 27 anos de serviços prestados à essa empresa.

"É incrível, entrei tão jovem, sem experiência e hoje sou tão idenpendente e adquiri muita experiência. Eu soube aproveitar as oportunidades sem precisar passar por cima de ninguém, na realidade ensinando os colegas e trocando experiências. Tem que trabalhar com amor, porque só assim é possível conquistar aquilo que se almeja.

Agradeço a Deus por ter tido a oportunidade de trabalhar na Coopercica e participar do sucesso desta cooperativa. Espero que ela cresça cada vez mais."

Preferências

Quando não está trabalhando, Clarice gosta de viajar. Sua mais recente viagem foi ao Rio de Janeiro. "Achei a cidade muito bonita e fiquei impressionada com o Cristo Redentor."

Clarice gosta de assistir filmes de ação e romance. Seus atores preferidos são Julia Roberts e Brad Pitt. Aprecia uma boa música, especialmente samba e as canções de Roberto Carlos.

"Adoro cozinhar e chamar as pessoas queridas para provar meus pratos, como macarronada, nhoque, carne assada e arroz de forno, meus pratos preferidos."

"Família é tudo para mim!"

É paranaense, mas vive em Jundiaí há 33 anos, portanto se sente jundiaiense. Sua mãe, Maria José, vem sempre visitá-la. Tem duas irmãs, Maria Aparecida e Luciana, e um irmão, o Lucimar, portador de necessidades especiais "Ele me dá uma paz de espírito. Procuro sempre estar perto dele".

Já sofreu grandes perdas em sua vida. Seu pai, Manoel - segundo ela, a estrela da família e professor da vida - e seus dois irmãos - "duas estrelas que estão lá no céu, sempre olhando pra mim".

Graças a sua fé, conseguiu superar as perdas e seguir em frente. Uma de suas paixões é a sua sobrinha, Andressa, de 18 anos, que ela a define como "meu doce de coco". Essa jovem já cursa o segundo ano de Direito, na Universidade Estadual de Londrina (UEL), um orgulho para a tia coruja.

"Família é tudo pra mim. A minha mãe é minha fortaleza, minhas irmãs são verdadeiras amigas de todas as horas", concluiu Clarice.

Linha Penelope Charmosa: cuida da saúde bucal das meninas!

Desenvolvida especialmente para as meninas, a linha Penelope Charmosa da Bitufo acaba de ser lançada para deixar a saúde bucal ainda mais divertida. Acompanhe os lançamentos da linha Penelope Charmosa.

- **Ortho kit:** voltado para as meninas que usam aparelho ortodôntico fixo. O kit é composto por uma escova dental ortodôntica (com cerdas anatômicas em dois níveis), fio dental e fio way, que ajuda na utilização do fio dental, funcionando como um passa-fio.
- **Escova dental com protetor:** possui cabeça pequena com cerdas extramacias, para não machucar a gengiva.
- **Escova com suporte:** para crianças acima de 5 anos, possui cabeça pequena com cerdas extramacias para não machucar a gengiva.

Linha Ben 10, para os meninos

Acompanhe os produtos da linha Ben 10, desenvolvidos pela Bitufo para garantir a Saúde Bucal dos meninos.

- **Antisséptico bucal:** sabor tutti-frutti. Ajuda a combater a formação da placa bacteriana, as cáries e o mau hálito, sem agredir a cavidade oral (não contém álcool).
- **Fio dental:** sabor tutti-frutti. Está clinicamente comprovado que para ter dentes e gengivas saudáveis é indispensável o uso diário do fio dental. O fio remove os resíduos e a placa bacteriana que se forma onde a escova não alcança.
- **Gel dental:** desenvolvido especialmente para as crianças, seu aspecto de gel e seus sabores (morango e tutti-frutti) auxiliam e incentivam a escovação. Sua fórmula contém flúor e baixa abrasividade, para combater a formação das cáries e ao mesmo tempo preservar o esmalte dos dentes.
- **Creme dental:** sabor tutti-frutti. Sua fórmula contém flúor e cálcio, importante para fortificar os dentes em sua fase de desenvolvimento.

"Plástico não é Lixo"

VAI ATÉ O DIA 31 DE DEZEMBRO A PROMOÇÃO "PLÁSTICO NÃO É LIXO", UMA REALIZAÇÃO DA COOPERCICA E GIROCAMP.

O prêmio é um kit decoração ecológico, que é composto por uma mesa piquenique, seis banquetas, duas floreiras, 12 deck´s e um coletor de resíduos. E será sorteado entre os associados que compraram produtos Giromix nas cinco lojas Coopercica.

O sorteio será no dia 07 de janeiro de 2012, às 10 horas, na loja 3 (V. Rio Branco).

Participe e consulte regulamento nas lojas Coopercica!

Anna, Beatriz, Felipe e Samuel:
quatro papéis e uma capa!

ANNA FAVARIM ZEN (10 ANOS), BEATRIZ BROLO VITORINO (4), FELIPE CARDOSO MORE (3) E SAMUEL VINÍCIUS CASADEI (12) FORAM OS DESTAQUES DA CAPA DESTE MÊS, UMA HOMENAGEM DA COOPERCICA AO DIA DAS CRIANÇAS.

Mais uma vez, a Coopercica realizou a promoção "Capa da Revista de outubro", que sorteou filhos e dependentes de associados para estampar a capa e esta página da revista. Afinal, o que é ser criança? É ser espontâneo, criativo e muito mais! Durante a sessão de fotos, cada criança conseguiu criar um personagem, espontaneamente. A Beatriz fez pose de bailarina. O Felipe mostrou seu lado brincalhão. Já a Anna demonstrou ser uma princesa, muito delicada. E finalmente o Samuel deixou fluir a delícia de ser um pré-adolescente, vaidoso e alegre.

Parabéns, vocês foram ótimos durante a sessão de fotos.

Beatriz

Samuel

Anna

Felipe

Promoção Coopercica: "Limpeza Plush"

A Coopercica irá sortear cinco máquinas de lavar Brastemp 11 kg (uma por loja), no próximo dia 6 de novembro.

Para participar, os associados, ao adquirir dois produtos Plush (Alvejante, Amaciante, Lava Roupas, Plush Pré Lavagem ou Tira Manchas), devem apresentar o cupom fiscal durante a validade da promoção (05 de novembro), retirar um cupom de sorteio, que deverá ser preenchido e depositado na urna instalada nas lojas Coopercica.

Consulte regulamento e boa sorte!!!!!!

Confira os ganhadores Promoção Coopercica e Pitoli

Loja 1 • Maria Dorotea da Silva
Loja 2 • Valéria Ap. Fantin Dario
Loja 3 • Angela Maria de Faria
Loja 4 • Angelina Braga Barbosa
Loja 5 • Marcelo Marcondes Leal

* Sorteio dos contemplados com tanques elétricos Lave Maq (um por loja), realizado no dia 11 de setembro passado.

Mudanças devem acontecer na hora certa!

É UMA PENA, MAS OS BEBÊS NÃO CHEGAM AO MUNDO COM MANUAL DE INSTRUÇÕES. POR ISSO, É FUNDAMENTAL SE INFORMAR SOBRE O UNIVERSO INFANTIL, PARA SABER A HORA CERTA DE ...

... Comer sozinho: a partir dos 6 meses, quando a criança consegue levar a mão à boca, é sinal que já pode comer sozinha pedaços de frutas moles, sempre com a supervisão de um adulto. Com 1 ano, é hora de ensiná-la a usar a colher. Este tipo de estímulo ajuda no desenvolvimento da coordenação motora. Os pediatras aconselham que os pais evitem as broncas por causa da bagunça que o filho faz ao comer sozinho. Essas discussões podem trazer transtornos alimentares no futuro, pois a criança pode associar a hora da refeição a momentos estressantes.

... Largar a chupeta: até os 2 anos. Antes dessa idade, o bebê está na chamada fase oral e a chupeta realmente o acalma. Mas, quando surgem os dentinhos, seu uso pode deformar a arcada dentária. A chupeta também pode retardar o processo de fala, ao comprometer os movimentos da língua e dos lábios – mas isso não é regra. O ideal é começar a restringir seu uso no fim do primeiro ano, permitindo-o somente em locais e horários estabelecidos, como em casa e na hora de dormir.

... Deixar de usar fraldas: aos 3 anos, 98% das crianças conseguem controlar o músculo que regula a saída da urina. Para que uma criança aprenda a usar o banheiro, ela precisa estar amadurecida física e psicologicamente, sob pena de enfrentar uma ansiedade para a qual não está preparada. Até os 5 anos, é normal que ela deixe escapar o xixi de vez em quando.

... Escovar os dentes sozinho: a partir dos 4 anos, com a supervisão dos pais. Os pais precisam ficar atentos na hora da escovação porque até os 6 anos as crianças têm maior tendência a ingerir o creme dental. O excesso de flúor no organismo provoca a fluorose, que produz manchas brancas ou castanhas nos dentes.

...Tomar banho sozinho: antes dos 6 anos, a criança já pode se banhar sozinha, desde que um adulto a ajude a passar o sabonete ou a espalhar o xampu nos cabelos. A partir dos 6 anos, a criança adquire a habilidade motora para se lavar corretamente sem a ajuda de um adulto.

... Comer o primeiro fast-food: a partir dos 3 anos. É difícil evitar, pois uma hora ou outra seu filho vai pedir o tal hambúrguer com batata frita. Não é preciso negar a novidade. O que se recomenda é bom senso: esse tipo de lanche pode ser saboreado uma vez por mês. Mas, em excesso, os fast-foods aumentam o risco de obesidade e hipertensão na fase adulta.

... Dormir na casa de um amiguinho: a partir dos 6 anos, a criança já conquistou certa autonomia para tomar banho e escovar os dentes sozinha.

É claro que a decisão depende da maturidade e do grau de independência da criança. Os pais precisam conhecer bem os adultos que cuidarão dele e o ambiente onde ele irá passar a noite.

... Navegar na internet: no início da alfabetização, a internet entra como um complemento das tarefas escolares. Mas ela não pode ocupar muitas horas do dia; os pais devem controlar o tempo que os filhos ficam navegando na rede.

É importante que acompanhem os sites e os jogos preferidos dos filhos, inclusive dos adolescentes.

... Ganhar um celular: a partir dos 10 anos. Antes disso, a criança vai passar mais tempo brincando com os joguinhos do que usando o celular para se comunicar. O ideal é dar a ela um celular pré-pago e ensiná-la a administrar o uso do aparelho.

Evento

Coopercica realizou evento ecológico para comemorar o Dia da Árvore

A COOPERCICA, PARA FESTEJAR O DIA DA ÁRVORE, DEU EXEMPLO DE EMPRESA SUSTENTÁVEL, E REALIZOU EVENTO COM A PARTICIPAÇÃO DOS FILHOS DE ASSOCIADOS E FUNCIONÁRIOS.

O evento aconteceu no dia 24 de setembro, no Zooparque Itatiba, o primeiro zoológico temático do Brasil. Participaram crianças de 06 a 13 anos, que tiveram a oportunidade de visitar as dependências desse parque e conhecer os animais mais representativos do mundo, em amplos recintos que reproduzem o seu habitat natural. Em seguida, aconteceu o plantio simbólico de mudas de árvores nativas, como pau-brasil, ipê roxo e amarelo e ingá. Objetivo da visita foi conscientizar e estimular as crianças em relação à preservação da natureza. A Coopercica cuidou de toda a infraestrutura, como transporte e alimentação.

Crianças plantaram mudas de árvores nativas

Visitantes conheceram o parque

Palestra ambiental com a estagiária Estrela

Pais e participantes na saída para o Zooparque

Pausa para um lanche

Flamingos

Filhote de jacaré branco

Elefantes

Girafa

Rinocerontes

Suricates

Arara Vermelha

Zooparque

Na Coopercica, ingressos com preços especiais para os associados!

AS CINCO LOJAS COOPERCICA ESTÃO VENDENDO INGRESSOS PARA O ZOOPARQUE ITATIBA, O PRIMEIRO ZOOLÓGICO TEMÁTICO DO BRASIL, COM 1.400 ANIMAIS.

Só os associados poderão adquirir ingressos com preços diferenciados, até o dia 30 de novembro. Um adulto pagante, acompanhado de uma criança de até 12 anos, paga somente R$ 15,00.

O parque ocupa uma área de 500.000 m2, onde papagaios, águias, tucanos, avestruzes, tigres, rinocerontes, macacos, hipopótamos, antílopes, lobos, lontras e jacarés vivem em semiliberdade, em amplos recintos que reproduzem seu habitat natural, como o cerrado, a savana africana, o bosque de pinheiros australianos, entre outros.

O Zooparque conta também com uma grande área coberta, onde os visitantes caminham e observam mais de 500 pássaros, sem barreiras. Este parque oferece total infraestrutura aos visitantes, como restaurante, lanchonete, loja de artesanato, auditório e estacionamento. Abre todos os dias, das 9h às 17h. Está localizado na Rodovia D. Pedro I, km 95,5 (SP – 065). Mais informações, pelos telefones 4495-8299 ou 4495-8311 ou no site www.zooparque.com.br.

Museu

Museu da Energia reabre para visitação

INAUGURADO EM 06 DE MARÇO DE 2001, O MUSEU DA ENERGIA DE JUNDIAÍ RETOMA AS ATIVIDADES COM NOVAS EXPOSIÇÕES, DEPOIS DE TER FICADO FECHADO QUATRO MESES PARA REFORMAS.

Vale a pena conferir a exposição “Movimento e Energia”, que mostra as diferentes formas de energia e sua importância na vida cotidiana das pessoas.

A história do desenvolvimento da energia no Estado de São Paulo - retratada através de fotos, documentos e objetos antigos - foi repaginada. O Museu está instalado em um imóvel construído pela Light, em 1920, na R. Barão de Jundiaí, 202. Sua fachada original preserva as características da época de sua construção.

O Museu funciona de terça a sábado, inclusive feriados, das 10h às 17h. O ingresso custa R$ 4,00; estudantes pagam meia-entrada. Professores e pessoas com mais de 60 anos não pagam ingresso.

Pais com filhos até 7 anos pagam meia-entrada e filhos têm entrada gratuita. Mais informações, pelo telefone 4521-4997.

A família Bitufo ficou mais
Charmosa
Escova com suporte
Ortho Kit
Escova com protetor
www.bitufo.com.br
BITUFO
PARA CADA SORRISO, UMA SOLUÇÃO

Fazendo a Feira

OUTUBRO

ACOMPANHE OS
HORTIFRUTIS DA ESTAÇÃO.

Confira as hortaliças, legumes e frutas da estação, ou seja, que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Entretanto, mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

Na Safra

Hortaliças e Outros	Frutas
Alface	Jabuticaba
Beterraba	Laranja-Pêra
Cenoura	Melancia
Escarola	Melão
Espinafre	Pêra Portuguesa
	Pêssego nacional

Jabuticaba

A jabuticaba é uma fruta nativa do Brasil. Na sua polpa (parte branca) encontram-se muitos nutrientes como ferro, fósforo, vitamina C e boas doses de niacina, uma vitamina do complexo B que facilita a digestão e ainda ajuda a eliminar as toxinas.

Na casca escura, concentram-se as fibras, indicadas para baixar os níveis de colesterol, e também grande quantidade de antocianinas, substâncias que protegem o coração, segundo pesquisa da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Para aproveitar todos os nutrientes da jabuticaba, a dica é batê-la no liquificador e preparar um delicioso suco ou fazer uma geleia (as altas temperaturas não degradam suas substâncias benéficas).

100 gramas da fruta fornecem, em média, 58 calorias.

Lazer

19ª Expo São Roque:
a festa da alcachofra e do vinho

DE 7 A 30 DE OUTUBRO ACONTECE A FESTA DA ALCACHOFRA E DO VINHO, NO RECANTO DA CASCATA, EM SÃO ROQUE.

Trata-se de um evento que reúne gastronomia, shows, compras e muitas atrações.

Visitando a Expo São Roque você poderá apreciar diferentes pratos a base de alcachofra e aprender a preparar esta flor comestível de sabor marcante e delicado, sucesso da gastronomia mundial. Você também terá a oportunidade de conhecer os stands das vinícolas que, por gerações, fazem de São Roque sinônimo de vinho em todo o país.

A festa acontece de sexta a domingo, das 10h às 22h, inclusive no feriado do dia 12. Mais informações, no site **www.exposaoroque.com.br.**

Truques para deixar a lancheira do seu filho atraente

É UM DESAFIO EDUCAR O PALADAR DE UMA CRIANÇA.

Por isso, antes mesmo de pensar em montar a primeira lancheira do seu filho, pense naquilo que você coloca em sua geladeira.

Os alimentos preferidos dela são os de sabor doce e muito calóricos. Essa preferência é inata ao ser humano. Para os sabores doces, não é preciso se acostumar, ao contrário dos sabores amargos e dos azedos.

O comportamento alimentar dos pais vai influenciar no gosto e nas preferências dos filhos. Ou seja, se ele se acostumou a se sentar numa mesa verde e colorida com muitas frutas, cereais e pouco açúcar, não vai torcer o nariz para uma lancheira cheia de uvas e morangos, por exemplo.

Agora, se a dispensa da sua casa é lotada de doces e refrigerantes, fica mais complicado reeducar uma criança a comer depois que ela já entrou na idade escolar. Primeiro, porque mudar um hábito exige mais esforço, independentemente da idade; depois, porque, na medida em que seu filho cresce, diminui o seu controle sobre o que ele come.

Uma lancheira monótona, sempre com as mesmas preparações, desmotiva a criança a comer e faz a comida do colega ficar mais interessante. Para evitar que isso aconteça, os pais devem variar o cardápio, mudando o tipo de pão, os acompanhamentos (queijos, requeijão, geleias e frios) e as bebidas (suco, água de coco, iogurte de frutas e leite fermentado).

O modo de apresentação ajuda, e muito, na missão de evitar a rotina. Um dia você pode incluir um sanduíche de pão integral com pasta de ricota temperada com orégano, azeite e uma pitada de sal e peito de peru. Em outro, pode abrir espaço para o tradicional pão francês com mussarela de búfula e alface e, para dar um toque especial, colocar alguns tomates secos. As bisnaguinhas, veneradas pelas crianças, podem ser recheadas com requeijão e presunto ou com uma pasta de atum e queijo mussarela. Os bolos caseiros são bons aliados também, mas procure dar preferência aos mais sequinhos, como o de fubá e o de cenoura.

Em relação às frutas, você tem muitas opções, como a banana, maçã, pera, goiaba, uva, mexerica e ameixa. O mamão picado faz o par perfeito com a granola (para que esta se mantenha crocante, deve ser sempre colocada na lancheira em recipiente separado e ser adicionada à fruta só na hora do recreio). Para os baixinhos, o ideal é picar as frutas antes de colocá-las num recipiente.

A fotografia do passado e do futuro

* Por Emerson Rossi

Atualmente, vivemos uma fase de transição no mercado fotográfico. A indústria eletrônica e da informática estão seduzindo as pessoas com muitas novidades. Com a troca da câmera fotográfica, que usava filme, pela câmera digital surgiram os fotógrafos digitais. A fotografia, que antes era uma obra de arte, passou a ser vista como um arquivo virtual. Mas a FOTOGRAFIA é muito mais que um simples arquivo virtual. A fotografia tem grande papel na sociedade!

As pessoas que tem amor à família, amigos e à própria história não rasgam nem jogam no lixo suas fotos antigas, por mais estragadas que estejam. Na área da fotografia profissional, a recuperação de fotos que se diziam perdidas - por danos causados pela baixa qualidade do papel usado nas fotos do século passado - está impulsionando o mercado de restauração de fotos, usando softwares como o Photoshop, um dos mais populares. Existe grande procura pela recuperação da história do passado. Quem tem foto danificada está fazendo os consertos, pois sabe o valor de sua história. As fotos recuperadas vão para molduras, álbuns e ficam em destaque!

Sempre houve o interesse em recuperar as fotos antigas danificadas, mas não com tamanha precisão que a informática possibilitou. Também na fotografia profissional, os álbuns, principalmente de casamentos, são elaborados de tal forma que sua edição e apresentação final é muito superior a tudo o que se conhecia. A fotografia evoluiu, ganhou novos horizontes, novos talentos surgem a cada dia.

A fotografia de estúdio brasileira no final do século XX estava com seus dias contados. Pouquíssimas pessoas levavam suas crianças a um estúdio para ser fotografada, um contraste gritante com o que acontece hoje, em plena era da informática e da fotografia digital.

Cresceu de forma extraordinária a procura por estúdios especializados, assim como o Studio Foto Visão que registra momentos únicos de crianças, gestantes, famílias, sensuais e até animais de estimação são levados a fazer uma sessão fotográfica! Virou moda! Todos os serviços realizados pelos profissionais de estúdio são trabalhados por softwares. As fotos são tratadas, editadas e ampliadas em álbuns. O CD acompanha, mas o que vai ser mostrado será mesmo o bom álbum que, aliás, é muito prático e moderno.

Nosso laboratório fotográfico na virada do século estava equipado apenas com uma máquina analógica - moderna para a época. Porém, hoje seria insignificante,

pois contamos com três Mini Labs Digitais Frontier de última geração.

Percebe-se que a revelação de fotos está aumentando atualmente. As pessoas estão revelando suas melhores fotos. Dividindo suas emoções ao mostrar os álbuns para os amigos e familiares, elas estão revivendo os melhores momentos! As pessoas, que não revelavam fotos no passado, perceberam que as fotos só no computador não funcionam muito bem e também não é tão prático rever os melhores momentos olhando para um visor pequeno. Tem ainda um outro agravante: elas podem perder as fotos ou apagá-las sem querer.

Dicas

Acompanhe, a seguir, orientações para um fotógrafo digital amador, que fotografa tudo o que vê.

- Selecione o seu trabalho dividindo as fotos em grupos, pois percebemos que muitos clientes com quantidades enormes de fotos deixam tudo misturado.
- Os temas mais pedidos de revelação são os familiares, portanto, cuidado com as fotos de sua história. Separe estes arquivos, pois algum dia vai querer revelá-los. Separe também outros temas, como viagens, paisagens, amigos, etc. Pode até fazer uma pasta de lixo. Você vai se surpreender! Só não jogue nada fora, apenas separe.
- Não fique com pena de descartar para a pasta lixo o que é secundário. Siga o exemplo do jornal, as melhores matérias usam apenas algumas fotos para expor o acontecimento.
- Nossa capacidade de compreensão e reflexão ao ler um jornal é fantástica, o mesmo acontece com os livros, revistas e com os álbuns de fotos. Além de que, ao revelar as fotografias, o que era virtual passa a ser uma foto de verdade e ninguém vai deletá-la por engano ou perdê-la por algum defeito.
- Não revele em qualquer lugar suas fotos. Procure um laboratório conhecido e conceituado, pois ao enviar suas fotos para revelar pela internet estará revelando sua história, suas informações pessoais e seu endereço a pessoas desconhecidas. Cuide bem de sua história, ela é pessoal.

Preserve sua história, revele e tenha boas recordações.

***Emerson é pedagogo e fotógrafo proprietário do Studio Foto Visão.**

Vai Passar!

Num país distante, um rei resolveu testar o seu servo, um homem bom, fiel e muito competente. Porém, o rei não queria acreditar que esse homem era perfeito.

Para testá-lo, o rei disse: "Cansei desta minha coroa de ouro. Quero outra de diamantes". O rei sabia que em seu reino não havia diamantes, por isso achou que pela primeira vez ele falharia.

Entretanto, meses depois, o fiel empregado voltou trazendo uma coroa repleta de diamantes, maravilhosa.

Porém, o rei ainda não estava satisfeito e resolveu testá-lo mais uma vez. "Servo, agora quero que acrescente nesta linda coroa uma frase que quando eu estiver triste, fique alegre; quando estiver feliz, eu me entristeça".

O servo saiu de lá desesperado.

Como faria isso? Tudo na vida já tinha feito para provar sua fidelidade ao rei, mas agora pediu algo que parecia impossível ele realizar.

O servo chegou em casa muito triste, pois sabia que além de ficar sem o cargo, perderia a confiança do rei.

No entanto, sua esposa teve uma ideia genial. O servo rapidamente colocou-a em prática e no dia seguinte entregou a coroa ao rei.

Ao colocar em sua cabeça, o rei olhou para o espelho e leu a seguinte frase: "Vai Passar!".

Assim é a nossa realidade. Não importa o momento que estamos vivendo, temos que ter sempre a certeza de que seja o que for, vai passar.

Se a dor, a tristeza, o desânimo estiverem presentes em sua vida, não se entregue, pois vai passar.

Por outro lado, se estiver vivendo um grande momento: aproveite-o muito, o máximo que puder, pois ele também vai passar!

Sua **receita** pode ser publicada na **Revista Coopercica**

COMPARTILHE CONOSCO SUA RECEITA FAVORITA - SALGADA OU DOCE -, ENVIANDO-A PARA O SETOR DE ASSOCIADOS DAS LOJAS COOPERCICA OU PARA O E-MAIL: ATENDIMENTO@LEGATTO.COM.BR. SE ELA FOR ESCOLHIDA, SERÁ PUBLICADA NA REVISTA COOPERCICA. PARTICIPE!!!!!!

Culinária

FICHA 111

COOPERCICA

Sanduíche de Forno

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 maço de espinafre picado
- 400g de maionese à base de leite
- 200g de queijo minas frescal ralado no ralo grosso
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 18 fatias de pão de forma light sem casca
- 1 xícara (chá) de leite
- 50g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Em uma panela média aqueça o azeite e refogue o espinafre até secar a água que se forma na panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Reserve quatro colheres (sopa) de maionese para a cobertura e o restante da maionese divida em duas partes. Passe uma parte da maionese para uma tigela e acrescente o espinafre refogado. Misture até obter um creme homogêneo. Reserve. À parte misture em outra tigela o restante da maionese, o queijo e o orégano. Preaqueça o forno em temperatura média (180° C). Unte um refratário retangular médio. Umedeça as fatias de pão no leite e monte camadas alternadas: pão, creme de espinafre, pão, creme de queijo e finalize com o pão. Cobertura: espalhe a maionese reservada, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por 30 minutos ou até começar a dourar. Sirva em seguida. Rendimento: 6 porções.

Suflê Jardineira

Ingredientes

- 6 batatas
- 4 cenouras
- 2 chuchus
- 1 fatia de abóbora
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 claras batidas em neve
- 1/2 litro de leite
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- farinha de rosca para polvilhar

Modo de preparo

Descasque os legumes e cozinhe-os em água e sal. Escorra bem a água e coloque no liquidificador com todos os outros ingredientes, exceto as claras e a farinha. Bata bem. Retire do liquidificador e transfira a mistura para uma tigela e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque a massa em um refratário para suflê, untado com fio de óleo. Polvilhe com farinha de rosca e leve ao forno para assar, aproximadamente 20 minutos. Sirva quente.

Sobremesa Colorida

Ingredientes

- 1 banana fatiada
- 1/2 maçã fatiada
- 1/2 manga fatiada
- 1/2 mamão fatiado
- 7 morangos
- 2 bolas de sorvete de creme
- folhas de hortelã para decorar
- 1 colher (sopa) de granola para polvilhar

Modo de preparo

Distribua as frutas em fatias, banana, maçã, manga e mamão lado a lado em volta do prato. Corte ao meio 6 morangos e intercale sobre as frutas ao redor do prato. No centro, coloque o sorvete e enfeite com as folhas de hortelã e o morango inteiro. Salpique a granola sobre as frutas e sirva a seguir.

Bolo de Milho

Ingredientes

- 1 lata de milho
- 4 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- semente de erva-doce a gosto
- canela e açúcar para polvilhar

Modo de preparo

Bata no liquidificador o milho, os ovos e o óleo. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente o fubá, a farinha de trigo, o açúcar e o fermento, mexendo bem com uma colher. Por último, coloque semente de erva-doce. Unte uma assadeira redonda, de buraco no meio, polvilhe com farinha de trigo e leve para assar em forno previamente aquecido. Depois de assado, polvilhe com canela e açúcar.

Receita enviada pela associada
Fátima Aparecida de Angelo Borim

Foto ilustrativa

Experimente essas refrescantes combinações de soja com frutas.

AdeS®, sinta a energia saudável.

www.ades.com.br

Unilever
Cada Gesto Conta

Budweiser

Budweiser chega ao Brasil para compor o portfólio premium da Ambev.

Seu processo de produção diferenciado, que utiliza lascas de Beechwood (madeira especial) nos tanques de fermentação, resulta num líquido de sabor único e com equilíbrio perfeito: marcante no início e suave no final.

Garrafa
Long neck
343ml

Lata
350ml

É proibida a venda de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos. Se for dirigir, não beba.

www.facebook.com/budweiserbrasil