



CRIANÇAS

na cozinha :

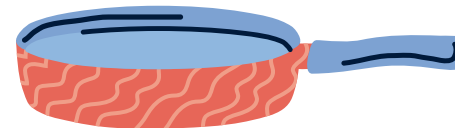
uma receita para hábitos mais saudáveis!



A IMPORTÂNCIA

de levar as

CRIANÇAS PARA A COZINHA



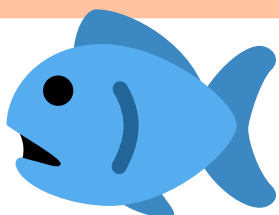
Levar as crianças para a cozinha e envolvê-las na preparação dos alimentos é um fator chave para a **melhoria dos hábitos alimentares**.



Alguns estudos demonstram que as crianças que sabem cozinhar têm tendência a **ter uma alimentação mais saudável no presente e no futuro**.



Assim, é crucial ensinar os mais pequenos a **cozinhar os alimentos menos aceites** por parte das crianças, como é o caso dos hortícolas e do pescado.



BENEFÍCIOS DE Levar as crianças PARA A COZINHA

Criam uma **relação mais positiva com os alimentos**

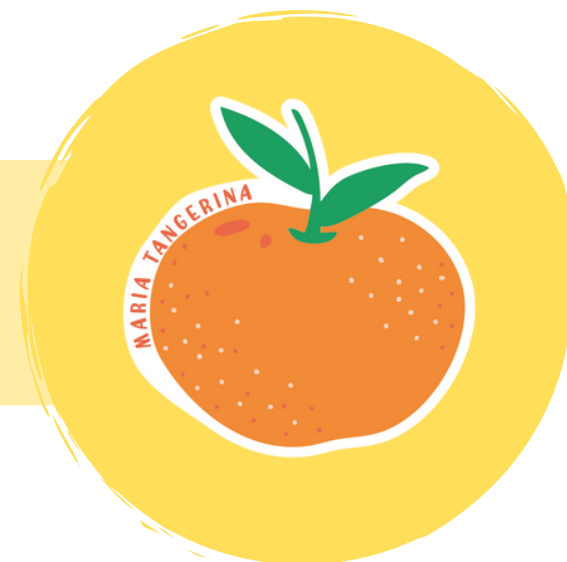
Têm **mais curiosidade em provar** o que ajudaram a cozinhar

Sentem-se mais **confiantes e independentes**

Fortalece os laços familiares



3 A 5 ANOS



O QUE PODEM FAZER?

Podem ajudar nas tarefas mais simples:

LAVAR FRUTA E HORTÍCOLAS



AMASSAR O PÃO



**ADICIONAR E MISTURAR
INGREDIENTES**



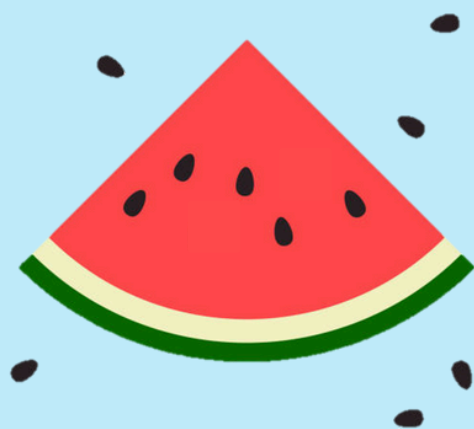
6 A 9 ANOS



O QUE PODEM FAZER?

A partir dos 6 anos, as crianças desenvolvem a motricidade fina, conseguindo realizar tarefas ligeiramente mais complexas, como por exemplo:

RETIRAR AS SEMENTES



RALAR



PESAR OS INGREDIENTES



+ 10 ANOS



O QUE PODEM FAZER?

As crianças com mais de 10 anos podem ajudar nas tarefas de maior complexidade e responsabilidade, como por exemplo, seguir uma receita e cozinhar através de métodos de confeção simples (ex: cozer), assim como, cortar legumes e outros alimentos.

UTILIZAR FACAS



COZER ALIMENTOS



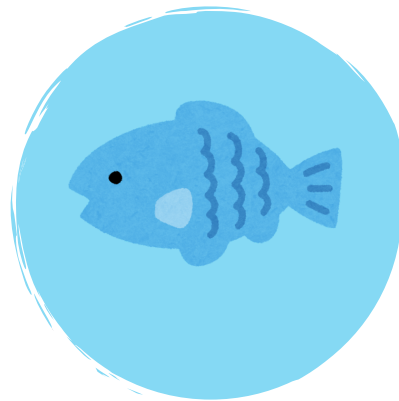
SEGUIR UMA RECEITA



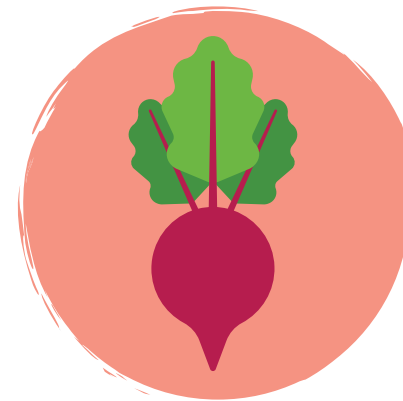
Levar as crianças para a cozinha ajuda a **aumentar a curiosidade e o interesse pelos alimentos**, levando a que as crianças **experimentem alimentos menos apreciados**.



Espinafres



Peixe



Beterraba

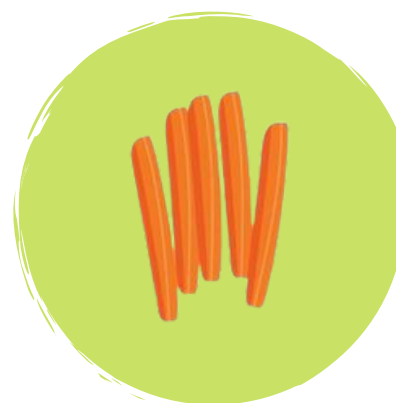
Além disso, **experimentar diversos métodos culinários e utilizar a criatividade para incluir os alimentos menos apreciados** (ex:hortícolas) pelas crianças também pode ser uma boa estratégia para **aceitarem consumir este tipo de alimentos**.



O SEGREDO ESTÁ NA VARIEDADE!

Algumas **ideias**, usando diferentes métodos de **confeção** para incluir hortícolas:

- Sopa
- Panquecas
- Bolos
- Sumos
- Batidos
- Molhos
- Purés
- Palitos
- Muffins

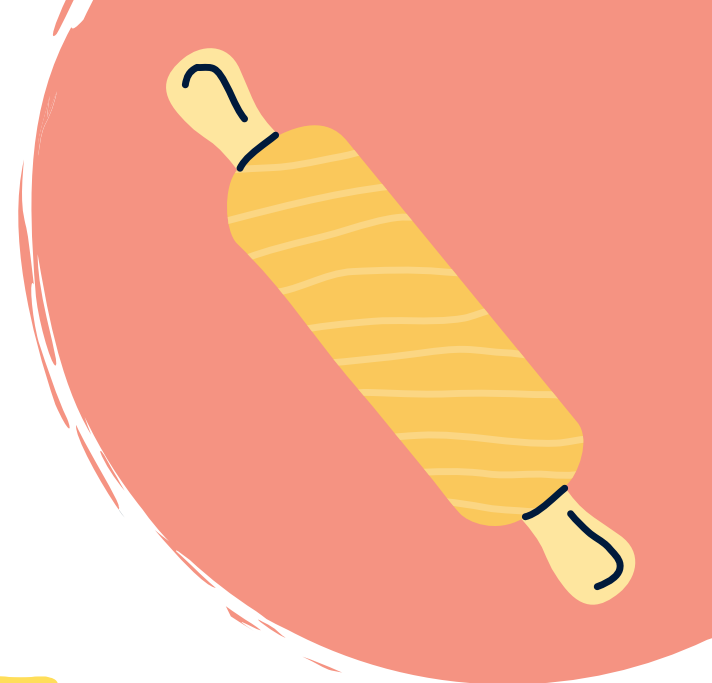


Além de as incluir nos processos culinários, é importante **incluí-las em todo o processo de decisão alimentar**. Experimente incluir os mais pequenos nas seguintes tarefas:

1. *Escolha das refeições do dia a dia;*
2. *Escolha dos ingredientes (ex: sopa);*
3. *Ida às compras;*
4. *Criação de novas receitas.*

**E TRANSFORME A REFEIÇÃO EM
ALGO DIVERTIDO E EDUCATIVO!**





CONVIDE

os mais pequenos para
A PRÓXIMA AVENTURA CULINÁRIA!

Um **pequeno passo na cozinha** pode
ser um **grande salto para a saúde!**





COMER BEM, CRESCER MELHOR!



@mariatangerina.pt



Maria Tangerina