

# DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



---

NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!



---

## NA COZINHA ...

**ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!**

Com a globalização, verificou-se uma transição nutricional para uma alimentação rica em alimentos processados, havendo uma preferência por produtos de conveniência e pré-confeccionados, associada a uma redução das competências de preparação e confecção dos alimentos. Para contrariar esta tendência, em alguns países, as **aulas de culinária** já fazem parte do currículo escolar das crianças, permitindo assim explorar conceitos de alimentação saudável, educação para o consumo, higiene/segurança alimentar e culinária.








Na cozinha , envolva as crianças em todas as etapas da receita e:

- Deixe claras as regras de segurança e transmita-lhes noções de limpeza e organização.
- Fale dos ingredientes e apele aos sentidos , explorando com elas cores, formas, cheiros e sabores.

## NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

Para que esta seja uma boa experiência comece por preparar o espaço e tenha em atenção todas as regras de segurança.

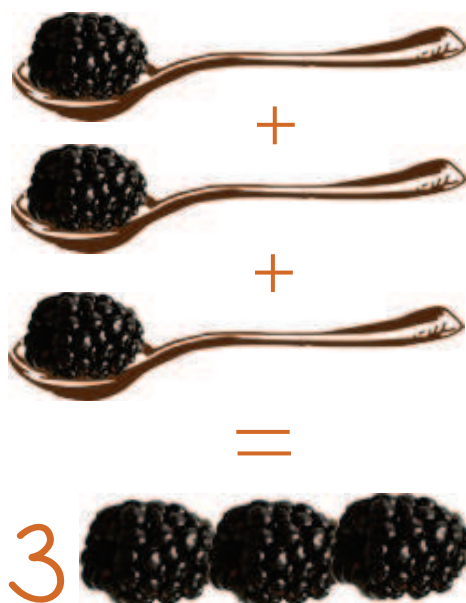
 <p>AS CRIANÇAS DEVEM LAVAR AS MÃOS, APANHAR O CABELO E USAR AVENTAL (E OS ADULTOS TAMBÉM).</p>	 <p>CRIE UM ESPAÇO ONDE AS CRIANÇAS POSSAM COZINHAR, ADEQUADO À ALTURA DELAS.</p>
<p>RETIRE OS OBJETOS CORTANTES DO SEU ALCANCE.</p> 	 <p>Dê às crianças mais pequenas utensílios de madeira ou de plástico. Ainda assim, mantenha-se sempre atento ao uso que fazem deles.</p> 
 <p>NÃO OS DEIXE SEM SUPERVISÃO 1 MINUTO!</p>	
 <p>EXPLIQUE QUE APENAS OS ADULTOS PODEM MEXER NO FOGÃO (É PERIGOSO) E CERTIFIQUE-SE QUE AS PEGAS DAS PANELAS FICAM VOLTADAS PARA O INTERIOR DO FOGÃO.</p>	
<p>- REGRAS PARA COZINHAR COM AS CRIANÇAS EM SEGURANÇA -</p>	

## NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

Na cozinha, promova uma divertida aprendizagem!

Cozinhar pode tornar-se num momento de **DIVERTIDA APRENDIZAGEM** sobre os alimentos e muito mais ...



Permite:

- Explorar novos alimentos, promovendo a sua aceitação.
- Desenvolver noções de matemática (medidas e porções).
- Desenvolver a escrita e a leitura.

## NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

### Envolva as crianças no planeamento

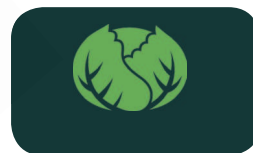
Envolva as crianças na escolha da receita e dos ingredientes e, se possível, na compra dos mesmos.

Decida quem vai ser o “protagonista”

Escolha uma fruta ou vegetal que as crianças normalmente rejeitam.



Decida por uma receita que inclua o “protagonista”, equilibrado do ponto de vista nutricional.



Negoceie os ingredientes com eles e vão comprá-los ao mercado ou mercearia mais próxima.



## NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

### Como envolver as crianças na receita?

- Reúna os ingredientes em cima da mesa e explore com as crianças a cor, o aroma e a textura.
- Vá lendo cada passo da receita, deixando claro que existe uma sequência.
- Conte o número de elementos de um ingrediente e explique como mede quantidades.
- Pode pedir-lhes que contem o número de voltas que dão ao mexer uma massa, por exemplo.
- Ao longo da receita vá organizando os utensílios e o espaço e explique a importância de se organizarem.
- No final, envolva-as na limpeza do espaço.



Nota: Saiba escolher a receita! E que tal algo com vegetais?



# Como fazer uma boa sopa?

## 1 ESCOLHA A BASE

Opte por um ou mais vegetais para a base da sopa.

Exemplo: cebola, alho, cenoura, nabo, abóbora, couve-flor, courgette, chuchu ou tomate.

## 2 DÊ CONSISTÊNCIA

Para isso, use leguminosas. Junte-as aos vegetais lavados, descascados e cortados e deixe cozinhar em água.

Exemplo: feijão, favas, grão de bico.



## 3 TRITURE E ADICIONE VEGETAIS INTEIROS

Opte por um ou mais vegetais, cortados a gosto, e acrescente-os ao preparado.

Exemplo: couve branca, couve galega, alho-francês, espinafres, agrião, grelos, feijão verde.



Nota: para variar, pode também colocar as leguminosas após ter triturado os vegetais.

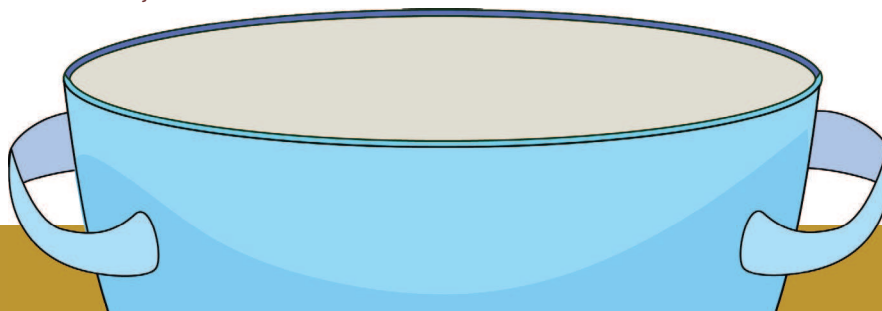
## 4 ACRESCENTE SABOR

Quase no final da cozedura, ajuste a água e tempere.

Nota: as ervas aromáticas permitem-lhe reduzir a adição de sal.



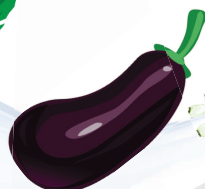
Exemplo: azeite, tomilho, orégãos, coentros, salsa, cebolinho, aipo, manjeriço, noz-moscada, rosmaninho, alecrim.



+ VEGETAIS

NO PRATO

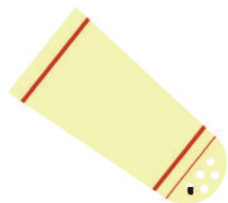
1º Lave e desinfete



Lave com água. Mergulhe em 1L de água com 10 gotas de lixívia, durante 15-30 minutos. Volte a lavar com água e escorra.

2º Corte

3º Tempere



CRUS

Substitua o sal por ervas aromáticas e especiarias. Acrescente ainda mais sabor com frutos secos ou fruta (ex. maçã ou ananás).

4º Cozinhe



COZINHADOS

Os vegetais podem ser cozinhados isolados (de preferência a vapor) ou estufados/assados com carne/peixe ou com acompanhamentos.



## NÃO ESTAR PARADO = FAZER ATIVIDADE FÍSICA

Envolver uma massa ou ajudar a limpar a cozinha, são atividades que gastam energia e que preparam as crianças para futuramente cozinhar com gosto e de forma organizada.

---

## NA COZINHA ...

ENVOLVA-AS, DEIXE QUE SEJAM CHEFS!

---

### Como envolver as crianças na receita?



Envolva cada uma das crianças numa parte da receita. Demorará mais tempo mas não esqueça que cozinhar com elas está muito mais centrado no processo do que no resultado.

Relembre que ao cozinhar com as crianças:

- Promove habilidades organizacionais e de limpeza.
- Aumenta a probabilidade de aceitarem o alimento saudável que prepararam.
- Fortalece os sentimentos de responsabilidade e reforça laços.