

O ASSUNTO É...



HORA DE COLOCAR A MÃO NA MASSA



É na primeira infância que sabores, preferências e atitudes alimentares são aprendidos e guardados. Se, desde muito cedo, a criança experimentar uma diversidade de alimentos - principalmente os naturais - terá a possibilidade de fazer boas escolhas alimentares. Por esse motivo devemos proporcionar uma rotina alimentar saudável para as crianças, assim elas criam o hábito de se alimentar saudavelmente e aprendem os benefícios disso.

Mais do que uma tarefa doméstica, cozinhar é um ato de amor. Preparar, com carinho e cuidado, os alimentos que vamos ingerir, é zelar pela nossa saúde e pela saúde das pessoas que amamos. É misturar, criar e compartilhar sabores e aromas.

COLOCANDO EM PRÁTICA



Orientações aos familiares

- Apresente uma das edições do Livro de Receitas Culinárias da Prefeitura de Mogi das Cruzes ou outro caderno de receitas, deixe que as crianças manuseiem e conversem sobre os registros. Não precisa ler todas. Leia os títulos, aponte alguns ingredientes mais conhecidos, pergunte se gostam daquele prato, fale sobre algumas partes do modo de preparo. Quanto maior o envolvimento das crianças com a cozinha,

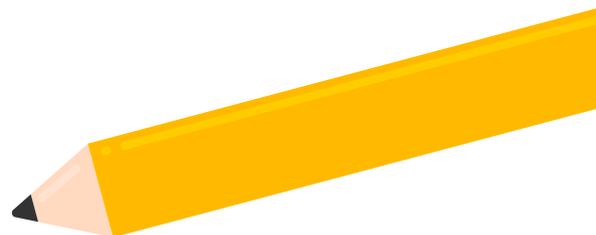


menor será a chance de recusarem novos pratos. Envolver as crianças nessa tarefa será uma experiência agradável para todos, além de um hábito essencial para toda a vida;

- Reserve um espaço da cozinha para as crianças, por exemplo uma mesa ou outro local afastado das fontes de calor, para que possam participar do preparo da receita. Comece devagarinho;
- Dê às crianças tarefas como: separar, explorar e nomear os ingredientes e os utensílios, medir as quantidades e misturar. Conforme a idade, essas responsabilidades podem aumentar;
- Deixe que manuseiem, cheirem, experimentem e façam comentários;
- Incentive a degustação do alimento preparado, elogie o trabalho da criança, pergunte se ela gostou;
- Incentive a criança a registrar, da maneira dela, quais foram os ingredientes utilizados e como se deu o preparo da receita. A criança pode fazer esse registro pelo desenho, pela escrita espontânea (forma como ela pensa que se escreve determinada palavra) ou por meio de um vídeo, com auxílio de uma câmera de celular.

Agora é a hora da receita. Mãos na massa, crianças e adultos!

Como sugestão, uma receita simples, saborosa e nutritiva para você fazer junto com os pequenos: Panquecas Coloridas! Para cada cor, um ingrediente especial e, com um pouquinho de criatividade, vocês poderão reinventar essa receita de acordo com a preferência do exigente paladar das crianças.



PANQUECA COLORIDA

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 e 1/2 xícaras de leite ou água;
- 2 ovos;
- Sal a gosto;
- Para massa rosa - 1/4 de beterraba;
- Para massa verde - 10 folhas de espinafre;
- Para massa amarela/alaranjada - 1/2 cenoura crua.

MODO DE PREPARO

Criança e familiares

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Se a massa ficar muito grossa, coloque mais água ou leite;

- Escolha a cor da massa:

Para obter a massa **rosa**, apenas adicione beterraba crua na massa, ainda no liquidificador;

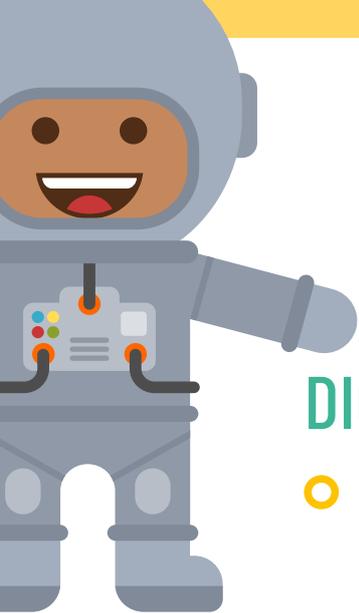
Para massa **verde**, bata espinafre ou cheiro verde inteiros;

Para a massa **amarela/alaranjada** bata a cenoura crua.

Familiares

- Coloque cerca de 2 colheres de sopa da massa de cada vez numa frigideira antiaderente e frite por cerca de 2 minutos, ou até parar de borbulhar no meio da massa. Vire e doure do outro lado.





Sugestão de recheio: carne moída, frango desfiado ou legumes cortados em quadradinhos.

DICAS

- Registre o momento de interação na hora da culinária (se for possível);
- Converse com a criança após a realização e degustação da receita para saber como foi a experiência. Seguem algumas perguntas interessantes:
 - Você gostou de fazer esta receita?
 - Como foi experimentar estas panquecas coloridas?
 - Qual a sua preferida? Qual você menos gostou?
 - Que cores as panquecas ficaram?



PARA SABER MAIS!



25 mandamentos para uma alimentação saudável na infância

<http://gnt.globo.com/programas/socorro-meu-filho-come-mal/infograficos/25-mandamentos-para-uma-alimentacao-saudavel-na-infancia.htm>

Aprenda a fazer panqueca colorida com as crianças

<https://leiturinha.com.br/blog/aprenda-a-fazer-panqueca-colorida-com-as-criancas/>

Palavra Cantada - Toda comida

<https://www.youtube.com/watch?v=3-NibWZcW1U>

