

## Crianças na cozinha: todos os benefícios da culinária



Ensinar uma criança a cozinhar é uma atividade importante, já que permite que os mais novos aprendam mais sobre a constituição e elaboração das suas refeições. Esta rotina cria um novo entusiasmo à volta dos alimentos, incentivando o seu consumo.

Além disso, ensinar uma criança a cozinhar incentiva a inclusão de hábitos alimentares saudáveis, já que desperta a curiosidade sobre os alimentos.

São várias as formas de motivar a presença das crianças na cozinha, tornando-a uma experiência divertida e não uma obrigação. Por isso, comece já a preparar a banca de trabalho para os mais novos lá de casa, porque o Rodinhas ensina-lhe todos os benefícios da culinária nas crianças.

### **Quais os benefícios da culinária nas crianças?**

Cozinhar com a ajuda das crianças é importante para incentivar a experimentar novos sabores e a ganhar hábitos de alimentação saudáveis. A partir do momento em que as crianças conhecem os alimentos fora do prato e todas as suas potencialidades, estará a criar alicerces para um futuro com hábitos alimentares mais saudáveis.

Descubra alguns dos exemplos de benefícios da culinária nas crianças:

- Promove hábitos alimentares saudáveis;
- Incentiva as crianças a experimentar novos alimentos;

- Melhora a informação sobre a origem e preparação dos alimentos;
- Ajuda à independência das crianças nesta matéria, preparando-as para o futuro.

## Como incentivar as crianças a aprender a cozinhar

A partir do momento em que as crianças começam a ter uma maior coordenação motora, já pode inclui-las na elaboração de refeições, adaptando as tarefas à sua idade. Além disso, são várias as formas de promover a culinária junto dos mais novos, para que uma ida à cozinha seja divertida.

### Escolha receitas da internet

São cada vez mais as páginas e blogs sobre culinária que pode encontrar na internet. Procurem uma receita divertida e tentem replicá-la. Existem vários tutoriais de cozinha no YouTube ou pode sempre seguir uma das deliciosas receitas mensais do Rodinhas.

### Programas de Cozinha na Televisão

Os canais de televisão têm oferecido várias alternativas de programas de culinária. Porque não planear um serão em família a assistir a concursos de cozinha ou assistir aos *showcooking* diários que quase todos os canais generalistas oferecem?

### Leve os mais novos ao supermercado

Quanto mais cedo habituar os mais pequenos a acompanhá-la ao supermercado, mais cedo as crianças aprenderão os benefícios dos alimentos e o devido valor dos mesmos. Desta forma, evitam desperdícios e comprar alimentos desnecessários. Além disso, introduza-os à zona dos legumes e da fruta para que possam ajudar a escolher os seus preferidos.

### Deixe a decoração para as crianças

Na hora de escolher a próxima receita, opte pelas que têm um lado mais divertido no que toca à decoração. Além disso, pode selecionar receitas com uma vertente mais “caseira” e que permite aos mais novos criá-las de raiz: por exemplo, uma pizza.

### Adapte as tarefas à idade das crianças

Ensinar uma criança a cozinhar tem que ser feito por etapas. Falamos da manipulação de objetos potencialmente perigosos para os mais pequenos e por isso, a confeção de determinadas receitas requer tarefas que se adequem às suas idades.

- **2-3 anos:** Lavar frutas e vegetais, mexer ingredientes e deitar os mesmos nos recipientes corretos.
- **4-5 anos:** Com recurso a facas de plástico, deixe-os cortar alimentos moles. Também podem partir ovos, espremer fruta e esmagar alimentos cozinhados.

- **6-8 anos:** através de facas com proteção, os mais novos podem começar a cortar outro tipo de alimentos.
- **A partir dos 8 anos:** Já podem realizar tarefas ligadas ao forno e ao fogão, sempre com supervisão de um adulto.

A cozinha pode ser um lugar divertido para grandes momentos em família. Convide familiares próximos para um jantar em sua casa e com a ajuda dos mais novos, criem o menu para essa refeição, a lista de compras e preparem todos os passos em conjunto. Temos a certeza de que qualquer refeição ganha outro sabor quando é feita em família.