

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.