

Reforçamos que todas estas atividades deverão ser supervisionadas por um adulto e que o envolvimento das crianças na preparação e confeção deve ser feito com segurança, tendo em consideração as tarefas apropriadas para cada faixa etária. De seguida, descrevem-se genericamente as tarefas na cozinha ajustadas ao grau de autonomia e desenvolvimento motor das diferentes faixas etárias.

 CRIANÇAS NA COZINHA	
 CRIANÇAS 3 A 5 ANOS	Podem ajudar em tarefas muito simples, como por exemplo, lavar fruta e hortícolas, passar e juntar ingredientes em preparações a frio, mexer uma preparação a frio e amassar massa de pão.
 CRIANÇAS 6-9 ANOS	Nesta faixa etária o grau de desenvolvimento da motricidade fina é maior, sendo possível envolver as crianças em atividades ligeiramente mais complexas (ex: retirar as sementes de pimento, ajudar a preparar a alface para saladas). As crianças com 8-9 anos já apresentam uma maior maturidade, sendo possível aumentar ligeiramente a complexidade das tarefas, como por exemplo medir ingredientes ou usar o ralador, preparar o seu pequeno-almoço ou lanche, entre outras.
 CRIANÇAS + 10 ANOS	A partir dos 10 anos já é possível atribuir tarefas de maior responsabilidade, sendo já possível a utilização do fogão com supervisão para métodos de confeção simples (ex: cozer), a utilização de facas para cortar legumes, bem como seguir os passos de uma receita simples.

REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA**ATIVIDADE 4****COMECE POR ENSINAR ÀS CRIANÇAS ALGUMAS REGRAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA**

Neste período em que necessitamos de reforçar as medidas de higiene, será muito importante ensinar às crianças as boas práticas de higiene e segurança na cozinha, nomeadamente:

**REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA**

Lavar muito bem as mãos antes de iniciar as atividades de culinária e lavar frequentemente durante todo o processo



Usar avental e apanhar o cabelo se comprido



Limpar as bancadas antes de iniciar a preparação e antes da confeção dos alimentos



Evitar utilizar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes



Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação dos alimentos



Lavar bem os vegetais e a fruta antes de utilizar

ATIVIDADES DE CULINÁRIA PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE HORTÍCOLAS

ATIVIDADE 5

VAMOS APRENDER A FAZER SOPA?

A sopa deve estar sempre ON durante este período de isolamento. Pode ser uma importante estratégia para que os hortícolas nunca falem à mesa nas doses adequadas. Com esta atividade sugere-se que as crianças possam aprender a fazer uma sopa de hortícolas. Comece por visualizar o vídeo **“Como preparar uma sopa”** e aproveite este momento para dar a conhecer às crianças todos os benefícios deste “superalimento”. Para saber mais sobre os benefícios da sopa consulte este nosso [cartaz](#) e se quiser afixe-o na sua cozinha. Não se esqueça que os hortícolas não devem faltar!

SOPA MEDITERRÂNICA

 4 PESSOAS  30mn

INGREDIENTES

600ml caldo aromático
 200g abóbora
 200g batata-doce
 120g alho francês
 200g couve coração
 200g feijão
 30g alho
 Pimenta q.b.
 Noz-moscada q.b.
 1 c. sopa de azeite (10g)



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, batata-doce, alho, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.

Coloque todos os hortícolas juntamente com a pimenta e a noz-moscada na panela e deixe ferver. No final coloque azeite em cru no prato e sirva.

Para mais receitas pode consultar o manual [“Mais fruta e hortícolas”](#)



Chef Fábio Bernardino

ATIVIDADES DE CULINÁRIA E OUTRAS PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE PESCADO

ATIVIDADE 6

ACEITAS O DESAFIO DE LIMPAR AS ESPINHAS DO PEIXE?

Com esta atividade sugere-se que as crianças possam aprender a “arranjar” o peixe no prato e a retirar as espinhas. Esta atividade permite, de uma forma didática, conferir competências técnicas às crianças para o seu dia-a-dia. Comece por visualizar o vídeo **“Como arranjar o peixe”** e siga as instruções para ensinar às crianças todo o processo.

ATIVIDADE 7

VAMOS PREPARAR ALGUMAS REFEIÇÕES COM ENLATADOS?

Vamos juntar os vários enlatados (conservas de peixe) que temos na despensa e vamos cozinhar receitas “com lata”. São muitas as sugestões que temos de refeições com enlatados e prometemos que não será “Massa com atum”! As conservas de pescado podem ser excelentes opções do ponto de vista nutricional. Tenha apenas atenção à quantidade de sal, preferindo as conservas que têm menos de 1g de sal por 100g de produto.

Para esta atividade sugerimos “Brigadeiro de broa e sardinha”. Os nomes que atribuímos às receitas também podem fazer a diferença para as crianças!

Para mais receitas com enlatados, sugerimos que consultem o nosso manual **“Receitas com enlatados – Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado”**, bem como os vídeos no **nosso canal no youtube**.

BRIGADEIRO DE BROA E SARDINHA

 4 PESSOAS  20mn

INGREDIENTES

300g de broa de milho
 200g grelos/espinafres
 1 lata de sardinha em tomate
 20g alho
 Mistura de sementes



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho. Com as mãos faça pequenas bolas, passe pela mistura de sementes e sirva.

Para mais receitas pode consultar o manual [“Mais fruta e hortícolas”](#) e [“Receitas com enlatados”](#)



Chef Fabio Bernardino

ATIVIDADES DE CULINÁRIA PARA A PROMOÇÃO DO CONSUMO DE LEGUMINOSAS

ATIVIDADE 8

VAMOS PREPARAR ALGUMAS REFEIÇÕES COM FEIJÃO OU GRÃO?

O feijão, o grão e as ervilhas também não devem ficar de parte. Para que estes alimentos possam estar diariamente presentes na nossa alimentação, podemos facilmente adicioná-los à sopa de hortícolas. O feijão, o grão e outras leguminosas são fonte de fibra, vitaminas e minerais e também de proteína de origem vegetal. Alimentos excecionais!

A pasta de grão está muito na moda. Pode ser um acompanhamento para colocar no pão. É esta a sugestão que fazemos para esta atividade. Ensine as suas crianças a prepararem uma sandes de pasta de grão e hortícolas.

SANDES COM PASTA DE GRÃO E HORTÍCOLAS

 4 PESSOAS  20mn

INGREDIENTES

200g grão-de-bico
 1 c. chá de açafraão (3g)
 20g alho
 1 c. sopa de azeite (10g)
 100g beterraba
 1 raspa e sumo de limão
 100g mistura alfaces
 40g coentros
 4 carcaças ou fatias de pão de mistura ou integral



MODO DE PREPARAÇÃO

Para a pasta de grão-de-bico coloque o grão-de-bico, o açafraão, o alho, o azeite, a beterraba, a raspa e sumo de limão e triture com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea.

Para a mistura de hortícolas, corte a mistura de alfaces e pique os coentros.

Para montar a sandes, corte ao meio e coloque a pasta de grão-de-bico no centro, recheie com a mistura de hortícolas.

Para mais receitas pode consultar o manual [“Mais fruta e hortícolas”](#) e [“Receitas com enlatados”](#)

Chef Fabio Bernardino



OUTRAS ATIVIDADES DE CULINÁRIA DIVERTIDAS

ATIVIDADE 9

VAMOS FAZER PÃO EM CASA?

São muitas as razões para darmos preferência ao pão, comparativamente às suas possíveis alternativas, como por exemplo as bolachas e alguns cereais de pequeno-almoço. Mas sabemos que neste período de isolamento, ter pão fresco em casa todos dias pode não ser uma realidade. E porque não experimentar e ensinar os mais novos a fazer pão? Vamos pôr a mão na massa!

E se sobrar pão em casa, temos também algumas sugestões para reaproveitar as suas sobras. Consulte este nosso **manual**.

PÃO

 48h + 24h + 30min

INGREDIENTES ISCO

40g maçã
1 pau de canela
10g mel
1g levedura
20g farinha
50ml água/infusão maçã,
laranja, canela

INGREDIENTES PÃO

1kg de farinha de trigo tipo 65
600ml água
15g levedura ou 100g isco



1. PREPARA O ISCO/ FERMENTO NATURAL

Junte os ingredientes numa tijela, triture e deixe fermentar durante 48h no frigorífico.

2. VAMOS PREPARAR A MASSA DO PÃO

Junte todos os ingredientes numa tijela, amasse e deixe fermentar durante 24h. Caso queira uma fermentação mais rápida pode adicionar mais levedura. Molde na forma desejada e leve ao forno pré-aquecido a 220° durante 30min.

Chef Fabio Bernardino



ATIVIDADE 10
VAMOS FAZER IOGURTE EM CASA?

Os iogurtes já acabaram na sua casa? De facto, neste período o nosso frigorífico pode ser pequeno para armazenar muitos iogurtes. Mas com leite e pouco mais conseguimos, facilmente e sem sair de casa, repor e se o stock de iogurtes. Para além disso, ainda temos a vantagem de adicionar menos açúcar. Ensinar as crianças a fazer iogurtes pode ser uma atividade divertida. Aqui fica a nossa sugestão de receita.

IOGURTE CASEIRO
 6 DOSES

 30mn + 3h

INGREDIENTES

1 litro leite magro/meio-gordo
 1 iogurte natural / 5g probiótico
 1 folha gelatina incolor/5g goma de xatana
 Aromas: canela, vagem de baunilha, anis, ...


MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o leite em banho-maria ou em temperatura controlada até 32°. Adicione os aromas, se assim o desejar, e deixe infundar. De seguida adicione o iogurte natural ou o probiótico.

Hidrate a folha de gelatina em água fria e adicione o leite, ou se preferir, adicione a goma de xantana em pó e emulsione.

Coloque o preparado de iogurte em copos individuais, devidamente esterilizados, e tape com uma tampa. Coloque os frascos num tabuleiro com água a 32° durante 3h.

Após este período conserve os iogurtes no frigorífico. Poderá adicionar fruta cozida ou compostas para adoçar.


Chef Fabio Bernardino

C. Atividades de avaliação de conhecimentos e comportamentos alimentares

ATIVIDADE 11

ESTÁ NA HORA DE AVALIAR O QUE COMEMOS E O QUE JÁ SABEMOS FAZER

Desafiar as crianças a fazerem o registo do seu dia-a-dia alimentar e autoavaliarem aquilo que já são capazes de fazer, pode ser uma estratégia importante para o processo de aprendizagem e para identificar se estão a cumprir ou não as principais regras para uma alimentação saudável. Será que estamos a escolher os alimentos que pertencem à Roda dos Alimentos? Será que estamos a comer pelo menos 5 porções de fruta e hortícolas por dia? Deixamos aqui algumas propostas de exercícios.

CHECKLIST

"Ao longo do dia como essencialmente alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos e alimentos de todos os grupos da roda?"

Registe os alimentos consumidos ao longo de um dia nas diferentes colunas, tendo em conta os que fazem parte ou não da Roda dos Alimentos.

Alimentos que FAZEM parte da Roda dos Alimentos



<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Alimentos que NÃO FAZEM parte da Roda dos Alimentos



<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CHECKLIST
"O que já sou capaz de fazer?"

Checklist

O que já sou capaz de fazer?

<input type="radio"/> Já sei fazer uma ementa saudável para a minha família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sou capaz de ajudar a fazer a lista de compras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sei ler os rótulos dos alimentos e escolher os mais saudáveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sei arrumar o frigorífico para manter os alimentos seguros e com qualidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já conheço as regras de higiene e segurança na cozinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sou capaz de fazer uma sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sei "limpar" as espinhas do peixe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sei fazer pão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já sei fazer iogurtes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Já como maioritariamente alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CHECKLIST
"Fruta e hortícolas 5 ao dia: estou a cumprir?"

Preencha a checklist e monitorize se está a promover uma adequada ingestão de hortofrutícolas.



TABELA DOS 5

	1	2	3	4	5
2ª FEIRA					
3ª FEIRA					
4ª FEIRA					
5ª FEIRA					
6ª FEIRA					
SÁBADO					
DOMINGO					

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)

CHECKLIST

"Esta é para os pais... Surpresa!"

Preencha a checklist e verifique se está a promover uma adequada ingestão de hortofrutícolas nos seus filhos.

Checklist		
Promovo uma adequada ingestão de hortofrutícolas nos meus filhos		
<input type="radio"/> Incluo sopa de produtos hortícolas, podendo conter batata, e/ou leguminosas, no início das refeições principais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ofereço hortícolas inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Incluo produtos hortícolas no prato, cozinhados ou crus, adequados à ementa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Faço refeições coloridas, apresentando os pratos visualmente apelativos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ofereço fruta variada, da época, como sobremesa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Compro alimentos de produção local/regional/nacional sempre que possível?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Prefiro hortofrutícolas da época?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)



SUGESTÕES PARA INCLUIR MAIS HORTÍCOLAS NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

PREPARE SOPAS DE HORTÍCOLAS



Inicie as refeições principais com uma sopa de hortícolas. Pode utilizar a mesma base e ir variando ao longo da semana, colocando diferentes hortícolas aos pedaços (ex.: couve, grelos, espinafres, feijão verde, nabiças, agriões). Para além da habitual batata, lembre-se da cenoura, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, chuchu. Permitem obter ótimas bases com consistências cremosas.

ADAPTE AS RECEITAS E INOVE



Inclua os hortícolas em diversas receitas. Nas sandes de pão de mistura ou integral, inclua alface, rúcula, pepino, cenoura, tomate, couve, aipo, espinafres. Nas refeições principais faça tartes com hortícolas, pizzas, incorpore nos pratos de massa, arroz e, até mesmo em alternativas como almôndegas, purés e outros preparados com hortícolas incorporados na sua base. Inove.

REINVENTE O PURÉ



Reinvente o clássico puré de batata, juntando-lhe cenoura, abóbora, ervilhas, brócolos.

LEMBRE-SE DAS SALADAS COLORIDAS



Faça saladas com vários hortícolas e diversifique na variedade e na cor. Aproveite para experimentar novas variedades e texturas. Desde brócolos e couve-flor crus, até espinafres e rúcula, temos muitas opções.

UTILIZE DIFERENTES MÉTODOS DE CONFEÇÃO



A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno, ao vapor ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, courgette, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser também uma opção. Dê cor ao seu prato!

DÊ DIFERENTE FORMAS AOS SEUS HORTÍCOLAS



Corte os hortícolas de diferentes maneiras. Pode ralar a cenoura, cortar em juliana, fazer "esparguete" de courgette, rodelas de beringela. Basta usar a imaginação.



SUGESTÕES PARA INCLUIR MAIS FRUTA NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

FAÇA DA FRUTA A SOBREMESA DE EXCELÊNCIA



Opte pela fruta à sobremesa. Pode cortar a fruta em diferentes formas, adicionar canela, hortelã, ou outras ervas aromáticas e especiarias que permitem obter diferentes sabores.

A fruta assada sem adição de açúcar pode ser uma alternativa para variar.

INCLUA FRUTA NOS LANCHES



Aproveite o pequeno almoço e os lanches e inclui a fruta da época. Desde uns bagos de uvas, a morangos, uma fatia de melão ou melancia, cerejas, ameixas, a escolha é muita. A fruta poderá ser adicionada aos cereais ou ao iogurte.

SEJA CRIATIVO NA APRESENTAÇÃO DA FRUTA



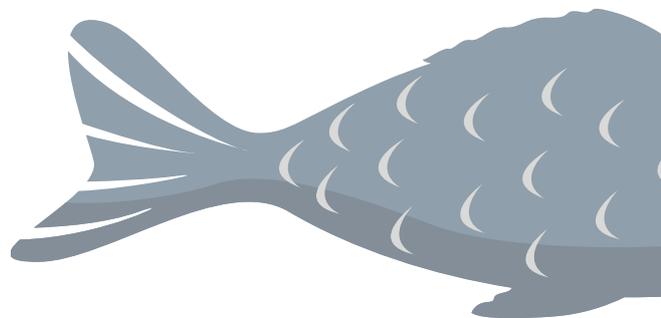
Apresente a fruta de forma criativa. Coloque a fruta em espetadas, com uma colher faça pequenas bolinhas, utilize diferentes formas, e seja criativo.

DIVERSIFIQUE NAS VARIEDADES



Ao longo da semana tente diversificar nas variedades de fruta, optando sempre pelas da época. Para além da habitual maçã, pera, laranja e banana, existem muitas outras variedade, com diferentes sabores, texturas e formas de comer.

(Informação retirada e adaptada do manual "Mais fruta e hortícolas" (2019) – Câmara Municipal de Santo Tirso)



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

