Atividades na cozinha: descubra como as crianças podem ajudar

As crianças se sentem bem fazendo atividades parecidas com os adultos

Tempo de Leitura: 2 minuto(s) | **Data: 20/04/2022**

Incluir a ajuda dos filhos nas atividades da cozinha traz diversos benefícios. As crianças se sentem bem fazendo atividades parecidas com os adultos e isso faz com que eles adquiram mais independência, autoconfiança e coordenação motora. Essas atividades também despertam a paciência, a organização, a responsabilidade e reforçam reforçar o vínculo emocional com os pais.

Outro benefício é o incentivo à alimentação saudável, isso porque, elas descobrem ingredientes, sabores e ficam mais familiarizadas com os alimentos. As crianças podem desenvolver essas habilidades em diferentes idades por meio de diversas atividades na cozinha, confira algumas sugestões:

AOS 2 ANOS

- Entregar itens para adultos;
- Colocar a mão nos alimentos;
- Ajudar a colocar as coisas no lixo;
- Rasgar folhas de verduras, como alface;
- Ajudar a virar as páginas do livro de receitas;
- Enxaguar as frutas e vegetais.

AOS 3 ANOS

Tudo o que uma criança de 2 anos pode fazer e mais:

- Adicionar ingredientes;
- Falar sobre culinária;
- Amassar purê de batatas;
- Espremer frutas cítricas;
- Misturar massas;
- Ajudar a sovar e dar forma à massa;
- Nomear os alimentos e aprender novas palavras;
- Ajude a montar uma pizza.

AOS 4 ANOS

Tudo o que uma criança de 3 anos pode fazer e mais:

- Descascar ovos cozidos e algumas frutas, como mexericas e bananas;
- Colocar os pratos e talheres na mesa;
- Ajudar a medir ingredientes secos;
- Ajudar a montar sanduíches e saladas misturadas.

AOS 5 ANOS

Tudo o que uma criança de 4 anos pode fazer e mais:

- Medir líquidos;
- Cortar frutas macias com uma faca cega;
- Usar um batedor de ovos;
- Cortar a massa para fazer biscoitos;
- Cortar massas, como nhoque, com uma tesoura sem ponta ou faca cega.
- Untar forma para bolos e tortas.

Independentemente da idade, é importante que os adultos estejam sempre atentos, supervisionem todas as atividades e curtam esse momento em família!

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.