

Criança na cozinha: conheça os benefícios dessa prática!

Estimular a criança a participar do preparo de diferentes pratos pode melhorar a alimentação dela e ainda proporcionar momentos inesquecíveis!



Tempo de Leitura: 3 minuto(s) | Data: 10/12/2023

Se alimentação saudável é papo sério, quando se fala de alimentação para as crianças a conversa fica ainda mais importante!

Garantir que os pequenos tenham hábitos saudáveis e consumam todos os nutrientes que precisam é essencial para que cresçam e se desenvolvam de forma adequada. Da mesma forma, evitar o consumo excessivo de alimentos com quantidades muito altas de gorduras, açúcares e sódio é parte importante da prevenção do excesso de peso, bem como de doenças que podem afetá-los na vida adulta, como diabetes, pressão alta e problemas do coração.

Já deu para perceber que a alimentação de hoje das crianças pode refletir no presente e futuro delas, não é mesmo? Não é à toa que inúmeras pesquisas são feitas com o objetivo de buscar estratégias eficientes que possam ajudar pais e responsáveis a criar hábitos alimentares saudáveis nas crianças.

Uma ferramenta que tem chamado bastante atenção dos especialistas é a de incluir a criança no preparo das refeições! Sim, esse simples ato pode refletir em uma melhor alimentação!

Conheça a seguir os benefícios da interação da criança com o alimento, e de que forma você pode colocar isso em prática hoje mesmo!

Benefícios da criança na cozinha

Como falamos, incluir as crianças no momento de fazer a comida pode trazer muitos efeitos positivos. Veja aqui quais são alguns deles:^{1,2}

- Melhora da alimentação de forma geral;
- Aumento na preferência por vegetais;
- Aumento no consumo de frutas, legumes e verduras;
- Melhor habilidade para cozinhar e escolher alimentos saudáveis.



Como fazer isso na prática?

Os resultados são incríveis, não é mesmo?

Se você está querendo colocar essa estratégia em prática e não tem ideia por onde começar, vamos te dar dicas práticas de como colocar as crianças na cozinha de forma simples e segura:

- As receitas devem ser de fácil preparo, e adequadas para a faixa etária da criança;
- Separe utensílios apropriados, como facas sem ponta;
- Mantenha a criança afastada do fogão e de utensílios como facas pontudas;
- Vale utilizar banquinhos baixos para deixar a criança na altura da pia ou da mesa, tomando cuidado para evitar quedas.

Ideias de receitas para fazer com as crianças

Você e sua criança estão animados para começar a experiência culinária, mas não tem ideia do que pode preparar?

Então dá uma olhada na lista de receitas fáceis, nutritivas e deliciosas que separamos para você:

[Panqueca Matinal Multicereais](#): uma opção equilibrada para começar o dia com muita energia

[Sorvetinho Cremoso](#): com banana e morango, essa receita vai refrescar os pequenos nos dias quentes!

[Ovinhos Super Poderosos](#): além de fonte de proteínas, essa receita pode ser feita para o café da manhã ou mesmo para o jantar!

Incluir as crianças na cozinha, além de ajudar na construção de hábitos alimentares saudáveis, pode contribuir para momentos especiais na vida de todos!