COZINHANDO COM CRIANÇAS:
DICAS E RECEITAS PRÁTICAS PARA PREPARAR COM SEU FILHO

abc na COZINHA
Divertido é Ser Saudável

Introdução 3

De quais nutrientes as crianças precisam 6

Como tornar as crianças mais saudáveis no dia a dia 10

Receitas 12

Conclusão 37

Sobre o ABC na Cozinha 39

abc na COZINHA
Divertido é Ser Saudável

INTRODUÇÃO

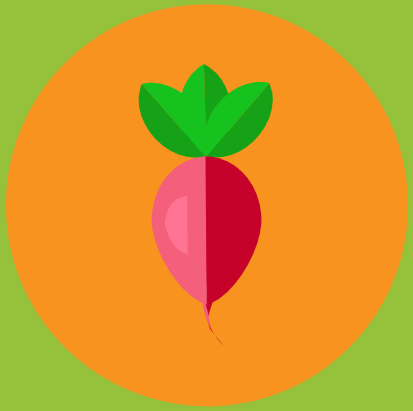
Ter cuidado com a alimentação desde a infância é uma das práticas essenciais para garantir a manutenção da saúde e do desenvolvimento cognitivo pleno, além de aumentar as chances da adoção de hábitos saudáveis na vida adulta.

Uma das maneiras de tornar mais próxima a relação da criança com seu alimento é permitindo que ela tenha uma convivência intensa com os produtos que chegam diariamente à sua mesa, seja observando os pais no preparo das refeições ou, até mesmo, ajudando em algumas tarefas mais simples.

O contato com a cozinha permite que se familiarize com diferentes cores, texturas, aromas, conheça novos preparos e aprenda a valorizar os diferentes alimentos, favorecendo a aceitação. Mas veja, para que isso aconteça, não adianta preparar só aqueles alimentos que ela já aceita (bolo de chocolate ou *cupcake*)!

A ideia é incluir ingredientes que ela ainda não conhece em preparos que já habituais, sem dar ênfase ao novo item nem alardear se ela experimentar. Quanto mais espontânea for esta relação com os alimentos, mais chances temos de conseguir uma boa aceitação.

E, foi pensando nisso, que preparamos este e-book. Aqui você vai conferir receitas práticas para a alimentação do seu filho, que vão facilitar a construção dessa relação tão importante entre ele e tudo aquilo que ele come. Confira!



POR ONDE COMEÇAR

Desde os primeiros meses de vida já é possível incluir a criança na rotina de preparo. Saiba como:

BEBÊS

Ainda que estejam na fase de aleitamento exclusivo, os bebês já podem acompanhar os pais durante as compras de frutas e hortaliças, permitindo que toque naqueles alimentos que estão sendo escolhidos para a compra. Além de ajudar a conhecer as texturas, os estímulos sensoriais influenciam diretamente a nossa interação com o mundo.

Depois, na fase de introdução dos alimentos, o contato já pode ser através dos alimentos que serão consumidos: se forem alimentos amassados, deixe que a criança passe o dedinho e coloque na boca, se estiver aumentando a consistência, deixe pedacinhos de brócolis, couve flor, cenoura, frutas num pratinho e deixar que “brinquem”.

“ ”

Aproveite essa fase em que tendem a colocar tudo na boca para que eles provem várias texturas e sabores diferentes.

INFÂNCIA

Conforme crescem, a quantidade de atividades que podem realizar aumenta infinitamente:

Além de também ajudar a escolher os ingredientes no mercado, já podem também porcionar (aproveitando para ensinar noções de matemática), lavar os vegetais, rasgar as folhas da salada que serão servidas, quebrar ovos, peneirar farinha, abrir a massa. Com uso de utensílios e supervisão apropriados, pode já fazer praticamente tudo. A diversão também é garantida!

ADOLESCÊNCIA

Com a coordenação motora já desenvolvida, já é possível fazerem tudo aquilo que seus pais sentirem segurança para deixá-los fazer.

Nesta fase, além de ajudar muito na aceitação dos alimentos, a cozinha também poderá ajudar a manter a autoestima e autoconfiança, que tendem a ser “bagunçadas” nessa fase.

Aproveite para ensinar habilidades de organização, planejamento e raciocínio lógico.

COMO TORNAR AS CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS NO DIA A DIA

Em um mundo ideal, diríamos para servir somente alimentos orgânicos e sem nenhum tipo de processamento mas, pela experiência percebemos que mudanças radicais duram pouco, dificilmente sendo incorporadas como hábitos: levamos anos para adquirir aqueles que já temos e poucos conseguem mudá-los em um curto espaço de tempo.

Por isso, focamos em dicas que podem ser incorporadas aos poucos na rotina da família para que todos usufruam de uma vida mais saudável. Dentre elas estão:

- Manter o corpo em movimento, restringindo o tempo em frente aos eletrônicos;
- Dormir cedo e descansar bem durante toda a noite;
- Beber água regularmente, mantendo o organismo sempre hidratado;
- Variar o cardápio, incluindo diferentes tipos de vegetais no cotidiano;
- Evitar alimentos industrializados ricos em açúcar, gordura e compostos químicos (como bolachas recheadas, refrigerantes, sucos de caixinha, salgadinhos).

RECEITAS PARA A FAMÍLIA

Depois de compartilhar com você um pouco do que temos aprendido nestes anos trabalhando para melhorar a aceitação dos alimentos pelas crianças, trazemos algumas receitas para incentivá-los a começar a praticar em casa. Vamos lá?

abc na COZINHA
Divertido é Ser Saudável

CAFÉ DA MANHÃ

Bolo integral de banana

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 2 xícaras de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de leite desnatado;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 3 bananas amassadas.

abc na COZINHA
Divertido é Ser Saudável

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno à 180°C. Bater na batedeira os quatro ovos por aproximadamente 10 minutos, até conseguir uma mistura homogênea.

Adicionar o açúcar mascavo e bater novamente por mais três minutos. Adicionar em seguida a farinha de trigo integral e bater por mais dois minutos. Adicionar o leite desnatado e bater mais uma vez.

Adicionar as bananas amassadas e o fermento, incorporando desta vez apenas com o auxílio de uma espátula.

Despejar a mistura em forma untada com manteiga e farinha de trigo e salpicar ao um pouco de canela em pó para finalizar o preparo. Assar por aproximadamente 40 minutos. Servir quentinho.

Taça de Morango

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora
- 1 colher (sopa) de mel
- 6 colheres (sopa) de iogurte natural
- 6 morangos fatiados

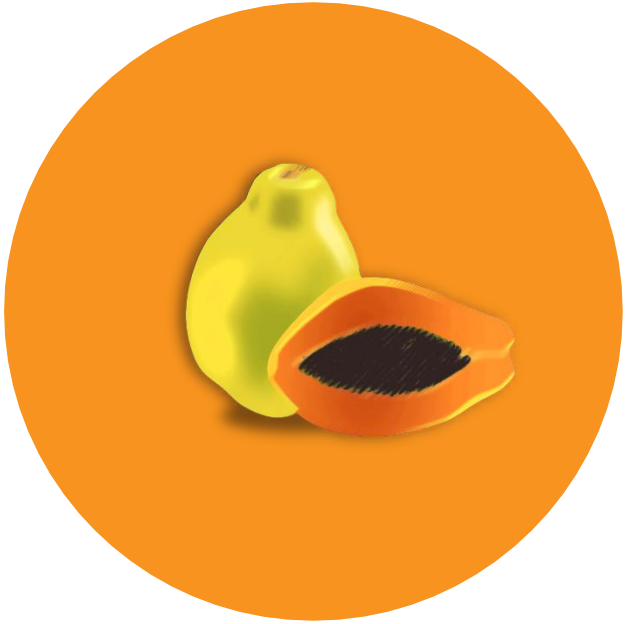
Modo de preparo:

Toste as sementes numa frigideira em fogo baixo até que fiquem coradas. Retire do fogo e adicione o mel, mexendo bem. Deixe esfriar. Espalhe uma camada da mistura crocante em uma taça. Coloque metade do iogurte e metade dos morangos. Repita as camadas e sirva gelado.

CREME DE PAPAYA COM LARANJA

Ingredientes:

- 1 xícara de mamão papaya
- ½ xícara de iogurte desnatado
- Suco de ½ laranja;



Modo de preparo:

Bater no liquidificador e consumir imediatamente para não engrossar.
Acrescentar mix de cereais se desejar.

Explosão tropical

Ingredientes:

- 1 laranja sem casca e semente picada
- ½ xícara de manga
- 1 maracujá
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Coar e servir.

ALMOÇO

Risoto de couve-flor

Ingredientes:

- 1 colhe de sopa de manteiga;
- 1 alho-poró;
- 1 dente de alho;
- Sal a gosto;
- Cúrcuma (também conhecida como açafrão-da-terra) a gosto;

- 300 g de arroz arbóreo;
- Caldo de legumes;
- 2 maços de couve-flor;
- Tomate cereja;
- Tomilho;
- Queijo parmesão;
- Limão;
- Pimenta rosa.

Modo de preparo:

Separar a couve-flor higienizada e picar em pedaços bem pequenos reservando o conteúdo obtido. Depois, picar o alho-poró e o dente de alho, refogar esses ingredientes com a manteiga, cúrcuma e sal. Depois que eles estiverem bem dourados, adicionar o arroz arbóreo. Quando o conteúdo estiver seco, adicionar aos poucos o caldo de legumes, mexendo sempre.

Quando perceber que o arroz está começando a dar ponto, adicionar a couve-flor picada anteriormente e continuar mexendo os ingredientes, acrescentando o caldo de legumes para manter a cocção. Adicionar ao final o tomate cereja picadinho e deixar cozinhar por mais um minuto. Finalizar a receita com o suco de limão espremido, um pouco de pimenta rosa, tomilho e queijo parmesão.

Torta de legumes

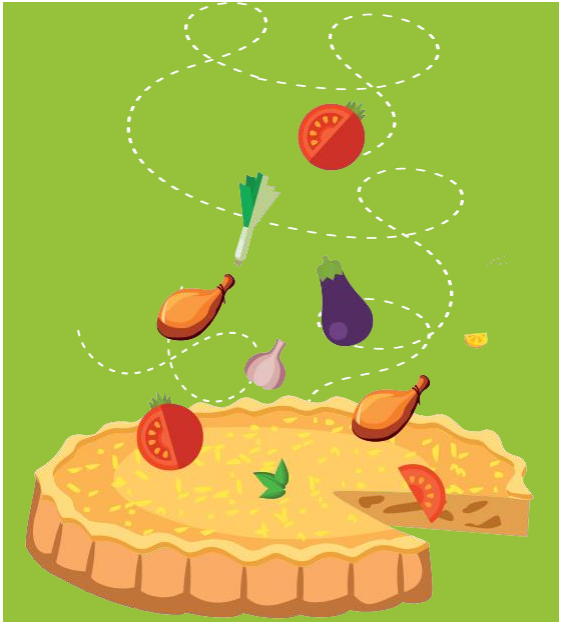
Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1/2 xícara de parmesão;
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 3/4 de xícara de água;
- 1/2 noz-moscada ralada;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Sal;
- 1 abobrinha em cubos;
- 1 tomate em cubos;
- 1/2 cebola em cubos;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- Orégano fresco;
- Manjericão;
- Cebolinha verde.

Modo de preparo:

No liquidificador, bater os três ovos, o queijo parmesão, a farinha de aveia, a água, a noz moscada, o azeite e o sal, para preparar a massa. Preparar o recheio, cortando a abobrinha e o tomate em cubos, picando a cebola e refogando esses ingredientes com a colher de sopa de manteiga. Quando tudo estiver bem refogado, tempere com orégano fresco, manjericão e a cebolinha.

Dispor em uma forma untada a metade da massa e, sobre ela, o recheio. Cobrir o com o restante da massa. Deixar assar em forno preaquecido a 200º por cerca de 40 minutos.



Feijão branco com frango

Ingredientes:

- 300 g de feijão branco
- 700 g de peito de frango em pedaços pequenos
- 1 unidade(s) de cebola
- 2 talos de salsão picado
- 2 cenouras picada
- 1 cabeça(s) de alho
- Quanto baste de louro
- Quanto baste de sal, pimenta e açafrão
- 1 colher de sobremesa de azeite

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por 6 horas. Escorrer bem e reservar.

Em uma panela, colocar o azeite e refogar o frango com o alho. Quando começar a dourar, acrescentar a cebola e deixar até que o fundo da panela esteja “dourando”.

Retirar estes ingredientes da panela e reservar. Na mesma panela, despejar cerca de 1 litro de água, acrescentar o feijão, a cenoura, salsão e o louro, deixando cozinhar até que o feijão fique macio. Neste ponto, juntar o frango, cebola e alho aos demais ingredientes, acrescentar sal e pimenta a gosto e deixe ferver por mais 5 minutos. É só servir.

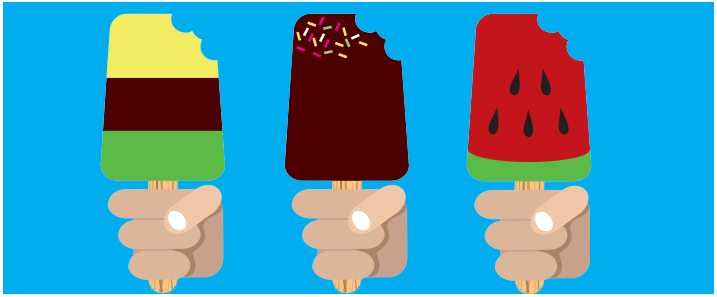
Geladinho de iogurte

Ingredientes:

- Ingredientes
- 2 copos de iogurte natural
- 2 polpas de fruta vermelha (a escolher)
- Suco de ½ limão

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes, colocar em forminhas para picolé com palitos e deixar congelar por no mínimo 2 horas.



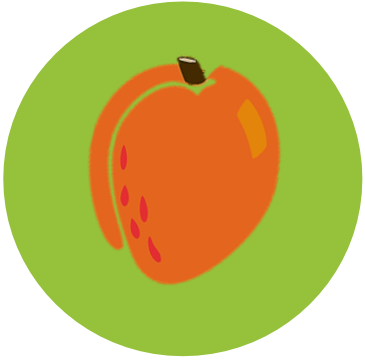
PURÊ DE DAMASCO COM MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 2 maçãs sem casca e semente picadas
- ½ xícara de damasco seco
- 1 xícara de iogurte natural.

Modo de preparo:

Colocar a água em uma panela pequena e acrescentar as maçãs e os damascos. Cozinhar por 10 minutos. Retirar do fogo, deixar esfriar e bater no liquidificador até obter um purê. Levar para gelar e servir com iogurte natural.



LANCHES

Mix de oleaginosas e frutas secas

Não existe segredo para fazer um mix saudável de oleaginosas e frutas secas.

Separe um potinho de sorvete ou de sobremesa e adicione algumas unidades de castanha de caju, castanha do pará, uva passa, damasco seco e chips de banana e maçã.
Misture tudo e sirva para petiscar.

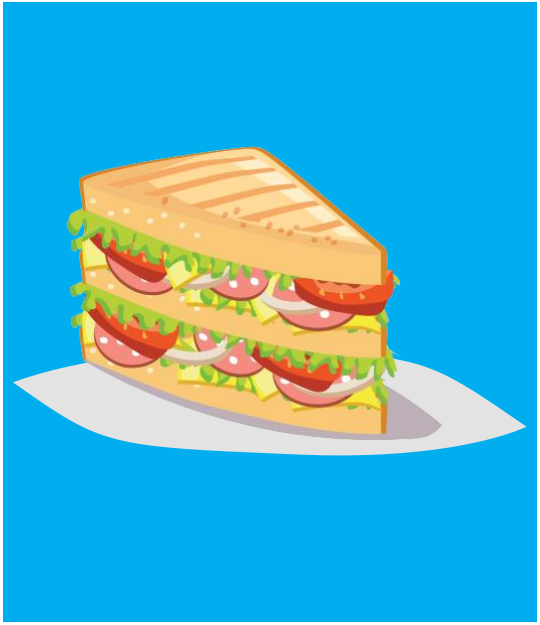
Chips de batata-doce

Ingredientes:

- 1 batata-doce;
- Sal grosso e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Higienizar bem as batatas-doces para fatiá-las em rodelas bem fininhas. Temperar com sal e pimenta do reino e colocar em uma assadeira coberta com papel-alumínio para assar por cerca de 15 a 20 minutos, em forno a 180º. Quando estiverem douradinhas, é só tirar do forno e servir.



Sanduíche de pão integral com carne magra e folhas

Sanduichinhos também podem compor o lanche de seus pequenos. Usar duas fatias de pão integral, dispor em uma delas um mix de folhas frescas (alface, rúcula, agrião) e duas fatias finas de alguma carne magra que você preparou em alguma refeição, como filé de peito de frango, por exemplo. É só fechar e servir.

JANTAR

Hambúrguer de grão-de-bico

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico;
- 1/4 xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 cebola média ralada;
- 2 colheres de sopa de salsinha;
- Sal e pimenta a gosto;

Modo de preparo

Cozinhar o grão-de-bico e, depois de pronto, amassar todo o conteúdo. Misturar a massa com todos os outros ingredientes, temperando a gosto e adicionando a farinha aos poucos, até conseguir fazer uma mistura com liga e que não gruda nas mãos.

Montar os hambúrgueres e grelhar em uma panela antiaderente ou assar em um tabuleiro em forno médio, até que fiquem dourados.

Sopa de carne e legumes

Ingredientes

- 1/2 xícara de lentilha;
- 2 colheres sopa de óleo de girassol;
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho pequeno;
- 140 g de patinho sem gordura;
- 1 cenoura média;
- 140 g de agrião;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo

Enquanto a lentilha é deixada de molho na geladeira por, aproximadamente, três horas, higienizar e picar os outros ingredientes que serão usados na receita. Após o período de três horas, cozinhar a lentilha em uma panela de pressão por aproximadamente 40 minutos.

Enquanto isso, dourar a cebola e o alho com um pouco de óleo, e adicionar a carne e duas xícaras de água — deixar cozinhar por cerca de 20 minutos com a panela semi-tampada. Acrescentar a cenoura e o agrião,deixando cozinhar por mais 20 minutos.Quando a carne estiver cozida, retirar e desfiar com a ajuda de um garfo.

Devolver ao preparo e servir;

Abobrinha recheada

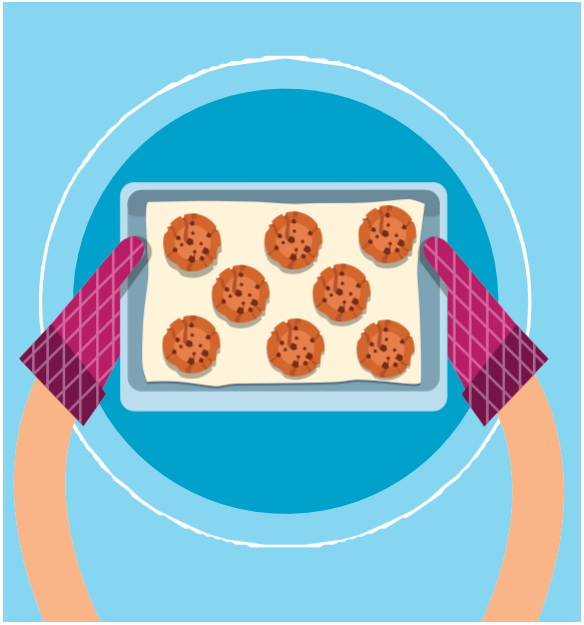
Ingredientes:

- 1 dente(s) de alho amassado(s)
- 3 unidade(s) de abobrinha
- Quanto baste de sal
- Quanto baste de pimenta
- 1 colher (sopa) de tempero verde
- 4 colher(es) (sopa) de aveia em flocos
- 100 g de patinho moído(s)
- 1 unidade(s) de cebola ralada(s)
- 1 colher (sobremesa) de Azeite

Modo de preparo:

Lavar as abobrinhas em água corrente, retirar o miolo com cuidado para não furar o fundo. Colocar em uma tigela com o alho amassado e cobrir com água fria. Cobrir a tigela com filme plástico e reservar.
Para o recheio, refogar no azeite de oliva a cebola, até dourar levemente. Adicionar a carne moída, o tempero verde, o sal e a pimenta. Refogar até secar o excesso de líquidos.
Acrescentar a aveia em flocos, misturar e deixar por mais 2 minutos.
Rechear as abobrinhas com essa mistura e levar ao forno, deixando até que as abobrinhas estejam levemente macias.

CONCLUSÃO



- As ideias de receitas saudáveis apresentadas neste e-book servem como uma ótima alternativa para você começar a construir a relação dos seus filhos com uma alimentação saudavel.
- Será fácil perceber, ao longo do tempo, que esses hábitos terão um papel importante não somente no desenvolvimento do seu filho, mas também no incentivo de práticas saudáveis como um todo, por toda a vida dele.

Edição final: Francielly Kirchner Caobianco, Nutricionista - CRN10 - 2180

A ABC na Cozinha tem como objetivo desenvolver as habilidades socioemocionais das crianças por meio da gastronomia. Com o contato e o preparo do alimento, são exploradas competências, como autonomia, criatividade e compartilhamento, além de ser reforçada a importância de uma alimentação adequada para a nossa saúde. Levamos uma vida mais saudável para você e sua família!