

Lugar de Criança é na Cozinha!

Boletim
Nutricional

Pesquisadores da Universidade de Alberta no Canadá analisaram os hábitos alimentares da garotada entre 10 e 11 anos de 151 escolas. No geral, meninas e meninos preferiam frutas, verduras e legumes, mas aqueles que ajudavam na cozinha, além de apreciar exemplares dos três grupos, tinham uma leve queda pelos verdinhos.

O que foi observado, é que quando estão na cozinha com os pais, acabam experimentando alimentos diferentes. A inclusão dos pequenos no preparo de refeições traz outro benefício, as crianças que vestem o chapéu de chefe pelo menos uma vez na semana tem uma consciência maior sobre a importância de escolhas saudáveis. Ao se envolverem na cozinha de casa, os jovens aprendem a escolher melhor o que irão comer na rua.

Refeição em família:

1. Leve seu filho ao mercado. Faça questão de passar pela seção de verduras e fale um pouco sobre cada um deles.
2. Na hora do preparo, peça para o pequeno cortar alguns vegetais. Mas lembre-se de que a faca deve ser sem ponta. Incentive-o a provar uma rodela ou outra.
3. Funções simples, como mexer a salada ou montar um sanduíche, também ajudam a cumprir o objetivo. A ideia é beliscar e conhecer os ingredientes saudáveis.

Peça para seu filho dar uma mão na cozinha pelo menos uma vez na semana!

