

nova

escola

Mão na massa, nos vegetais e nos legumes

Receitas para fazer com as crianças



O que você vai encontrar neste e-book?

Introdução	02
Construindo o paladar e hábitos saudáveis	03
Cuidados de higiene	05
Receitas para fazer com todos	08
Lista de compras para as receitas	14

Introdução

Fazer um bolo ou um prato tradicional de família são momentos importantes de aprendizagem para as crianças. Mas ações mais simples, como preparar um suco, descascar uma fruta ou até organizar o ambiente da refeição também são valiosos. Neste e-book, separamos orientações e receitas que podem ajudar nessa exploração. São apenas sugestões: o importante é garantir o envolvimento das crianças no processo e permitir que elas explorem os alimentos. Boa leitura!

1 Construindo o paladar e hábitos saudáveis

A presença das crianças na cozinha é fundamental. Nesse ambiente, os utensílios, os cheiros, as texturas e os sabores dos alimentos compõem um rico universo de experimentação. “A parte mais importante é ter uma escuta e um olhar atento para os significados que bebês e crianças atribuem a esses objetos”, afirma Fabiane Meirelles, coordenadora da Educação Infantil na Escola Vera Cruz, em São Paulo.

É pelo contato com os alimentos que o interesse das crianças é despertado. Na primeira infância, o instinto de usar a boca para explorar texturas e sabores é natural. Mesmo os ingredientes que podem despertar um desinteresse inicial nos bebês, com o tempo, podem passar a agradar as crianças. “O desenvolvimento das papilas gustativas depende do contato e do hábito de consumir certos alimentos”, diz Lourdes Ferreirinha, professora da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). A ideia é que, com o tempo, a presença desses alimentos nem precise ser estimulada e até “forçada” como em jovens e adultos. “Se o hábito é construído, quando você vê já tem uma alimentação saudável”, diz Lourdes.

SE O HÁBITO É
CONSTRUÍDO,
QUANDO
VOCÊ VÊ JÁ
TEM UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

“A construção desses bons hábitos também passa pela relação saudável que as pessoas têm com os alimentos”, Juliana Bergamo Vega, pesquisadora do Programa de Transtornos Alimentares na Infância e Adolescência da



ALIMENTOS NÃO
PRECISAM SER
DEMONIZADOS E
É PRECISO EVITAR
CONFLITOS
NA HORA DA
REFEIÇÃO

Faculdade de Medicina da USP (Protad/FMUSP) e autora da página Papos de Papás. Alimentos não precisam ser demonizados e é preciso evitar conflitos na hora da refeição. Para isso, é possível estabelecer o seguinte combinado: adultos definem o que será oferecido, quando será a alimentação e onde a refeição será realizada e as crianças decidem o quanto comem – para estimular o conhecimento de si – e quais itens irão aceitar, dentre os que estão sendo oferecidos.

A construção da autonomia também passa pela construção do momento de alimentação: os pequenos podem ajudar na preparação da comida, mas também na decoração dos pratos, na organização do espaço onde a refeição será realizada e, na hora de comer, se servir e manipular os talheres para se alimentar – com a supervisão e o apoio dos adultos, quando necessário.

Todos esses itens são fundamentais para garantir hábitos saudáveis de alimentação.

2 Cuidados de higiene

As crianças podem participar dos momentos de higienização dos alimentos. Pode ser importante narrar as precauções tomadas pelos adultos e explicar o porquê dessas medidas. Com relação ao novo coronavírus, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), afirma que não há indícios de que ele possa ser transmitido pelos alimentos, mas os cuidados essenciais precisam ser tomados. São eles:

1. Antes e durante a preparação dos alimentos – assim como na hora de consumi-los – é fundamental lavar as mãos com água e sabão, sobretudo depois levá-las aos rosto, preparar alimentos crus, manusear objetos como celular, dinheiro, chave, maçanetas etc. Não se esqueça de utilizar água corrente e sabão líquido e esfregar todas as regiões, inclusive punhos, costas das mãos, pontas dos dedos e regiões entre os dedos.
2. Evitar espirrar, tossir, cantar ou assoviar diretamente sobre os alimentos ou sobre superfícies que serão utilizadas para o preparo, principalmente se o alimento não for passar por altas temperaturas (no forno ou na panela). O calor é suficiente para garantir a inativação da maior parte de agentes infecciosos.
3. Todos os alimentos devem ser higienizados, de acordo com a recomendação para cada ingrediente. Água corrente e, em alguns casos, o uso de uma bucha limpa – sem detergente – pode ser suficiente para limpar cascas mais grossas. Alimentos consumidos inteiros, como folhagens, podem ser deixados de molho em uma bacia com água e vinagre ou algum higienizados de alimentos.
4. A probabilidade de contaminação por meio da parte externa das embalagens é pequena. Por garantia, antes de consumir um alimento, retire-o da embalagem original e, se ele já estiver pronto para o consumo, transfira-o para um recipiente higienizado. Lave bem as mãos antes de consumi-lo.

TODOS OS
ALIMENTOS
DEVEM SER
HIGIENIZADOS, DE
ACORDO COM A
RECOMENDAÇÃO
PARA CADA
INGREDIENTE.



3 Receitas para fazer com todos

1 Suco

Ingredientes:

- Frutas *in natura*
- Água e açúcar, se necessário

Como preparar:

Apresente as frutas inteiras à criança. Higienize-as, explicando o processo de lavagem e sua importância, e depois possibilite que ela a manuseie *in natura*. Observe a relação que ela estabelece com o objeto.

Descasque e corte em frente a criança. Deixe ela interagir também com as cascas retiradas e observe as alterações na textura, no cheiro e no sabor que acontecem nesse processo. Ofereça o alimento inteiro também para que ela prove.

Realize a extração do suco, espremendo ou batendo as frutas no liquidificador. Deixe a criança participar desse processo. Experimente o suco com as crianças e decidam se será necessário adicionar açúcar ou água (mas dê preferência a ingredientes naturalmente doces).

Com o tempo, permita que elas possam propor misturas de frutas e outros ingredientes também e percebam as diferentes características de cada suco preparado, destacando quais gostam mais ou menos.

2 Salada de frutas

Ingredientes:

- Frutas *in natura*
(laranja, uva, morango, mamão, melancia)
- Suco de laranja

Como preparar:

Apresente as frutas inteiras à criança. Higienize-as, explicando o processo de lavagem e sua importância, e depois possibilite que ela a manuseie *in natura*. Observe a relação que ela estabelece com o objeto.

Descasque e corte em frente a criança. Deixe ela interagir também com as cascas retiradas e observe as alterações na textura, no cheiro e no sabor que acontecem nesse processo. Realize a extração do suco de laranja, espremendo-o. Elimine as sementes, mas preserve os gominhos.

Permita que as crianças provem as frutas separadamente e, depois, na salada de frutas.

Ao longo do tempo, discuta quais são às frutas favoritas e que deixam a salada mais bonita e com sabor mais agradável. Incorpore também outros ingredientes *in natura* ou pouco processados como sementes, leite ou iogurte. Evite os que contêm adição de açúcar, sal ou gordura.



1

2

3

4

3 **Pão de batata doce**

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (1 batata grande)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3/4 de xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

Como preparar:

Apresente os ingredientes um a um e convide as crianças a explorá-los por meio de falas, gestos, atitudes e expressões. Incentive-as a tocar, cheirar, manipular e amassar os materiais, respeitando sempre o tempo individual de cada um. Observe atentamente as manifestações da criança no contato com os ingredientes. Com os bebês, dialogue sobre o nome dos ingredientes que estão sendo manipulados e diga que os ingredientes, juntos, podem se transformar em pães. Caso eles queiram explorá-los com a boca, certifique-se de que apenas os provem.

Numa tigela pequena misture o fermento e o açúcar com $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) do leite morno até dissolver. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar. Aponte esse processo e deixe que a criança o observe. Repare na reação dela.

Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a batata-doce e misture bem. Abra um buraco no centro, junte o fermento dissolvido e o ovo. Misture com uma espátula, do centro para a borda, para incorporar. Acrescente o restante do leite morno aos poucos, misturando bem com a mão. Em seguida, mistura a manteiga e amasse bem. Convide a criança a participar desse processo, manipulando e ajudando na mistura da massa.

Modele uma bola, volte a massa para a tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho. Aponte, com o pequeno, o crescimento da massa e explique ela se dá por causa do fermento, que possui seres vivos que fermentam e liberam gases que fazem a massa crescer.

Com a criança, modele os pães em bolinhas. Se ela preferir, permita que tente elaborar outros formatos. Transfira-os para uma assadeira untada com manteiga e deixe descansar por mais 40 minutos. Novamente, aponte para a criança o crescimento da massa. Depois desse período, quebre o ovo, mistura com um pouco de água e misture bem. Espalhe-o sobre os pães com a ajuda da criança.

Pré-aqueça o forno por 20 minutos a 200 graus e coloque a massa para assar por 30 minutos. Observe atentamente com a criança como a ação do calor modifica o cheiro, o tamanho e a cor dos pães. Depois de prontos, coloque os pães para esfriar, de preferência sobre uma grelha, para não acumular vapor.

Receita adaptada de:

<https://www.panelinha.com.br/receita/Pao-de-batata-doce>.
Acessado em 30 de abril de 2020.

4 Muffin de legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de abobrinha ralada
- 1/3 xícara de chá de cenoura ralada
- 1/2 xícara de chá de couve-flor ralada
- 1/2 xícara de chá de espinafre
- 1/2 xícara de chá de aveia
- 2 unidades de clara de ovos batidas em neve
- 1 unidade de ovo inteiro
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Como preparar:

Apresente os ingredientes inteiros. Higienize-os, descasque-os e pique na frente das crianças, explicando o processo e permitindo que elas interajam com eles nas diversas formas e conforme eles se transformam.

Em um recipiente grande, misture todos os legumes ralados. Acrescente a aveia, o ovo inteiro e às claras. Misture bem e acrescente o queijo parmesão. Chame a atenção para a forma que a massa assume e permita que as crianças a provem, se quiserem.

Passe a mistura para forminhas untadas com óleo. Leve para assar em forno preaquecido a 200 graus por 15 minutos. Com as crianças, observe a transformação da massa causada pelo calor do forno. Enquanto os muffins esfriam um pouco, convide a criança a lavar as mãos e organizar o espaço onde eles serão consumidos.

Receita adaptada de

http://www.sesc.com.br/portal/publicacoes/saude/series_e_colecoes/guia+da+alimentacao+escolar+do+sesc+volii/guia+de+alimentacao+escolar+do+sesc+vol+iii

Acessado em 30 de abril de 2020.

4 Lista de compras para as receitas

1. Suco

Selecione frutas da estação – que costumam ser mais baratas e gostosas. Dê preferência às mais maduras, que estão mais doces e não precisarão da adição de açúcar.

2. Salada de frutas

Selecione frutas da estação – que costumam ser mais baratas e gostosas. Dê preferência às mais maduras, que estão mais doces e não precisarão da adição de açúcar.

Se quiser, misture a salada algum tipo de chá, feito em casa e gelado.

Opcionais: iogurte desnatado, chia e linhaça.

3. Muffin de legumes

- Abobrinha
- Cenoura
- Couve-flor
- Espinafre
- Aveia
- 3 ovos
- Queijo parmesão ralado

4. Pão de batata-doce

- 1 batata doce grande
- Farinha de trigo
- Leite
- Fermento biológico seco
- Açúcar
- Manteiga
- 2 ovos
- Sal



nova

escola

Reportagem

WELLINGTON SOARES

Edição

PEDRO ANNUNCIATO

Revisão:

ALI ONAISSI

Ilustração

RENATA MIWA

Diagramação

CARONTE DESIGN