



## Cozinhar é divertido

*Nunca é cedo demais pra deixar a criança pôr a mão na massa!*

A cozinha é um espaço que atrai a atenção das crianças; tem água, panelas, vários recipientes e utensílios, além de muita coisa gostosa pra comer. Se acompanhadas da atenção dos pais, esse pode ser um momento divertido e vai resultar em boas lembranças e aprendizado. Sempre tem algo que elas podem ajudar a fazer, não importa a idade, e esse post vai te dar várias dicas pra isso.

### Antes de começar

É importante lembrar desses pontos para que tudo fique mais seguro e garanta pratos deliciosos:

- Prender cabelos compridos e arregaçar as mangas das blusas e casacos;
- Lavar sempre as mãos;
- Nada de utilizar facas ou outros utensílios cortantes.
- Manter as crianças longe do fogão ou forno.
- Evitar o contacto e manuseamento de pequenos electrodomésticos (batedeira, picadora, liquidificador, espremedor, abre-latas...)
- Se elas precisarem subir em um banquinho para alcançar a bancada, este precisa ser seguro. Em todo caso, o adulto pode baixar até a altura da criança se adaptado ao espaço.

### O que cada um pode fazer

Os mais novos:

- Lavar fruta e vegetais;
- Retirar o excesso de água das folhas para a salada;
- Peneirar;
- Misturar alimentos com uma colher de pau;
- Amassar massas;
- Decorar com os ingredientes já preparados, picados e divididos em tigelas separadas;
- Encher forminhas com uma colher.

#### Os mais velhos:

- Cortar frutas e vegetais com uma tesoura sem ponta;
- Fazer gelo ou picolés - encher as formas e transportá-las para o congelador;
- Partir, separar e bater ovos com um fuê, por exemplo;
- Medir os diferentes ingredientes;
- Misturar e bater alimentos;
- Untar as formas dos bolos;
- Fazer sanduíches com pão de forma e os restantes ingredientes já expostos;
- Ler as receitas em voz alta enquanto você cozinha.

Fonte: [Pequenada](#)