

ÍNDICE DE RECEITAS



INTRODUÇÃO 11**PRIMEIRA RECEITA 49**

- BOLO DE IOGURTE

BÁSICOS PARA TER SEMPRE À MÃO 52

- BANANA CONGELADA
- MANTEIGA DE AMENDOIM
- COMPOTA DE MORANGO E SEMENTES DE CHIA
- CRACKERS DE AVEIA
- PURÉ DE MAÇÃ
- GUACAMOLE
- HÚMUS
- MOLHO DE TOMATE
- PESTO DE ESPINAFRES E NOZES
- MASSA DE TORTILHAS DE TRIGO E MILHO

PARA BEBER E REFRESCAR 74

- LIMONADA ESPREMIDA À MÃO
- LIMONADA DE MELANCIA
- ÁGUA AROMATIZADA DE FRUTOS VERMELHOS (+ 4 OPÇÕES)
- SUMO DE CENOURA, LARANJA E GENGIBRE
- SUMO PAM (PINEAPPLE, APPLE AND MINT)
- BATIDO VERDE

PEQUENO-ALMOÇO DE CAMPEÕES 90

- PAPAS DE AVEIA NO FORNO DE MAÇÃ E CANELA (+3 OPÇÕES)
- PANQUECAS DE BANANA NO LIQUIDIFICADOR
- WAFFLES CLÁSSICAS
- QUEQUES DE PEQUENO ALMOÇO (RECEITA BASE) (+3 OPÇÕES)
- PÃO DE BANANA
- RABANADAS DE PEQUENO-ALMOÇO
- GRANOLA DE MAÇÃ (+3 OPÇÕES)
- BATIDO NA TAÇA DE MANGA E COCO

SNACK ATTACK 114

- DONUTS DE MAÇÃ
- PUDIM DE CHIA DE FRUTOS VERMELHOS
- SUSHI DE BANANA
- SNACK GELADO DE IOGURTE E MORANGOS
- CRACKERS COM HÚMUS E PEPINO

REFEIÇÕES EM FAMÍLIA 126

- BRUSQUETAS
- MINISTRONE
- SOPA DE ABÓBORA E COGUMELOS ASSADOS
- TABULE
- ESMAGADA DE BATATA (+3 OPÇÕES)
- MASSA FRESCA DE ESPINAFRES
- GNOCCHI
- RATATOUILLE
- PANADINHOS DE PESCADA NO FORNO
- PAPELOTES DE SALMÃO NO FORNO
- ALMÔNDegas DE PERU E CENOURA
- HAMBÚRGUERES DE FRANGO E CURGETE
- FALAFEL
- HAMBÚRGUERES DE FEIJÃO PRETO E QUINOA
- LASANHA FÁCIL DE ESPINAFRES
- EMPADÃO DE LEGUMES ASSADOS

DOCES E DOCINHOS 162

- BOLACHAS DE AVEIA
- CRUMBLE DE MAÇÃ (+2 OPÇÕES)
- GOMAS DE MORANGOS
- BOMBONS DE AMÊNDOA
- GELADOS DE COCO E LIMÃO
- GELADOS DE "CHOCOLATE"
- GELADO CREMOSO DE MANGA

PARA UM PIQUENIQUE 180

- WRAP COLORIDO (+3 OPÇÕES)
- QUESADILLAS
- SALADAS NO FRASCO (+4 OPÇÕES)
- FRITTATAS (+4 OPÇÕES)
- SPRING-ROLLS DE FRUTA

INTRODUÇÃO

Quando aos 14 meses a minha filha Teresa conseguiu misturar iogurte com fruta e colocar em formas de gelado, percebi que havia uma capacidade inata que poucos livros de parentalidade e pedagogia referem: os bebés e crianças conseguem cozinhar!

Muitas vezes olhamos espantados para bebés e crianças pequenas e para o que conseguem fazer com brinquedos e outros objetos. Mas não imaginamos o que poderiam fazer, se lhes proporcionássemos as condições ideais em ações simples do dia-a-dia, como cozinhar. Isto fez-me particular sentido, quando a minha filha mais velha, na altura com pouco mais de 5 anos, cortou cogumelos encolhendo a ponta dos dedos, protegendo-os da lâmina da faca de sobremesa. Como era possível que, instintivamente, ela fizesse aquilo, enquanto eu batalhava todos os dias para o fazer, salvaguardando os meus dedos e unhas?

Comecei a perceber que, tal como o apetite, que em bebé é tão natural e biológico, estávamos a alterar as capacidades intrínsecas dos nossos filhos para desempenhar certas tarefas em segurança, subvalorizando-os. Eles são capazes de muito mais do que aquilo que imaginamos.

Percebi também que quanto mais tempo eu passava com os meus filhos na cozinha, mais eles aprendiam. Sobre alimentos, nutrientes, culinária, matemática, como ser paciente e resiliente, como seguir regras e instruções, e a gerir a frustração, nomeadamente ao falhar. Percebi que os queria ali todos os dias, a dar asas às suas capacidades e imaginação, a saciar a curiosidade e a vontade de aprender mais, ajudar mais e participar mais. A eliminar horas de solidão e de ecrãs, participando ativamente em tarefas de casa, tornando-as mais interativas, inteligentes e prazerosas para toda a família.

É esta a experiência que quero partilhar com este livro. Não só oferecer um leque de receitas em que todas as crianças podem participar, a partir dos 12 meses, mas que toda a família vai querer para se deliciar. Mostrar como podemos incluir os mais pequenos na cozinha, em atividades próprias para a sua idade, com utensílios adequados, mas que visam desenvolver todas as suas aptidões e motricidade. Um desejo de oferecer o prazer de cozinhar desde pequenino e que se criem futuros adultos mais saudáveis e conscientes em relação à alimentação.



AS CRIANÇAS E A COZINHA

O PRIMEIRO CONTACTO COM A COMIDA

O primeiro contacto que um ser humano tem com a comida é ainda na barriga da sua mãe. Sabe-se que os bebés, ainda durante a gestação, conseguem apreender os sabores de tudo o que as suas mães comem, assim como quando são amamentados. Se a mãe variar a sua alimentação durante a gravidez e aleitamento, estará a promover a exposição de uma maior variação de sabores ao seu bebé, resultando, assim, em bebés mais recetivos à comida, quando iniciam o desmame.¹

Mas é por volta dos 6 meses de idade — em alguns casos antes, outros depois —, que o bebé tem o seu primeiro contacto com a comida, quando inicia o desmame. Hoje em dia vigoram duas correntes de desmame, igualmente válidas. Por um lado, uma abordagem tradicional, em que o cuidador do bebé define as refeições de leite e de comida que o bebé vai fazer, substituindo as primeiras pelas últimas, gradualmente. Outra abordagem é guiada pelo bebé (ou *baby-led weaning*), em que a comida é exposta de forma apropriada à sua idade e é este que decide quando e quanto comer, tendo sempre o leite, materno ou adaptado, como base da sua alimentação. Ambas as abordagens são válidas. Contudo, há um conceito muito simples que deve imperar em ambas: quantas mais oportunidades oferecermos ao bebé para explorar a comida de forma autónoma, mais informação ele recolherá de cada uma das suas experiências.

¹ Mennella JA¹, Jagnow CP, Beauchamp GK, Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11389286>

Um exemplo simples. Um bebê ao qual é oferecido um purê de cenoura à colher, apenas irá apreender o sabor desse purê. Por outro lado, um bebê ao qual é oferecido um palito de cenoura cozida, em tamanho e consistência apropriadas, tem a oportunidade de apreender a cor, a consistência, o cheiro e o sabor dessa cenoura. Iniciará uma experiência altamente sensorial, em que construirá uma base de dados que o vai ajudar a identificar alimentos, associar cores, formas, texturas e sabores, e perceber se os consegue mastigar e deglutir. Quantas mais oportunidades de aprendizagem dermos ao bebê, mais informação e mais rapidamente ele recolherá, e começará, assim, a construir a sua relação saudável com a comida.

Portanto, uma abordagem de desmame não se sobrepõe a outra. Ambas têm espaço para que o bebê aprenda a comer de forma consciente e saudável.

E como está isto relacionado com as crianças na cozinha? Em tudo! Um bebê que tem uma relação positiva com a comida desde o início será uma criança que se sentirá mais impulsionada a cozinhar, e, acima de tudo, de tirar maior partido dessa aprendizagem na cozinha, experimentando novos alimentos e pratos.

Por outro lado, uma criança que demonstra alguma reticência na alimentação pode beneficiar das interações na cozinha. Há várias famílias que se confrontam com a dificuldade de alimentar bebés e crianças, por estes não aceitarem alimentos. Contudo, quando estes bebés e crianças experimentam uma exposição à comida através da sua confeção, essa dificuldade começa a reverter. As crianças desenvolvem curiosidade em provar os ingredientes, ainda na sua preparação, e em saborear os pratos em que colaboraram.



LEVAR AS CRIANÇAS PARA A COZINHA

A cozinha é um espaço nuclear em minha casa. Passamos muito tempo na cozinha, por eu gostar de cozinhar, mas também porque é lá, devido ao espaço, que grande parte das atividades da casa se desenvolvem: refeições, brincadeiras, trabalhos da escola, etc. Por isso, é muito natural para os meus filhos irem para a cozinha desde muito pequeninos. E é igualmente natural que, assim que se colocam de pé sozinhos e chegam a determinadas zonas da cozinha, participem nas atividades que ali decorrem.

Como descrevi no início deste livro, os meus filhos começaram a fazer algumas atividades na cozinha por volta dos 12 meses. E esta marca não é ao acaso, várias aptidões ocorrem por volta desta idade, que contribuem para isso seja possível e essencial.

DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Em primeiro lugar, o bebê começa a aguentar-se de pé sozinho e a dar os primeiros passos. É por isso mais simples colocá-lo numa torre montessoriana, ou junto a uma mesa pequena, para que execute algumas atividades. Nem sempre temos de os elevar à nossa altura, podemos baixar a superfície de trabalho para a altura deles.

Também por volta desta idade, o bebê começa a conseguir desempenhar algumas funções a nível de motricidade fina, como agarrar e depositar objetos com firmeza e intenção, maior coordenação mão-olho, movimentos intencionais com a mão (como misturar) e a pinça (movimento entre o indicador e polegar) está completamente desenvolvida. Todas estas competências são essenciais em várias tarefas que cozinhar envolve.

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Por outro lado, durante o decorrer do segundo ano de vida, o bebé vai ganhando maior maturidade emocional, tentando tornar-se mais independente e autónomo. Começamos a ver estes sinais, quando os bebés tentam comer sozinhos, vestir-se e despir-se sozinhos. É uma fase fundamental para trabalharmos a sua paciência e resiliência em diferentes tarefas. E também para ajudar a gerir melhor as suas frustrações ao longo das tentativas pouco sucedidas.

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Outra marca que muitas famílias sentem por volta desta idade é lidar com a ansiedade de separação do bebé. Segundo o pediatra Mário Cordeiro, a ansiedade de separação ocorre “quando uma criança fica perturbada no momento em que se separa dos pais ou dos cuidadores mais chegados.”² Esta fase começa sensivelmente por volta dos 6-8 meses e pode durar até aos 3 anos.

Associada a esta etapa, está a necessidade de a criança estar constantemente mais perto dos pais ou dos seus cuidadores principais. Muitas famílias descrevem que é no desenrolar das tarefas diárias, como preparar refeições, que estes episódios de apego se intensificam. Percebe-se aqui uma oportunidade de incluir a criança nessas mesmas atividades, passando mais tempo em família.

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

As primeiras palavras de todos os meus filhos foram relacionadas com comida. A da Luísa foi água, que é bastante conveniente para manifestar sede; a da Teresa foi pão, sendo que “pão” representava praticamente tudo o que era comida; o Francisco usava a “banana” para pedir qualquer tipo de fruta. Refletindo sobre isso agora, concluo que não foi por acaso, tendo em conta que desde sempre eles tiveram um contacto com a comida bem para além da hora de refeição. A presença consistente deles nas compras semanais, na organização da cozinha e enquanto preparava as diversas refeições contribuiu para isso.

² Cordeiro, Mário, *O Grande Livro do Bebê: O Primeiro Ano de Vida*, Lisboa, A Esfera dos Livros, 2006, 7ª edição, p. 264

É por volta do segundo ano de vida que os bebés começam a dizer as primeiras palavras e desenvolvem o seu vocabulário e linguagem. Expô-los sistematicamente a palavras que reconhecem com facilidade, como os alimentos, tanto na sua preparação, como no consumo, contribui para enriquecer o vocabulário do bebé. Assim como dar instruções simples de tarefas ajudará a amplificar a sua capacidade de comunicar e reproduzir essas frases em ações simples.

ANOREXIA FISIOLÓGICA DO 2.º ANO DE VIDA

Muitos pais abordam-me dizendo que o seu filho deixou de comer bem desde os 12 meses. Que comia lindamente e agora não come nada, e que não sabem o que fazer, para que volte a comer. Porque é que isto acontece?

O ser humano cresce mais no 1º ano de vida, do que alguma vez irá crescer no resto da sua vida. Ou seja, os bebés duplicam (e triplicam) o seu peso e quase duplicam a sua altura. Após os 12 meses, o crescimento abranda. Este facto é facilmente visível pelas curvas de crescimento que aparecem nos boletins de saúde. O abrandamento do crescimento reflete-se nas necessidades calóricas do bebé. Logo aqui, o bebé tem menos necessidade de alimento e isso nota-se no prato que teima em não ficar vazio. Este fenómeno tem o nome de anorexia fisiológica do 2º ano de vida.

A primeira coisa a fazer é tomar isto como algo normal e natural no desenvolvimento das crianças. Desde que o bebé continue a aumentar o peso, a crescer dentro do que é esperado, e ande bem-disposto, durma dentro da normalidade, não há razões para ficar ansioso em relação à diminuição do seu apetite.



Em segundo lugar, reduzir as quantidades de alimento que normalmente oferece. Uma criança sente-se mais motivada a comer com pequenas porções de comida à sua frente, podendo pedir para repetir, se desejar. Encher o prato de comida pode ser desmotivador para a criança.

E, por fim, mas não menos importante, integrar a criança em todas as ações à volta da comida, antes de esta chegar ao prato. Fazer com que cultive alguns alimentos em casa, ou visite uma quinta ou horta, onde possa apanhar algumas frutas e legumes; envolvê-la nas compras de alimentos, nos mercados, convidando a escolher um alimento para que preparem e cozinhem juntos; e claro, integrá-la na confeção do seu prato. Poderá começar também a ter vontade de provar mais alimentos, sobretudo durante a sua preparação e confeção, e também quando os encontra no prato.

Em suma, aos 12 meses a criança reúne condições que facilitam as atividades relacionadas com a cozinha. Também é possível que ocorram algumas dificuldades, podendo as famílias, e sobretudo as crianças, beneficiar com estas atividades. Contudo, há que ter o cuidado de não criar grandes expectativas sobre estes momentos com a criança. A criança deverá participar voluntariamente, sem pressões (sem obrigar) e as atividades devem ser apresentadas em forma de convite. A criança sentir-se-á mais incentivada a participar, tendo os seus próprios utensílios de cozinha (página 27 e seguintes), num espaço unicamente seu. Aliás, poderá inclusive ser a criança a convidar os pais a cozinhar, apontando para o seu espaço e mostrando algum utensílio-chave que deseje usar.



AS MAIORES DIFICULDADES DE COZINHAR COM CRIANÇAS

Levar uma criança para a cozinha implica reconhecer as suas aptidões e limitações. Aprendi com os meus anos de maternidade que tendemos a subvalorizar as capacidades dos nossos filhos. Eles conseguem fazer muito mais do que aquilo que esperamos e, sobretudo, se não colocarmos a pressão e expectativa de que o façam como nós, com 20 ou 30 anos de experiência.

Quando falamos em cozinhar com crianças, surgem logo dois grandes entraves para os adultos: que se magoem, com facas, fontes de calor, ou que caiam; e que sujem tudo, incluindo eles próprios, que o adulto terá de limpar.

Como disse anteriormente, não podemos assumir que quando uma criança chega à cozinha fará tudo como nós fazemos e terá os cuidados que nós temos. Tudo requer aprendizagem e treino. E quanto mais oportunidades para experimentar proporcionamos à criança, mais rapidamente aprende. Também não podemos ambicionar que simplesmente se adapte às nossas condições — altura das bancadas, materiais cortantes, etc. —, muitas destas coisas terão de ser adaptadas ao tamanho e aptidões das crianças. Basicamente, como ajustamos toda a nossa casa aos nossos filhos durante o seu crescimento, ajustar a cozinha também.

Passa essencialmente por perceber o que cada criança consegue fazer com que idade. É utópico querer que uma criança de 1 ano meça uma chávena de farinha, sem que de repente a nossa cozinha se transforme no Polo Norte, de tão branca que ficará. Contudo, se a partir desta idade formos estimulando a passagem de massas consistentes de um recipiente para outro, ou ingredientes mais grossos — por exemplo, passar feijão seco de uma taça, com um medidor, para outra taça — mais ou menos por volta dos 2 ou 3 anos, a criança conseguirá medir uma chávena de farinha e adicioná-la à mistura para um bolo, sem dificuldade e sujidade.

Também por volta dessa idade, colaborarão mais na arrumação e limpeza da cozinha, depois de cozinhar. Portanto, é fundamental que sejam criadas as condições adequadas a cada criança, mediante a sua idade e, acima de tudo, as suas capacidades. Perceber que é um processo, que requer treino e aprendizagem, para avançarmos. Não os privamos de começar a andar, porque eventualmente vão cair, mas sim, deixamo-los experimentar andar em ambientes seguros, sempre mais perto deles a amparar cada queda; só depois de estarem seguros a andar saímos para um passeio na rua. O mesmo acontece ao longo de todo o desenvolvimento da criança, incluindo cozinhar.

O QUE CONSEGUE FAZER COM QUE IDADE?

É difícil tabelar o que as crianças fazem em cada idade. Cada uma desenvolve-se a um ritmo diferente, e enquanto umas avançam no desenvolvimento físico, outras estão mais focadas no desenvolvimento intelectual ou social. Todas são diferentes, com ritmos diferentes e interesses diferentes. Também é natural que uma criança que numa fase esteja muito interessada e empenhada em participar em atividades de cozinha, de repente passe a estar mais interessada noutra área, ou tenha pequenos retrocessos. Teremos de tomar isso como parte do processo natural do seu desenvolvimento e mantermo-nos recetivos à sua colaboração, quando assim mostrar interesse.

A tabela que se segue é meramente indicativa. Não quer dizer que seja expectável que uma criança com a idade indicada faça o que está descrito; ou que haja algum problema caso a criança ainda não consiga, ou não queira fazer, determinadas tarefas indicadas. Também é normal algumas crianças conseguirem executar tarefas mais “avançadas” e devemos continuar a proporcionar-lhes condições para que se desafiem continuamente. Haverá crianças que conseguirão fazer mais, outras menos, mas o importante é integrá-las sempre, respeitando os seus desejos e vontade. Para construir esta tabela baseei-me na minha experiência com os meus filhos. Sendo três, tive três experiências bastante distintas e organizei as atividades pelo que observei entre os meus filhos e outras crianças que conheço.

Com 1 ano (início da marcha)

ATIVIDADE	RECEITA
ESFREGAR E LAVAR LEGUMES E FRUTAS	<i>Minestrone, esmagada de batata, ratatouille</i>
DESCASCAR RODELAS DE BANANA	Banana congelada
MEXER MISTURAS “LEVES” COM UMA COLHER	Papas de aveia no forno, pudim de chia, tabulé
PASSAR MISTURAS CONSISTENTES DE UM RECIPIENTE PARA OUTRO	Queques de pequeno-almoço, <i>snack</i> gelado, bombons, gelados
CORTAR COM O CORTADOR ONDULADO FRUTAS E LEGUMES (INICIALMENTE SUAVES E MAIS FIRMES COM O DESENVOLVIMENTO DA DESTREZA)	Puré de maçã, molho de tomate, <i>minestrone</i> , sopa de abóbora, <i>ratatouille</i> , empadão de legumes assados, <i>crumble</i>
BARRAR PASTAS EM PÃO E TOSTAS (MANTEIGA DE AMENDOIM, COMPOTA, HÚMUS)	<i>Donuts</i> de maçã, <i>sushi</i> de banana, <i>crackers</i> com húmus e pepino
ESPREMER CITRINOS E FAZER SUMO	Limonada
COLOCAR ROBOTS DE COZINHA A FUNCIONAR	Sumo de cenoura, sumo PAM, batidos, panquecas de banana no liquidificador
DESPEJAR LÍQUIDOS, COM RECIPIENTES DE TAMANHO ADEQUADO (EXEMPLO, DE UM PEQUENO JARRO PARA UM COPO)	
AJUDAR A PÔR E A LEVANTAR A MESA, POR INSTRUÇÃO DE UM ADULTO	
LIMPAR SUPERFÍCIES COM UM PANO	

Dos 2 aos 3 anos

ATIVIDADE	RECEITA
DESCASCAR UM OVO COZIDO	
BATER OVO COM VARA DE ARAMES	Rabanadas, panadinhos de pescada, frittatas
DESCASCAR ALGUNS VEGETAIS DE CASCA MOLE COM UM DESCASCADOR (POR EXEMPLO: CURGETE)	
CORTAR LEGUMES MOLES COM FACA DE SOBREMESA (POR EXEMPLO: COGUMELOS)	Sopa de abóbora, frittata
DESCASCAR ERVILHAS, FEIJÕES OU FAVAS	
DESCASCAR CITRINOS PEQUENOS (TANGERINAS, CLEMENTINAS, ETC.)	
PARTIR ALFACE PARA SALADA COM AS MÃOS	Salada no frasco
ESMAGAR ALIMENTOS MOLES COM UM ESMAGADOR (POR EXEMPLO: BATATAS COZIDAS)	Guacamole, húmus, esmagada de batata
CORTAR MASSA DE BOLACHAS COM CORTADOR DE BOLACHAS, OU CORTADOR DE PIZA	Crackers
CORTAR E DESCAROÇAR UMA MAÇÃ (COMEÇAR POR RODELAS, METADES E, POR FIM, MAÇÃS INTEIRAS)	Donuts de maçã, puré de maçã
MEDIR INGREDIENTES COM CHÁVENAS	Waffles clássicas, queques de pequeno-almoço, pão de banana, granola
MISTURAR INGREDIENTES COM UMA VARA DE ARAMES, ESPÁTULA OU COLHER	

Dos 3 aos 5 anos

ATIVIDADE	RECEITA
CORTAR LEGUMES MAIS FIRMES COM UMA FACA APROPRIADA PARA CRIANÇAS	Ratatouille, empadão, minestrone, tabulé
DESCASCAR ALHOS E CEBOLAS	Molho de tomate, pesto, brusquetas, papelotes de salmão
INTERPRETAR INSTRUÇÕES E SEGUIR PEQUENAS RECEITAS COM UM ADULTO	
RALAR ALIMENTOS MOLES (POR EXEMPLO: QUEIJO)	Lasanha, quesadillas
MOLDAR ALMÔNDEGAS, HAMBÚRGUERES, BOLACHAS, ETC.	Almôndegas, hambúrgueres, falafel, bolachas
AMASSAR MASSAS DE BOLACHAS OU PÃO	Crackers, tortilhas
PARTIR OVOS	
PASSAR ELEMENTOS POR FARINHA, OVOS BATIDOS OU PÃO RALADO	Rabanadas, panadinhos de pescada
VIRAR PANQUECAS	Panquecas, rabanadas, tortilhas
DOBRAR FOLHAS DE MASSA (PARA SPRING-ROLLS OU WRAPS)	Wrap, Spring-roll, papelote de salmão
MOLDAR MASSAS	Gnocchi, massa de espinafres
CORTAR COM UM CORTADOR DE PIZAS	Quesadillas, crackers, massa de espinafres

A partir dos 5 anos

ATIVIDADE	RECEITA
COLOCAR MASSAS EM FRIGIDEIRAS (POR EXEMPLO: EM PANQUECAS)	Panquecas, waffles, rabanadas
ESTICAR MASSAS COM O ROLO DA MASSA	Crackers, tortilhas
MEXER TACHOS E PANELAS NO CALOR	Compota, gomas
TIRAR PEQUENOS TABULEIROS (LEVES) DO FORNO	Granola, queques de pequeno-almoço, lasanha

PREPARAR A COZINHA

COMO ELEVAR AS CRIANÇAS AO BALCÃO?

Quem cozinha com crianças pequenas tem um problema em comum: como elevar a criança ao nível do balcão da cozinha? E se vos dissesse que também podem baixar o balcão da cozinha ao nível das crianças? Há duas alternativas: a torre montessoriana de aprendizagem, para o primeiro caso; ou um espaço de trabalho mais baixo (mesa de tamanho adequado), para o segundo caso.

Há sempre bancos e cadeiras pela casa, mas estas peças de mobiliário não são adequadas: as crianças mais pequenas precisam de ajuda a subir, correndo o risco de cair, pelos espaços desprotegidos, e magoarem-se. Sobretudo quando são mais pequenas (entre 1 e 2 anos de idade), há que ter especial atenção ao que usamos para as elevar.

A torre de aprendizagem, regra geral, é um banco, com um degrau e barras de proteção a toda a volta. Além de permitir que a criança suba para o banco com facilidade, ainda garante a sua segurança enquanto executa tarefas no balcão. Contudo, não permite grande mobilidade, já que a torre é volumosa e pesada. A criança tem de descer e voltar a posicionar a torre no local que pretende. Esta deverá ser utilizada apenas quando a criança tem segurança em manter-se de pé, por volta dos 18 meses, na grande maioria dos casos. No caso de uma criança ter começado

a andar mais tarde que os 12 meses, poderá ter de aguardar alguns meses até começar a usar a torre de aprendizagem.

Por outro lado, uma mesa pequena possibilita que se criem vários postos de trabalho à altura da criança, fazendo com que esta se mova livremente entre eles e a cozinha. A mesa pequena tem a versatilidade de servir para a criança brincar, desenhar ou mesmo comer.

Consoante a criança vai crescendo, estas opções vão-se ajustando. Não só a criança fica mais alta, como tem uma maior estabilidade e noção de segurança. Portanto, por volta dos 3 ou 4 anos, uma criança já consegue estar ao balcão da cozinha, sobre um banco de base larga e bem estável, que pode subir, descer e movimentar quando necessitar.

Vai depender muito da disponibilidade de cada família de como deve ajustar a sua cozinha à criança. O importante é que se criem condições adaptadas à estatura da criança e que esta participe em segurança.



UM KIT DE COZINHA SÓ PARA ELES!

A cozinha é um lugar imenso para uma criança. Numa primeira aproximação à cozinha, a criança tende a dispersar, explorando gavetas e armários, brincando com todos os objetos que ali encontra, sem real noção da sua utilidade prática. Uma forma de conter e focar a atenção da criança para a utilidade dos objetos na cozinha será preparar o seu próprio espaço e utensílios de cozinha ajustados à sua idade e tamanho.

Poderá destinar-se um armário ou gaveta para a criança, onde se guardarão os utensílios que lhe são exclusivos, e mesmo pratos, talheres e copos para a sua hora de refeição. Ou, ainda, ter uma caixa onde tudo fica reunido num espaço específico. Isto ajuda a criança a sentir-se mais focada a realizar pequenas tarefas, que lhe são alcançáveis, sem a distração da multiplicidade de utensílios que encontra na cozinha. Por exemplo, será mais motivador para uma criança colocar o seu lugar na mesa — prato, talheres e copo — se tiver os seus objetos num só local, sem ter de lidar com a inquietude de escolher uma colher no meio de uma dezena de colheres possíveis.

Por outro lado, estar-se-á a oferecer à criança maior autonomia e independência para realizar essas mesmas tarefas; ou até partir dela a iniciativa de convidar o adulto para executar alguma atividade, selecionando um ou vários objetos do seu espaço.

Muitas vezes este *kit* poderá simplesmente servir para brincar e simular algum jogo de faz-de-conta. É importante que a criança se familiarize com estes objetos, experimentando-os nos seus diferentes contextos e dando espaço à sua criatividade.