

Consulte os e-books da APN com receitas para confeccionar com os mais novos em www.apn.org.pt > **materiais** > **e-books**

 **Livro de receitas** 
para os  **novos**

2º  **Livro de receitas** 
para os  **novos**

**Cozinha bem,
Come melhor,
Cresce com saúde!** 



Rua João das Regras, nº 284 R/C3
4000-291 Porto
Tel: 222085981; Fax: 222085145
www.apn.org.pt
geral@apn.org.pt





PARA CRESCERES FORTE E SAUDÁVEL

O envolvimento das crianças nas escolhas alimentares e nas confeções culinárias é fundamental para que possam compreender melhor a razão de se fazer escolhas saudáveis e como as fazer. Além disso, ao se sentirem envolvidas desenvolverão uma maior responsabilidade e vontade de terem uma alimentação saudável.

A **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** deixa aqui algumas sugestões:

- Planear as refeições da semana, envolvendo as crianças nas escolhas alimentares;
- Fazer uma lista de compras em conjunto;
- Ir às compras com as crianças e lerem em conjunto a informação contida nos rótulos alimentares;
- Ensinar como fazer um correcto armazenamento dos produtos alimentares em casa;
- Levar as crianças a hortas, pomares e quintas pedagógicas para que as crianças percebam como são e como crescem os hortícolas, a fruta e os animais;
- Envolver as crianças na preparação culinária das refeições principais e das refeições menores como as merendas;
- Criar um livro de receitas com fotografias dos pratos confeccionados ou com recolha de receitas a confeccionar em conjunto.