

Crescer a Brincar



Brincar é ver o mundo com olhos de criança, que simplifica e descomplica as relações que estabelecemos uns com os outros (no) e com o mundo.

Desde muito cedo que a criança interage no mundo através do brincar. Brinca com a mãe, com o pai, com as suas próprias mãos, com o seu corpo, entre uma troca de sorrisos e gargalhadas.

Brincar é tão importante e tão sério que, já em 1959, na Declaração Internacional dos Direitos da Criança, se podia ler: "Brincar é um direito inegável, independentemente do lugar do mundo e das circunstâncias em que vivamos". Em 1989, foi ainda aprovada a Convenção sobre os Direitos da Criança, onde se reforçava a ideia de que a infância é um período merecedor de proteção e promotor da aprendizagem, da brincadeira e do desenvolvimento com toda a dignidade.

Assim, Brincar é um DIREITO, uma mais-valia e uma oportunidade, e não deverá ser um privilégio de alguns, mas antes uma necessidade para todos!

Brincar é APRENDER a pensar, a construir uma identidade e



a adquirir autonomia. É esta a ferramenta fundamental para o equilibrado desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças, e é assim que elas vão tentar recriar o que vivem e o que veem na realidade, para melhor compreendê-la e integrá-la. É, portanto, um espaço da imaginação que permite à criança vivenciar e elaborar gradualmente a realidade, tanto de experiências negativas como positivas, ultrapassando os seus próprios limites, por serem curiosas e por gostarem de explorar. A experiência de brincar ensina a criança a ser persistente e a ter confiança nas suas próprias habilidades. Assim mesmo, descobre o mundo e começa a ensaiar a realidade entre tentativas e erros, camuflando os medos e as ansias, projetando sonhos sem restrição, e sendo e fazendo o que quiser.

O brincar está para a criança e para o adulto como uma alavanca para pessoas felizes. Por isso, devemos continuar a brincar com a nossa criança interior e não recear de a expor... todos ganharão com isso.

TEXTO Fátima Rodrigues
EDUCADORA DE INFÂNCIA

IMAGEM Freepik.com

VAMOS BRINCAR COM OS ALIMENTOS!

Brincar é a linguagem que as crianças melhor compreendem. Muitas vezes dizemos e ouvimos: "— Não brinques com a comida!", mas será errado brincar com a comida?

Desde os 8 meses de idade que as crianças devem brincar com os alimentos, sentir com as mãos, cheirar, lambear, mergulhar os bonecos num "mar de massa" e até, descobrir o tesouro na "floresta de brócolos", estes são alguns exemplos de brincadeiras. Ao manipular os alimentos as crianças perdem o medo pelo alimento novo e diferente, e ficam dispostos a experimentar.

SLIME NATALÍCIO

Ingredientes:

1 chávena de farinha, 1 colher de chá de sal, água q.b., canela em pó, purpurina dourada.

Preparação:

Num recipiente, misture a farinha, o sal, a canela e a purpurina. Adicione água morna aos poucos até obter a consistência pretendida.

Dica: Se o ideal é ser comestível, para a criança ter a liberdade de levar à boca, basta não adicionar a purpurina.

Agora é hora de brincar!



CARIMBOS DE BATATA

Ingredientes:

Batatas, tinta verde,

Preparação:

Cortar a batata a meio. Golpear o interior formando um triângulo e cortar pela lateral o excedente. Pintar o triângulo e estampar em papel.

Dica: Para fazerem postais ou marcadores de lugares mais coloridos pode acrescentar purpurina ou pintar bolas coloridas e o tronco nos pinheiros.

A imaginação não tem limites!



Espírito de Natal à Mesa

A véspera de Natal é sempre um dia de muita azáfama e os ecrãs acabam por ser o entretenimento dos mais pequenos. Uma das formas de evitar esse caminho é envolvê-los no Espírito de Natal. A atribuição de tarefas ou brincadeiras criativas são soluções simples, além das atividades que já falamos, também à mesa podemos espalhar uns pós de perlimpimpim ao tornar as refeições mais natalícias, um momento de brincadeira e, ao mesmo tempo, equilibrado.

Começemos então pelo princípio, ao pequeno-almoço, depois de um acordar sem pressas, panquecas e fruta são uma forma deliciosa e saudável de começar o dia. Que acham de decorar as panquecas como renas e acompanhá-las com uma bengala de Natal nutritiva?

Mais tarde chega a altura do almoço, nesta refeição comprar fora acaba, muitas vezes, por ser a solução mais prática, mas é possível fazê-la com poucos passos, e de forma saudável e natalícia. Começemos pela sopa, a forma ideal de começar a refeição que, para facilitar, até já pode estar preparada de véspera. Para o prato principal, os pequenos não vão recusar uma pizza, acompanhada por salada ou uns simples tomates cereja (que até podem dizer que são o nariz do Rodolfo, a rena). Para a sobremesa, como os doces não vão faltar mais tarde, a fruta é a melhor opção, apresentá-la em forma de pinheiro é divertido e cativante.

É então, chegado o momento de começar a festejar o Natal, junto dos mais queridos e sem pensar em regras. No dia de Natal a única regra é ser feliz e esta nem é preciso lembrar. Feliz Natal!



TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Cláudia Ferreira

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE
COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA
EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
FÁTIMA RODRIGUES, SERVIÇO
DE NUTRIÇÃO
PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO
PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PANQUECAS DO RODOLFO E BENGALA DE NATAL

Para 12 Panquecas

Ingredientes:

2 ovos; 1 iogurte natural açucarado, 1 chávena de farinha de aveia ou de trigo, manteiga de amendoim ou compota para barrar, e drageias de chocolate e pretzles para decorar.

Preparação:

Misture os ovos, o iogurte e a farinha. Numa frigideira antiaderente confecione as panquecas em lume baixo. Deixe arrefecer um pouco, barre com manteiga de amendoim e decore com o formato de rena.

Para a Bengala

Ingredientes:

Banana e maçã vermelha ou morangos

Preparação:

Corte a banana em rodelas e parta a maçã em quartos, e depois em fatias, monte a bengala com a casca vermelha visível.



PIZZA DE NATAL

Ingredientes:

massa de pizza, 2 chávenas de tomate triturado, alho em pó, orégãos, azeite, queijo ralado, fiambre de aves, milho e tomate cereja.

Preparação:

Corte a massa da pizza em formato de pinheiro (um triângulo com tronco). Misture o tomate, uma pitada de alho em pó, orégãos e um fio de azeite. Barre a massa com a mistura de tomate. Cubra com o milho, o fiambre cortado em tiras, o tomate cereja em rodelas e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno até cozinhar. Acompanhe com salada ou tomate cereja.



PINHEIRO DE KIWI

Ingredientes:

Kiwi e nozes.

Preparação:

Descasque e corte em rodelas o kiwi. Disponha-o em formato de triângulo. Para o tronco use duas metades de nozes. Para a decoração use drageias de chocolate e termine com uma bolacha em formato de estrela ou uma estrela feita de marmelada.



SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt