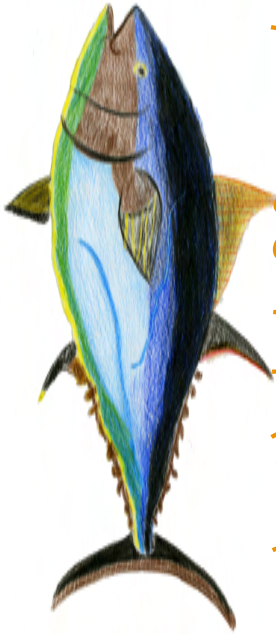




# O Chef vai à escola

jogos e brincadeiras



# Ensinar a comer não é tarefa fácil



Hora do almoço e começa a missão impossível: pela milésima vez, pais, mães ou professores tentam fazer com que as crianças comam uma refeição equilibrada, com legumes, leguminosas, peixe etc. Ou simplesmente que comam – qualquer coisa.

A regra não será relaxar e deixar a criança comer quanto, o quê e como quiser.

Baixar a ansiedade, é apenas o primeiro passo para a questão da comida passar de problema a prazer. Esse é o segredo! Descobrir novas formas de apresentar os alimentos, prepará-los junto das crianças, além de adoptar e transmitir bons hábitos à mesa podem exigir paciência. Mas esse processo não deve ser penoso.

## Algumas dicas:

Não cozinhe demais os legumes. Quando estão crocantes, além de serem mais interessantes visualmente, porque mantêm a forma e as cores ficam mais vivas, eles são também muito mais saborosos.

Leve as crianças para a cozinha. Quando elas mesmas preparam os alimentos, certamente vão querer provar o que fizeram. É uma experiência lúdica, prazerosa, como deve ser a relação com a comida.

Sirva porções pequenas --até para dar oportunidade de a criança pedir mais, se quiser, porque gostou ou porque ainda está com fome.

## A Chef Daniela na Escola de Areia

Batidos e espetadinhas de fruta com molho de iogurte



## A Chef Paula Peiteiro no Centro Social de Curvos

Bacalhau à Sra. Peiteiro



## A Chef Ilda Costa na Escola de Fonte Boa

Lasanha do Mar



## A Chef Elisa La Fuente no Centro Escolar de Fão

Fifes em crosta de amêndoa

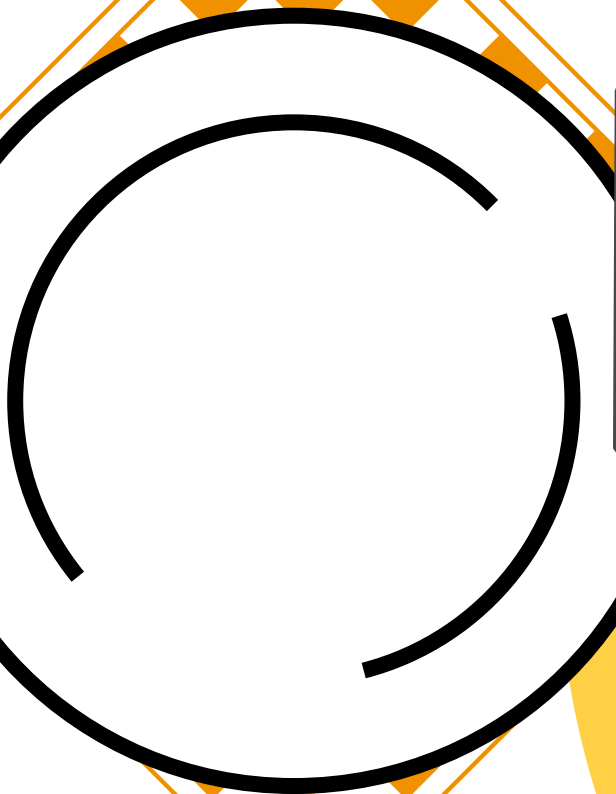


## O Chef Ivo Loureiro na APPACDM

Sanduíche de atum



O meu prato preferido  
desenha os teus alimentos preferidos.



  
O Chef vai  
à escola

# coloca-me no lugar certo



frango



alho francês



laranja



massa



azeite



iogurte



leite



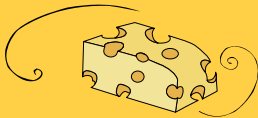
batata



água



feijões



queijo



arroz



manteiga



pimento



melancia

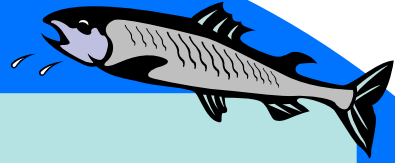


O Chef vai  
à escola

Vamos lá Sabichão!  
encontra o nome de algumas frutas.

A	H	S	C	T	C	C	L	A	R
B	A	U	E	V	I	A	M	B	Q
A	D	C	B	M	R	R	N	O	R
C	A	O	O	O	U	A	P	B	S
A	G	J	L	R	T	M	Q	O	M
D	X	Q	M	A	M	A	O	L	A
G	I	V	S	N	B	H	O	I	C
R	F	O	C	G	U	A	R	A	A
A	Q	B	O	O	H	P	I	N	H
L	P	A	U	P	M	Z	X	M	S
F	H	N	V	P	T	O	M	A	T
A	I	A	E	M	V	P	L	Z	P
C	P	N	G	V	O	P	E	R	A
C	N	A	X	P	E	S	S	E	G
A	C	P	F	Q	T	A	M	A	R
Q	A	A	X	U	P	S	S	Z	P
L	F	G	L	V	C	E	N	O	U
R	E	L	S	A	P	G	V	B	D

escreve agora a tua receita preferida.  
mas de peixe!



A large, empty, light blue rectangular area with rounded corners, intended for writing a recipe. It is set against a blue background that features a large red shape on the left side, resembling a stylized sun or a splash of water.

Com o intuito de incentivar as crianças e jovens a adoptarem hábitos alimentares saudáveis, a Câmara Municipal de Esposende lançou a iniciativa "O Chef vai à Escola" junto das Instituições Particulares de Solidariedade Social e Estabelecimentos de Ensino do concelho com preparação de refeições escolares.

Integrada num projecto de promoção da saúde mais vasto que o Município tem vindo a desenvolver desde 2005 junto de diferentes franjas da população, esta iniciativa passa por convidar Chefes de Cozinha do concelho para prepararem uma refeição escolar. No ano lectivo em curso o desafio proposto pelo Município aos Chefes que colaboraram nesta iniciativa, foi o de promoverem o consumo do peixe junto das crianças e jovens do concelho, na medida em que se trata de um alimento extremamente rico em termos nutritivos, além de característico da nossa região.

"O Chef vai à Escola" revela-se numa oportunidade de formação e de partilha de conhecimentos entre os Chefes convidados e os responsáveis pela preparação das refeições escolares, sob o lema de que a preparação de uma refeição saudável, nutritiva e apelativa, não passará por um acréscimo de custos, mas sim por dar largas à imaginação e à criatividade.

As visitas dos Chefes são o pretexto para um dia de festa, em que a envolvente contribui fortemente para uma degustação mais propícia a novas experiências, bem como uma forma de dar a conhecer a competência e profissionalismo dos nossos Chefes de Cozinha.

O Presidente da Câmara Municipal de Esposende  
Fernando João Couto e Cepa

