

FORÇA



STORYTELLING

# A cozinha dos contos de fada

HOJE TRAGO-LHE TRÊS DAS MINHAS PAIXÕES: AS HISTÓRIAS, A COZINHA E AS CRIANÇAS! NESTA EDIÇÃO DE JUNHO NÃO PODIA PASSAR AO LADO DO DIA MUNDIAL DA CRIANÇA. POR ISSO, A RUBRICA DESTE MÊS É DEDICADA AOS MAIS PEQUENOS, MAS DEVO CONFESSAR QUE RETIRO MUITA DIVERSÃO DO QUE VOU APRESENTAR-LHE E CREIO QUE ESTA EDIÇÃO TAMBÉM É PARA SI!

**T**alvez possa estar a perguntar-se: “Mas o que é que as histórias têm a ver com a cozinha e a cozinha com as crianças?” Muitas histórias envolvem comida,

momentos de refeição, não é? A comida não deixa de ser uma representação simbólica, seja do conhecimento, da retribuição da dádiva ou até mesmo ao afigurar-se como o motivo para que a história aconteça. Vejamos o *Capuchinho Vermelho*: a sua missão

era levar o lanche à avózinha... Quem nunca imaginou as delícias dentro daquele cesto? Na história da *Carochinha*, por exemplo, na versão que eu conheço, ela está a cozinhar uma sopa que acaba por ser o fim do João Ratão, que por ser guloso acaba cozido

no caldeirão! Mas há mais: os pratos que a *Branca de Neve* cozinhava para os Anões, a bela e apetitosa maçã envenenada, a lenda da sopa da pedra, o famoso queijo e pão que a *Heidi* partilhava com o amigo Marco, entre muitos outros exemplos que irá levá-lo numa viagem até à sua infância. Contudo, há uma imagem que é, sem dúvida, a que mais está presente no meu imaginário: a casa feita de doces do conto *Hansel e Gretel*. Quem nunca sonhou descobrir uma casa assim no meio da floresta? Lembro-me de fantasiar com isso, de brincar no mato da quinta dos meus avós, iludida com a ideia de que ia descobrir uma casa feita de chocolate! Pois bem, a minha proposta é levá-lo para a cozinha junto com os mais pequenos e dar vida aos contos de fada, fazendo uma interpretação de um ou mais elementos presentes nas histórias de encantar! Sim, leu bem. Para isso, irá precisar de alguns ingredientes: uma boa dose de imaginação, uma bela história e uma mão cheia de paciência, porque ir para a cozinha com os juniores pode ser um belo exercício de paciência, mas também é muito satisfatório! Para além de extremamente didático, quer para os mais jovens, quer para os adultos. Preparem-se, coloquem os aventais e os chapéus de cozinheiro. Solte a sua criança interior!

## A MINHA SUGESTÃO

Para que o seu filho, sobrinho, neto ou aluno esteja familiarizado com a história, conte-a uns dias antes do evento. Dê ênfase à casa da bruxa e coloque lá os elementos que vão recriar.

No Dia Mundial da Criança, que este ano calha maravilhosamente a um domingo, sugiro que:

1. Comece o dia por ir com o seu filho

às compras. Escolham os ingredientes, pois este momento é excelente para explicar-lhe o porquê das escolhas que fazem e mostrar-lhe os alimentos;

2. Façam juntos os elementos, tais como a *ginger house*, gomas caseiras ou bombons. Se optar por fazer os elementos garante que são mais saudáveis;

3. Montem a casa e vá fazendo perguntas para ver do que ele se lembra da história. Recriem de acordo com a imaginação;


4. No fim, peça-lhe para contar a história em família e desfrutem da vossa construção!

Nos tempos de hoje, a alimentação está na ordem do dia e muitos são os especialistas que defendem que a melhor estratégia para comer de modo saudável é cozinhando a própria comida. Levar as crianças para a cozinha pode representar

## DICAS:

- Opte por alimentos saudáveis para a decoração da casa, como gelatina para fazer as gomas, chocolate com mais de 70% de cacau, farinha de aveia, arroz e outras em substituição da farinha branca de trigo, e fruta;
- Use a beterraba e outros ingredientes naturais para dar cor;
- Use cartolinas para fazer os moldes das paredes da casa e o telhado;
- Use covetes de gelo para fazer as gomas.

uma valiosa aprendizagem para o futuro. Imagine como seria se tivesse aprendido desde pequeno a fazer as melhores escolhas alimentares? Pode ensinar o seu filho a fazê-las, desde já.

Uma chávena de alegria, três colheres de dedicação e muito amor, para que o vosso dia seja de-li-ci-oso! Até julho! 



## BENEFÍCIOS DE INCLUIR A CRIANÇA NA COZINHA:

- Promover o conhecimento sobre a origem e a preparação dos alimentos;
- Incrementar hábitos de alimentação saudáveis;
- Desenvolver o paladar promovendo a receptividade das crianças a experimentar novos alimentos;
- Criar hábitos saudáveis para a vida adulta;
- Desenvolver a criatividade;
- Incrementar o “Eu posso”, ao invés do “Eu não consigo”.



### ANA BASTO

Licenciada em Gestão e Administração de MKT  
Formadora e *storyteller* de contos terapêuticos na Mind Training®  
Diretora executiva na  
Clínica Dra. Rosa Basto no Porto  
[www.drarosabasto.com](http://www.drarosabasto.com)  
[info@mindtraining.com.pt](mailto:info@mindtraining.com.pt)