



Workshop

"Esconder" os Legumes



Sabia que grande parte das birras à mesa acontecem porque as crianças rejeitam alimentos que nunca provaram?

Sabia que o gosto não se define totalmente antes dos seis anos e que são necessárias dez exposições a um alimento para que a criança perceba se gosta ou não dele?

Sabia que a forma como apresentamos os alimentos pode condicionar a aceitação desses alimentos por parte da criança?

Neste sentido este *workshop* que estamos a dinamizar visa fornecer estratégias e novos ensinamentos sobre como confeccionar e apresentar legumes. Seleccionamos um conjunto de receitas fáceis e rápidas para que os papás possam aprender a fazer e as crianças aprendam a gostar.

O que vamos cozinhar?

- Almofada de legumes;
- Lentilhada de legumes;
- Salada de couscous;
- Molho grosso de legumes com pescada no forno;
- Pataniscas de legumes;
- Assado de vegetais de inverno;
- Tarte de alho francês com azeitonas

Duração

Data: 7/12/2018

Horário: 19:00-21:00

Local: Infantário Nuno Simões (cozinha)

Custo: 15 euros por pessoa.

Formador: Ana Araújo - Nutricionista

Inscrições: Secretaria do Infantário Nuno Simões (limite mínimo 10 e máximo 15 inscrições)

Cada formando terá um certificado de participação e poderá degustar os pratos confeccionados.

A Nutricionista
(Ana Araújo 0853N)

Dia 7 de DEZEMBRO
NÃO FALTE!