

funny  
cook

# Os MIÚDOS também COZINHAM!

Criar memórias  
em família  
com mais de  
60 receitas  
saudáveis e  
divertidas



MAFALDA  
TEIXEIRA

INFLUÊNCIA

# ÍNDICE

<b>CHEGOU O BOM TEMPO</b> .....	19
<b>DESPORTO</b> .....	37
<b>DATAS ESPECIAIS</b> .....	55
<b>DESENHOS ANIMADOS</b> .....	77
<b>ANIMAIS</b> .....	95
<b>HALLOWEEN</b> .....	115
<b>NATAL</b> .....	137

# INTRODUÇÃO

Olá, o meu nome é Mafalda!

Sou mãe a tempo inteiro, atriz de profissão e uma grande curiosa na cozinha!

Sempre gostei de ser uma pessoa saudável e de praticar exercício físico, para me sentir bem comigo mesma e simplesmente porque sou feliz a comer de forma equilibrada e saudável.

A partir do momento em que soube que estava grávida, redobrei os cuidados com a minha alimentação, comecei a consumir mais produtos biológicos e também os superalimentos.

O meu príncipe, o Gabriel, nasceu em 2014 e consegui amamentá-lo ao longo de 9 meses. Durante este período, mantive a disciplina alimentar diária, mas aumentei as quantidades, de modo a que fossem suficientes para mim e para ele.

Em 2015, quando completou um ano de idade, o pediatra disse-me que ele já poderia comer de tudo. Esta é uma fase muito importante em que os pais têm de ter consciência da educação alimentar que pretendem dar aos filhos. É determinante conseguir equilibrar a dieta alimentar saudavelmente, mantendo os alimentos base, como os legumes, a fruta, o peixe ou a carne nas refeições, e não desabituar o paladar das crianças, inserindo os alimentos proibidos o mais tarde possível. Se elas não provarem, não sentirão necessidade de os comer, logo não vão desejar nem pedir. Não faltará muito tempo até que comecem a experimentar pontualmente os docinhos, quando entrarem para a escola e começarem as festas de aniversário dos amiguinhos.

Além de educarmos os filhos, também é fulcral educar todos os membros da família que rodeiam as crianças, como os avós, que adoram dar miminhos e guloseimas aos netos. Mas tudo precisa de um equilíbrio. Eu encontrei uma solução simples, escolhi um dia do fim de semana para comermos em família uma refeição menos saudável, ou mesmo nada saudável!

Todos os pais sabem perfeitamente o quão importante é uma alimentação saudável para o desenvolvimento dos nossos pequenotes, de forma a fortalecer as defesas e a ficarem com muitos soldadinhos para proteger o organismo e lutar contra as doenças.

Mas com o ritmo alucinante de hoje em dia, e com a rotina a que os pais são sujeitos diariamente, é necessário simplificar no que for possível, portanto, receitas rápidas e saudáveis é o que todos os pais desejam. E, como o tempo para estarmos com os nossos filhos é cada vez mais curto, porque não integrá-los nesta tarefa diária da cozinha?

Atualmente, o meu filho tem 5 anos, já me ajuda na cozinha e gosta de participar na confeção das refeições, mas antes disso eu já adorava estar sempre a criar pratos diferentes. Na maioria das vezes, inventava alguma coisa apenas com o que havia no frigorífico, porque eu não sou pessoa de perder muito tempo na cozinha, sou prática por natureza em todos os aspetos da vida.

Com o passar do tempo, fui comentando e partilhando com as minhas amigas, também mães, as receitas que fazia e, de repente, todas queriam experimentar e ficavam contentes com o resultado. Isso pôs-me a pensar, porque não partilhar estas ideias com todos os pais?

E assim nasceu o Funny Cook, um projeto de alimentação saudável para crianças e toda a família. A ideia sempre foi bastante simples, preparar receitas fáceis de fazer, deliciosas e com alternativas saudáveis. Depois, transformá-las em desenhos e formatos engraçados que as crianças se divertissem a construir e depois as destruíssem enquanto comiam.

Como a minha ideia sempre foi envolver as crianças na preparação das receitas, quis torná-los nos minichefes dos seus próprios snacks preferidos. E, claro, além de fáceis de fazer, as receitas tinham de ser saudáveis, sem adição de açúcares refinados ou alimentos processados, tentado evitar o glúten e dando primazia aos produtos naturais, como a fruta, os frutos secos e os legumes.

Isto acaba por ter também um efeito secundário muito agradável, é que de forma divertida e pedagógica elas vão aprendendo quais as opções mais saudáveis na sua alimentação, e ainda podem dar asas à sua imaginação.

Neste livro, resolvi dividir as receitas em sete capítulos com temas que as crianças adoram e escolher receitas relacionadas com cada tema. O meu foco principal foi selecionar receitas simples e rápidas, mas cujos ingredientes refletissem sempre as opções mais saudáveis. Outra particularidade deste livro, e de todo o projeto Funny Cook, é a apresentação que faço nos pratos, que podem tornar a comida mais apelativa às crianças, ao mesmo tempo que brincamos e desenvolvemos a criatividade. Na realidade, a execução destes empratamentos é mesmo muito simples, basta verem as fotografias para perceberem facilmente como fiz cada um deles. A apresentação que faço de cada receita é apenas a minha sugestão, mas cada um poderá usar a sua imaginação para criar outras formas divertidas. A única coisa necessária é a criatividade.

Além da partilha das receitas, o principal objetivo do meu projeto Funny Cook é alertar as famílias portuguesas para o problema da obesidade infantil, mostrando como truques simples podem fazer toda a diferença.

Portanto, os pais que queiram despender de 15 minutos de tempo útil com os filhos podem aproveitar para fazer uma receita todos juntos para o jantar ou um lanche para levarem para a escola e até para o escritório.

Como o objetivo deste projeto também passa por ensinar pais e filhos a estarem juntos na cozinha, costumo organizar atividades de culinária, *showcookeings* e festas levando o Funny Cook a escolas, eventos, empresas, hotéis, jardins e festas de aniversário. Basta pesquisarem na Internet por Funny Cook e contactarem-me.

Beijinhos, e espero que se divirtam e aprendam com este livro.

# BOLINHAS energéticas floridas



5 min

8

peças

## Ingredientes

- 1  de tâmaras Medjoul
- 1  de cacau em pó
- 1  de óleo de coco
- 1 pitada de 
- Meio  de amêndoas
- 2  de sementes de girassol
- Coco ralado, para envolver

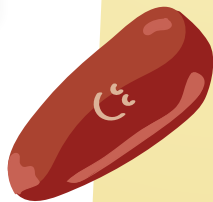
## Confeção

Tritura todos os ingredientes até fazer uma pasta consistente. Depois, espalha o óleo de coco pelas mãos e forma umas bolinhas. Por último, coloca um pouco de coco ralado num prato de sopa e rola ou polvilha essas bolinhas, de modo a que fiquem completamente cobertas.

### Tâmara

Há um ditado árabe que diz: «Quem planta tâmaras, não colhe tâmaras!»

Isto porque as tamareiras demoram, de forma natural, mais de 80 anos a dar os primeiros frutos.







# O LIVRO QUE VAI JUNTAR ADULTOS E MIÚDOS NA COZINHA



«Com o ritmo alucinante dos dias de hoje, e com a rotina a que os pais são sujeitos diariamente, é necessário simplificar no que for possível, criando receitas rápidas e saudáveis para toda a família. E porque não integrar os nossos filhos na tarefa diária de cozinhar?» É este o desafio que a autora, Mafalda Teixeira, nos faz neste livro.

A cozinha é um ótimo lugar para criar memórias. Com *Funny Cook*, as crianças irão aprender conceitos básicos de culinária, a partir de receitas divertidas, ao mesmo tempo que treinam a autonomia e desenvolvem o espírito de união e partilha familiar. Ao integrar a criança na preparação das refeições, esta vai sentir curiosidade em provar o resultado final, ainda que torça o nariz a alguns ingredientes. Afinal, o que há de mais divertido do que fazer uma obra de arte e, depois, comê-la?!



Os mais de 60 snacks, doces e salgados, deste livro contribuirão para uma aprendizagem construtiva e para estimular uma alimentação saudável. Descubra também várias curiosidades sobre mais de 50 alimentos, o que torna todas estas receitas interessantes, divertidas de fazer e mais ainda de comer.




**Traga os miúdos  
para a cozinha e crie  
inesquecíveis momentos  
de partilha com receitas  
fáceis, saudáveis  
e divertidas.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Culinária

 penguinlivros.pt  
  penguinlivros

ISBN 9789895649570



9 789895 649570 >