

Lição 16: Cozinhar Para Uma Boa Nutrição

Resumo da Lição: Meninos e meninas vão provar legumes cozidos usando métodos diferentes. Eles vão aprender a como cozinhar e manter os nutrientes nos alimentos.

Objectivo: Meninos e meninas vão aprender...a como cozinhar e a como manter ou tirar nutrientes da fruta e legumes.

Duração: 40 minutos

O que você precisa para a aula:

Legumes cozinhados de maneiras diferentes - fritos, cozidos, cozidos no vapor, grelhados etc., e um
Notebooks para tomar notas.

Passos da Lição

1. **(2 minutos)** – Introdução
Reveja a última lição. Fale sobre o que você vai fazer hoje.
2. **(3 minutos)** - **Fale sobre diferentes formas de cozinhar legumes.**
Pergunte aos meninos e meninas como cozinhar vegetais de diferentes maneiras.
Respostas: comidas cruas, secas, cozinhadas numa panela, cozidos, cozidos no vapor, assados, e outras comidas.
3. **(15 minutos)** Coma verduras
 - 3.1 **Legumes e teste de paladar.**
Faça os rapazes e raparigas saborearem vários tipos de legumes cozidos de diferentes maneiras. Certifique-se de rotular os pratos ou taças para que eles possam dizer como os alimentos foram cozinhados.
 - 3.2 **Preencha esta Tabela** – Transcreva esta tabela no quadro. Faça com que copiem a tabela nos seus livros. Então, juntos, preencham a tabela. Descrevam na tabela o sabor e a textura de cada vegetal. Os exemplos estão na tabela abaixo.

Mude a tabela se necessário.





Vegetais	Cozidos	Crus	Fritos	Cozidos a vapor
Cenoura	Macio	Duro		Saboroso
Batata doce				
Verduras				

4. (10 minutos) Fale sobre os nutrientes dos vegetais.

4.1 (5 minutos)

Fale sobre qual o tipo de cozinhado é o melhor para um corpo saudável. A maioria dos alimentos é melhor para o corpo, quando não estão cozinhados. Os alimentos crus têm mais nutrientes.

A existência de vitaminas é mais alta, quando as frutas e legumes estão crus ou não cozinhados. Algumas vitaminas são destruídas se o vegetal for aquecido ou exposto à água ou oxigénio.

Exemplo:

- Quando ferver as verduras, muitas das vitaminas passam para a água.
- Quando cozinhar tomates, parte da vitamina C é destruída.
- Quando se seca batata-doce destrói-se a vitamina A, que faz bem aos nossos olhos. Pergunte: Quais os alimentos que provou hoje e acha que tem melhor sabor? Resposta: Não há uma resposta certa. Alguns alimentos não são saborosos ou fáceis de comer crus. Assim, neste caso podemos cozinhá-los. Algumas pessoas não têm bons dentes e devem cozinhar os seus alimentos.

Já que ainda assim precisamos de cozinhar alguns alimentos, é melhor cozinhar frutos e verduras com o mínimo de água possível. Cozinhe por apenas um curto período de tempo para que menos nutrientes se possam perder na água. A água de cozer verduras ou frutos (de cor verde ou alaranjada) contem vitaminas e use esta água para fazer sopa, aproveitando assim os nutrientes provenientes da cozedura.



4.2 (5 minutos) Anotação dos pontos-chave

Para obter uma melhor nutrição dos frutos e vegetais da sua horta: Peça aos jovens para anotar estes pontos-chave:

- Coma-os crus quando puder.
- Coma-os cozidos a vapor - não fervidos. Se você não tem uma maneira de cozer a vapor, tente as próximas duas maneiras de cozinhar.
- Cozinhe por um tempo tão curto quanto possível. Não deixe a cozer durante muito tempo. Quando você cozinhar demais, os nutrientes são destruídos na água quente quando ferver.
- Use pouca água para cozinhar. Isso funciona melhor com os vegetais que não são demasiado maduros.

Pergunte: Será que houve algumas mudanças na cor dos alimentos, quando foram cozinhados? Às vezes, a cor muda devido ao ácido nos alimentos. O ácido não altera os nutrientes da comida.

5. (5 minutos) – Revisão.

Faça as seguintes perguntas:

- Como é que o método de cozimento afecta o sabor, textura, cheiro e cor do vegetal?
Resposta: Às vezes, a cor muda devido ao ácido nos alimentos. Alguns métodos, tais como a fervura, torna o alimento mais suave. Cozinhar a vapor mantém os alimentos crocantes.
- Como é que cozinhar altera a quantidade de nutrientes nos vegetais?
Resposta: Quanto mais tempo o alimento é cozido, mais nutrientes são destruídos pelo calor ou dissolvidos na água do cozimento.
- O que faz com que a água fique de cor verde ou alaranjada?
Resposta: A cor indica que os nutrientes são perdidos na ebulição.
- O que descobriu ao comer vegetais preparados de formas diferentes?
Respostas: irá variar.
- Qual é a melhor maneira de se preparar cada um dos alimentos para que sejam mais nutritivos e mais saborosos?
Resposta: variam de acordo com a comida. Ebulição é um método pobre porque muitos nutrientes são jogados fora com a água. Cozinhar a vapor é melhor do que ferver. Mas algumas pessoas não sabem como cozinhar a vapor ou não têm as panelas próprias. Se cozinhar, use pouca água por um curto período de tempo.
- Qual é o seu vegetal ou fruta favorita?
 - Quais são os nutrientes desta fruta ou legume?
 - Qual é a nova maneira de cozinhá-lo?
 - Que método é melhor para manter a maioria dos nutrientes?

6. (1 minuto) – Encerramento –

Diga quando será a própria aula e qual o seu tópico.



Lave as mãos !

Lembre a todas as pessoas sobre esta importante dica de segurança!

Todas as pessoas são vulneráveis a uma variedade de doenças relacionadas com a comida, estas doenças espalham-se facilmente através de mãos sujas.

Lave as mãos antes de preparar a comida!

Lave as mãos depois de usar a casa de banho!

Estes passos são fáceis e efectivos para prevenir do enças.

As crianças em particular geralmente sofrem de doenças diarreicas que podiam ser prevenidas simplesmente com o lavar as mãos.

