

# Crianças que ajudam na cozinha se alimentam melhor

28/06/12 - Uma pesquisa da Universidade de Alberta, do Canadá, sugere que a melhor maneira de fazer as crianças consumirem mais alimentos considerados saudáveis é fazê-las cozinhar ou ao menos ajudar no preparo de alguns pratos.

[Siga a SECTI-AM no Twitter!](#)

"Crianças que de fato gostam de frutas e verduras são as que também mais consomem esses alimentos e têm as melhores dietas", disse Yen Li Chu, da Escola da Saúde Pública da Universidade e um dos autores do estudo. "Esses dados mostram que estimular as crianças a se envolver na preparação dos alimentos pode ser uma medida efetiva para promover a alimentação saudável", completa.

O trabalho, publicado na revista *Public Health Nutrition*, envolveu a pesquisa de estudantes de 151 escolas de Alberta para verificar as experiências dos alunos com o preparo e a escolha dos alimentos.

Quase um terço deles disse ajudar os pais na cozinha ao menos uma vez ao dia. A mesma quantidade disse que os auxiliava de uma a três vezes por semana. Um quarto afirmou cozinhar somente uma vez por mês e 12,4% não tinham participação alguma no preparo da comida.

Em geral, os entrevistados disseram preferir frutas a verduras, mas as crianças que disseram ajudar no preparo mostraram maior preferência por ambos os grupos alimentares - a preferência por verduras, aliás, foi 10% superior entre os que cozinham. Essas mesmas crianças ainda se declararam conscientes sobre a importância de se manter uma alimentação saudável.

Chu afirma que os resultados destacam a importância de colocar as crianças em atividade na cozinha, mas lembra que as escolas também devem se envolver. "Você pode ter aulas de culinária ou clubes de culinária nos colégios que estimulem o consumo de frutas e verduras e ressalte a relevância de se fazer escolhas saudáveis em relação aos alimentos", conclui.

A pesquisa foi conduzida com alunos da quinta série, mas o efeito seria o mesmo entre aqueles prestes e ir para a faculdade, diz Paul Veugelers, outro dos autores do estudo. "Para muitos, ir para a universidade é também viver sozinho e ficar responsável pela própria dieta. Há lições para essas pessoas também, para que formem grupos e que se revezem na preparação e na escolha dos alimentos", recomenda.

Fonte: BBC Brasil