

# Aprendemos juntos



Nº 32 Abril 2008



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

## ALIMENTACIÓN SANA Y "DIVERTIDA"

"La educación es un proceso que no termina nunca"... (Josefina Aldecoa). Efectivamente, la educación empieza antes de que el niño nazca, cuando los padres piensan cómo quieren educarlo, y no termina nunca, aunque se produce un relevo en un momento crucial de la vida, cuando nuestros padres nos pasan el testigo y nos erigimos en los principales autores de nuestro destino.

Ese bagaje que recibimos y que hemos vivido de forma muy intensa, especialmente durante los primeros años de nuestra vida, conformará en gran medida lo que llegaremos a ser. De qué esté cargada esa mochila dependerá de nosotros. Los niños pueden recibir un saco lleno de seguridad, estabilidad emocional, buenas formas, razonamientos que les hacen aprender y ser mejores personas cada día, experiencias llenas de vida y sabiduría o, por el contrario, una bolsa cargada de piedras, que lastrarán en extremo su evolución; una bolsa con grandes espacios para la inseguridad y el desconcierto de no saber qué hacer, de dudas, de dependencia emocional, de mala conducta social, de insatisfacción... y de miedo. En definitiva, podemos llegar a nuestros hijos un auténtico tesoro lleno de sabiduría y de aprendizajes, o toneladas de incertidumbres que condicionarán negativamente sus vidas.

### Hábitos de alimentación

Os preguntaráis en numerosas ocasiones qué y cómo hacer para ayudar a vuestros hijos a adquirir unos principios básicos de comportamiento, cómo desarrollar esos principios en casa... La respuesta es clara: aprendiendo a observar y actuando con ellos con grandes dosis de coherencia, sensibilidad, sentido común, firmeza y paciencia, sobre todo mucha paciencia... Ya sabemos que no es fácil educar a los niños de hoy, y no tanto por ellos, sino por las circunstancias que los rodean, por el mundo que les ha tocado vivir, por las prisas, las influencias, por lo que ven, oyen y no saben interpretar, por todo lo que les llega y les falta, por lo que les rodea y les influye y que muchas veces escapa a nuestro control... La temática es amplísima, no sólo por los niños que manifiestan problemas en este ámbito: inapetentes, manipuladores, tiranos, lentos, que juegan, provocan o utilizan la comida para llamar la atención de los adultos; también porque es importante, para establecer buenos hábitos alimenticios y pautas o valores que se pueden trasladar al resto de las esferas de la educación en este momento evolutivo.

**Nuestro principal objetivo ha de ser "fijar los pilares que han de permitir que los niños adquieran hábitos, pautas y valores que les permitan crecer con salud física y emocional que les ayudarán a evitar una de las lacras más temidas en la actualidad, los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia...), que les harán cada día más autónomos y seguros, más**

*creativos y reflexivos, más sensibles y profundos, más respetuosos y positivos, más flexibles y coherentes...*

### ¿Cómo lograr que los niños "salgan de las hamburguesas, las pizzas, las patatas fritas, espagueti o arroz?"

Los buenos hábitos se adquieren desde muy pequeños, es cuestión de "educar el paladar". Los adultos somos los únicos responsables de la dieta de los pequeños, somos los que les ponemos la comida y elaboramos sus menús. Somos sus modelos de referencia, no sólo de los hábitos sociales de comportamiento en la mesa sino de lo que nos ven comer, en forma, calidad, cualidad y cantidad. Hay que enseñarles a comer de todo, a reconocer qué es una dieta saludable, por qué es necesario comer fruta, verdura o pescado.

La comida no es un premio o un castigo y tampoco debe ser un desahogo de momentos de tensión o malestar. Debe tener su lugar, su hora y su control. Se cometen muchos errores, por desconocimiento, por obsesión, por ignorancia... Los niños comen mal, en cantidades que no necesitan de grasas, azúcares...etc. No consumen verduras, legumbres, frutas o pescado confiando en muchos casos que en el colegio "ya comen suficientes cantidades de estos productos", por lo que se resta importancia a las cenas o fines de semana.

*Podemos mejorar la situación:*

Haciéndoles partícipes de lo que van a comer (os pueden acompañar a la compra y, podéis así comentarles el origen de los diferentes alimentos). Elaborando platos sanos y a la vez atractivos (no olvidéis que comemos más con los ojos que con la boca). Haciendo de la cocina un lugar de juego y diversión para compartir en familia. Permitiendo que colaboren con alguna tarea sencilla, como batir huevos, pelar alguna verdura, limpiar lechugas, decorar platos o postres...

### Recetas prácticas y atractivas

#### "Calabacines navegantes":

*Se corta un calabacín por la mitad y se cuece hasta que esté blando. Se vacía y rellena con verduritas que hemos frito previamente con un poquito de salsa de tomate natural (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, champiñón...) y que será un complemento perfecto, rico y lleno de vitaminas. Se le añade un poco de queso y se gratina. Se presenta con unos espárragos o ajos tiernos colocados como si fueran los remos del barco.*

#### "Tortitas de bacalao":

*Se hace una mezcla de copos de bacalao, patata hervida, ajo y perejil. Se hacen las tortitas y se pasan por harina y huevo para*

después freírlas. Se sirven acompañadas de salsa de tomate natural, con la que se puede dibujar una cara sobre la tortita o decorar al gusto.

#### **“Puré con figuritas”:**

Se hace un puré de verduras (que aunque no les gusten, si son invisibles se las comerán mejor) y se sirve acompañado de galletitas en forma de peces, serpientes etc. Es una forma de hacerlo más atractivo y “camuflar” un poco el sabor.

#### **“Pudín de pescado”:**

Se hierva un pescado (cabracho o salmón por ejemplo) y se desmenuza la carne. Se le añade nata, tomate frito natural y huevos. Se bate todo hasta conseguir una masa, que se pone en moldes con diferentes formas, de estrella, de pez etc. Se mete al microondas o se cuece al baño de María, hasta que esté duro (15 minutos más o menos) y se deja enfriar. Se sirve acompañado de salsa rosa. Se dibuja “el pez” con aceitunas (los ojos, las aletas, la cola...)

#### **“Tortas de menta y coco”:**

1 vaso de yogurt, 2 de harina, 1 de harina de coco, 1 de sirope de menta, 1 de aceite de girasol, 1 de azúcar, 2 huevos y una pizca de levadura. Se bate todo en el robot para que ligue bien. Se hacen las tortas sobre una bandeja de horno y se mete a 180 grados. Cuando están tostadas se sacan y espolvorean con harina de coco. Con chocolate están deliciosas.

#### **“Peras al chocolate”:**

1kg. de peras. 250 gramos de chocolate fundido. Se pelan las peras y se cortan en cuartos. Se cuecen y dejan enfriar. Se colocan en una bandeja y se cubren con el chocolate fundido. Se meten al horno para calentar.

#### **“Mermeladas de cualquier fruta”:**

1 kg. de fruta (pera, manzana, naranja, ciruela...) 200 gramos de azúcar. Pelar y cortar en trozos pequeños la fruta. Ponerla en un recipiente junto con el azúcar. Dejar que se macere toda la noche, y por la mañana ponerla al fuego muy, muy lento 4/5 hs. hasta que se deshaga por completo. Rellenar los botes inmediatamente sin que se enfríe. No debe quedar nada de aire en el envase.

#### **Bibliografía:**

“Recetas para bebés y niños”. Graciela Bajraj.

“Enciclopedia familiar de la alimentación”. Anna Burnat. Martina Miserachs.

“Los mejores alimentos para los niños”. Ed. Blume.

“¿Comemos cariño? La alimentación en familia”. M<sup>a</sup> Ángeles Juez.

“Niños en forma. Guía para evitar el sobrepeso en los niños”. Mary L. Gavin. Steven A. Dowshen. Neil Izenberg.

“Cocina sana para niños”. Mandy Francis. Ed. Nowtilus.

#### **Anexo 1:**

Os recordamos que el valor que estamos trabajando este mes es “LA SINCERIDAD”

#### **Anexo 2:**

#### **22 de Abril “DÍA DE LA TIERRA”**

Celebramos el día de la Tierra, a partir de una propuesta de los ambientalistas del mundo, para reflexionar sobre el comportamiento y la conducta de los humanos hacia el único componente con vida del universo.

Esta celebración tiene su origen en el año 1.970 cuando el ex/senador norteamericano, Gaylord Nelson, organizó el primer evento en un intento de subrayar la necesidad de la conservación de los recursos humanos del mundo, inspirándose en los programas educacionales de los pacifistas opositores a la guerra del Vietnam.

En este primer evento participaron 20 millones de norteamericanos y 20 años después, en 1.990, tomó carácter mundial, participando más de 200 millones de personas de todo el mundo. Esta celebración se ha fortalecido aún más a partir de la cumbre sobre Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible, que se celebró en Río de Janeiro, donde más de 260 representantes de los gobiernos de todo el mundo y centenares de ONGS, clamaron por la salvación del planeta y marcaron como ruta de la humanidad, el desarrollo humano sostenible. A partir de entonces se reconoció que el medio ambiente es un tema de interés público y universal.

#### **“Destruimos el planeta”**

Poco a poco y sin darnos cuenta, nuestro planeta agoniza. El cambio climático se debe a múltiples factores, pero casi todos los expertos coinciden en la incapacidad del hombre para dominarse y vivir con orden. El crecimiento demográfico, la urbanización no planificada, el exceso de consumo, el despilfarro de los recursos, la falta de escrúpulos de algunos sectores industriales, son algunos de los problemas que agobian a nuestra tierra y a sus habitantes.

“Aprovechemos la celebración de este día” para evaluar y hacernos todos un poco más conscientes de los problemas medio ambientales que tenemos y sus terribles consecuencias. La contaminación del aire (tanto coche...). El agua (tanto desperdicio). El suelo (tanto vivienda). La destrucción de los ecosistemas. Los miles de plantas y especies animales en extinción. Y el agotamiento de los recursos no renovables... Se proponen soluciones que pueden ayudar a mitigar los efectos negativos de estas actividades: reciclado de materiales manufacturados, preservación de recursos como el petróleo y la energía, prohibición de utilizar productos químicos dañinos, protección de hábitats fundamentales para la protección de especies amenazadas...

#### **Algunas palabras clave que ya podemos introducir en el lenguaje y en la vida de nuestros niños:**

**Reutilizar. Reciclar. Reducir el consumo. Cuidar. Observar. Responsabilidad. Dar ejemplo...**

#### **Bibliografía:**

[www.educar.org](http://www.educar.org).

<http://es.wikipedia.org>

[www.primeraescuela.com](http://www.primeraescuela.com)

