

Ich kann kochen! Formación nutricional con buen sabor

Los niños son curiosos por naturaleza. La mayoría se divierte explorando el gran mundo de los alimentos con todos los sentidos. Aquí es donde llega la iniciativa Ich kann kochen!: su intención es motivar a los niños lo antes posible a tener una alimentación variada. Por ello, Ich kann kochen! ofrece formación continuada para profesores y especialistas pedagógicos en Alemania. Como embajadores cualificados del sabor, trasladan sus conocimientos sobre formación nutricional práctica en sus instalaciones.



¿Quién está detrás de Ich kann kochen!?

Los creadores de Ich kann kochen! son la fundación Sarah Wiener Stiftung y BARMER. Ich kann kochen! es la primera gran iniciativa de formación nutricional práctica para niños de guardería y educación primaria. Es partner del proyecto IN FORM, el plan de acción del Gobierno Federal para alimentación saludable y más movimiento.

La fundación Sarah Wiener Stiftung

«Por niños sanos y una alimentación adecuada» es la misión desde 2007 de la fundación Sarah Wiener Stiftung. La fundadora y cocinera Sarah Wiener quiere hacer de los niños comensales equilibrados, cocineros creativos y consumidores informados. Los programas de formación orientados a la práctica en la fundación transmiten a los niños la procedencia de los alimentos, la versatilidad y todo lo que se puede preparar a partir de ellos. La fundación ofrece formación continuada con frecuencia a expertos del sector, organiza visitas a granjas, talleres y publicidad.

www.sarah-wiener-stiftung.de

La fundación BARMER

Para nosotros, «promover la salud» significa mirar hacia delante y mostrar nuevos caminos de cómo vivir de forma saludable. Nuestra tarea es ofrecer la mejor alimentación posible a nuestros asegurados. Esto incluye ofrecer a los niños todas las oportunidades para que puedan comenzar la vida de forma sana. Por ello apoyamos actividades e iniciativas que fomenten la vida sana en las guarderías y colegios. Además promovemos la formación sobre la salud y somos partner en un mercado de la salud creciente.

www.barmer.de

En las siguientes páginas encontrará algunos consejos sobre la alimentación de los niños, que Ich kann kochen! quiere compartir con usted.

Niños y alimentación, algunos consejos



El atractivo del color: empiece con verdura roja.

Con el ojo también se come. Esto se aplica a la decoración de la mesa, pero también a la variedad de alimentos. El color rojo indica maduración, dulzor y por lo tanto seguridad. Muchos niños están más dispuestos a probar verdura roja en vez de verde.

Cada uno tiene su propio gusto: hable de ello.

Una comida en común puede ser una buena ocasión para hablar, incluso de la comida. Anime a los niños a expresar su gusto verbalmente. No a todos nos tiene que gustar lo mismo y eso también lo pueden expresar los niños; no obstante, expresiones generales como «esto da asco» o «buaj» no están permitidas.

Los niños quieren saber lo que comen: ofrezca los alimentos por separado.

Las comidas con alimentos mezclados hacen a los niños desconfiados, ya que no pueden reconocer lo que hay. Una colorida ensalada se puede presentar con los alimentos por separado y salsa aparte para mezclar. La fruta y el requesón también pueden ser un extra.

Disfrutar con todos los sentidos: deje a los niños comer con las manos de vez en cuando.

Comer con cuchillo y tenedor es bastante exigente para los niños. Y puede engañar el sabor. Comer con las manos amplía el espectro de percepción sensorial, y despierta la curiosidad de comensales exigentes.

Algunas preferencias de sabor son de nacimiento: utilice el conocimiento.

Si a los niños les encanta el dulce y rechazan lo amargo: escoja para comenzar recetas con verduras dulces como zanahorias, maíz o guisantes. Eso les resulta más fácil a los niños que el brócoli o las espinacas.

Lo nuevo requiere tiempo: sea paciente y tranquilo.

Los niños tienen que sentir, oler o saborear nuevos alimentos o platos de ocho a diez veces antes de que tengan alguna posibilidad de coger el gusto. Así que nada de desesperarse si se dejan a un lado del plato las verduras asadas.

Los alimentos son variados: fomente la curiosidad de los niños mediante degustaciones.

A algunos niños les encanta mordisquear la manzana cruda, y otros experimentan un sabor incómodo. Las degustaciones de los alimentos amplían las sensaciones de sabor de los niños y despiertan su curiosidad sobre alimentos (desconocidos).

Diálogo en vez de normas fijas: encuentre pautas comunes.

El dulce también tiene un hueco en la planificación de comidas. Y es que la prohibición aumenta el atractivo. Establezca normas junto a sus hijos cada vez que haya algo dulce. El derecho de expresión también se aplica a probar comida: Deje que los niños decidan por sí mismos lo que quieren probar. Si se les obliga, se crea una resistencia y la comida se asocia a un sentimiento negativo.

Conclusión: Los niños deben conocer tantos alimentos y estímulos de sabor como sea posible. Puede suceder que al principio lo rechacen; es normal, puesto que lo nuevo requiere tiempo. Sea un ejemplo de diversión y ofrezca a los niños alimentos de forma reiterada.

Cómo se forma nuestro gusto



Ya en el vientre materno se desarrollan las primeras preferencias de sabor.

Lo que come la madre durante el embarazo y el periodo de lactancia, también lo recibe el niño. Los niños no nacidos perciben el sabor de las comidas por ejemplo a través del líquido amniótico, y los lactantes a través de la leche materna. Los niños cuyas madres se han alimentado de forma rica y variada durante el embarazo y la lactancia, suelen estar más abiertos a sabores nuevos.

Las comidas amargas generan escepticismo, especialmente en el caso de los niños.

Nuestro sentido del gusto para lo amargo fue una ayuda para nuestros antepasados para clasificar los alimentos en las categorías «comestible» e «incomestible». Porque mucho de lo que tiene un sabor amargo es no saludable o venenoso. Tenemos ese instinto de nacimiento. Si con el tiempo tenemos buenas experiencias con alimentos amargos agradables, aprendemos a apreciarlos.

Un sabor dulce significa seguridad y mucha energía.

El hecho de que a la mayoría de los niños les guste el dulce tiene que ver con nuestro instinto de supervivencia. Ya que en la naturaleza no existe nada dulce que sea venenoso. Eso ya lo sabían nuestros antepasados. Para ellos, un sabor dulce significaba además un gran aporte de energía; es decir, un rápido aporte de muchas calorías con poco volumen: una ayuda más para la supervivencia. Hoy día tenemos asegurada la supervivencia, pero seguimos teniendo la preferencia por el dulce. Es por ello que a veces ingerimos más energía de la necesaria.

Conclusión: Los niños suelen estar abiertos a nuevas experiencias de sabores y comidas. Si los niños conviven con una alimentación variada en un buen ambiente con ejemplos positivos, puede influir enormemente en su biografía alimenticia. Qué comen y cómo lo comen depende en gran medida, aparte del comportamiento congénito, del ambiente personal y cultural, además de la educación en casa, en la guardería o en el colegio.

Los niños acaban cogiendo el gusto a lo que se les ofrece con asiduidad.

El hecho de que los niños rechacen la primera cucharada de puré es una buena concepción de la naturaleza: al principio, lo desconocido siempre se considera incomestible. Si repetimos la experiencia de que toleramos bien un alimento, nos sabe bien. El programa de seguridad biológica que hay detrás: «Lo que conozco lo puedo comer sin preocupación.» En la jerga especializada, este fenómeno se conoce como «mere exposure effect».

Una selección de comidas desequilibrada tiene sus límites sobrenaturales.

Si cada día consumimos el mismo plato, un día acabará por salirnos por la garganta. Este programa de seguridad biológica es lo opuesto de «mere exposure effect». Necesitamos variedad alimenticia. Si comemos demasiado de una cosa, nuestro cuerpo activará el rechazo. Por eso se asegura de que comamos de forma variada y recibamos por tanto todos los nutrientes necesarios.

Las influencias externas y nuestra cultura marcan nuestro comportamiento alimenticio durante toda la vida.

El aprendizaje por observación es importante para el desarrollo de un comportamiento alimenticio saludable. Cocinar y comer son en el mejor de los casos una experiencia compartida. En ese caso, una buena atmósfera libre de obligaciones y prohibiciones es igual de importante que los ejemplos positivos, aquellos que disfrutan y se divierten con una alimentación variada.

Mensajes de diversión que les queremos transmitir



Comer también significa diversión. Tiene que ser divertido y tener buen sabor.

Queremos inculcar a los niños un comportamiento alimenticio saludable, pero: La salud no es un argumento para los niños. Muchos niños desarrollan un sentimiento de autoridad con la palabra «sano» y, frecuentemente, la experiencia de «sigue sin estar rico». En ese caso, las espinacas solo pueden estar ricas. Mejor déjese guiar por conceptos como el disfrute, la diversión y la aceptación.

Los alimentos son valiosos. Observe el camino desde el asco hasta el plato.

Una formación nutricional que solo se basa en «sano» y «no sano», nos limita demasiado la visión. Los alimentos son un bien muy valioso. La mejor forma de aprendizaje de los niños es conocer la cadena completa de abastecimiento: cuanto más práctico, mejor. Realice actividades con sus hijos como ir a comprar, cultivar un huerto, cocinar o visitar una granja.

Comer juntos con una buena atmósfera – la cultura alimenticia es importante.

A esto se incluye comer juntos en una mesa bien decorada. Aquí se trata (no solo) de llenarse, sino más bien de tener una experiencia positiva con la comida y adquirir sensaciones de sabor. Los niños experimentan la cultura de la comida y aprenden finalmente a apreciar la comida casera y el esfuerzo que conlleva.

Conclusión: Junto a usted queremos conseguir que los niños crezcan como comensales concienciados y responsables. Eso difícilmente lo va a conseguir mediante el autoritarismo o la clasificación de los alimentos en «sano» y «no sano». Mejor ofrezca una selección de alimentos frescos y deje que los niños puedan elegir y participar lo máximo posible.

Como persona de referencia, es un ejemplo sin necesidad de cambiar nada.

Los niños prestarán atención a su comida y la forma de comer. Ya que, como persona de referencia de confianza, usted es su ejemplo. Por ello, hable de la comida; diga lo que le gusta y por qué. Si hay algo que no pueda o no quiera comer, dígalos de forma sincera y explíquelo. Y es que los niños observan muy rápidamente cuando se les hace una demostración.

Los niños tienen derecho a expresarse y actuar por su propio pie.

Los niños siempre deberían elegir por sí mismos si quieren o no probar nuevas comidas. En la mesa tampoco debería actuar de forma autoritaria, ya que las limitaciones generan siempre rechazo. Si los niños también pueden decidir qué o cómo se cocina, y ayudan durante la preparación, aumenta en muchos casos la predisposición a probar la comida terminada.

Cocinar con alimentos frescos refuerza la confianza en las propias facultades.

Cuando los niños cocinan con alimentos frescos y originarios, los entienden en el sentido más real de la palabra. Conocen los alimentos, su procedencia y procesamiento. A la vez adquieren una experiencia muy importante: los niños descubren que a partir de alimentos frescos son capaces de crear algo rico.