

Imos cociñar!

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 3 min

Involucrar aos nenos e ás nenas na preparación das comidas é unha boa idea para ensinalles como seguir unha alimentación saudable.



A primeira lección da alimentación saudable consiste en aprender a elixir e a preparar alimentos.

Fagamos unha clase práctica participando toda a familia! pero antes de comezar, aconsellamos:

1. **Recoller o pelo.** Axeitar a roupa que imos usar para cociñar.
2. **Limpar e manter a superficie de traballo.** Lavar e secar a táboa de corte cada vez que axeitemos os distintos alimentos, en particular a carne, o polo, o peixe...
3. **Lavar as mans tanto como sexa necesario.** Deixalas limpas de deterxentes e xabóns antes de empezar



Lavar as mans tanto
como sexa necesario

4. Cando os meniños entran na cociña:

- Deixarlles axudar na planificación e na elaboración das comidas.
- Permítelles que ulan e manipulen alimentos, repasando as normas básicas de hixiene.
- Encargarlles pequenas tarefas. Adornar, aderezar, xuntar, engadir os alimentos para cociñar etc.
- Pensar sempre na súa seguridade: o lume, o aceite e o rabo da tixola, os coitelos, as mans molladas e a corrente eléctrica... Situar unha zona de seguridade arredor da cociña.
- Xogar: cada un proba un pouquiño do que prepararon os demais, prepara distintos aliños para un mesmo alimento (p. ex., ensalada con salsa de iogur, con cítricos, con distintas herbas etc).
- Participar activamente: poñer e retirar a mesa; secar os pratos etc.



5. **Elaborar preparacións sinxelas**, para que os rapaces se fagan pouco a pouco aos distintos sabores dos alimentos. Máis tarde, ides enriquecer os pratos, incorporando novos produtos.

6. **Manter o sabor orixinal do alimento**. Se dende a infancia os habituamos a aceptar os alimentos cun baixo contido en sal ou en azucre, posiblemente manterán este hábito ao longo da vida. Por isto, non é recomendable salgar en exceso, edulcorar, nin “disfrazar” a comida con salsas comerciais. Recordamos que a froita, os zumes ou os alimentos lácteos xa conteñen azucres de forma natural, polo que non é necesario engadir máis. Do mesmo xeito, é recomendable ofrecer máis alimentos frescos e de tempada, dado que os máis procesados adoitan ser habitualmente máis salgados e azucrados que os naturais.

Para preparar alimentos de forma segura, a **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DA SAÚDE RECOMENDA:**

DECÁLOGO **para preparar** **alimentos de** **forma segura**

- 
- 1** Elixir alimentos tratados hixienicamente dende a súa orixe.
 - 2** Cociñar ben os alimentos (acadando un mínimo de 65 °C no centro do produto).
 - 3** Consumir os alimentos inmediatamente despois de cociñalos, ou conservalos adecuadamente.
 - 4** Requentar os alimentos correctamente (mínimo 65 °C no centro do produto).
 - 5** Evitar o contacto entre alimentos crus e cociñados.
 - 6** Lavar as mans con tanta frecuencia como sexa necesario.
 - 7** Manter escrupulosamente limpas todas as superficies de traballo na cociña.
 - 8** Protexer os alimentos de roedores e doutros animais.
 - 9** Utilizar auga apta para o consumo.

Xanela aberta á familia

Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020