Cociña en Familia

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Involucrar aos nenos e nenas na preparación das comidas é unha excelente idea para ensinarlles como manter unha dieta equilibrada dende idade temperá. A primeira lección de alimentación saudable consiste en aprender a seleccionar e preparar os alimentos de maneira axeitada. Fagamos desta unha actividade familiar divertida! Antes de comezar, ten en conta estes consellos:

Antes de cociñar

1. **Recolle o cabelo e usa roupa axeitada** para evitar accidentes mentres cociñas.

2. **Limpa e organiza o teu espazo de traballo**. Mantén a superficie de traballo limpa e desinfectada, e lava e seca a táboa de cortar cada vez que prepares diferentes tipos de alimentos, especialmente carne, polo ou peixe.

3. **Lava as mans con frecuencia**. Antes de comezar, asegúrate de eliminar os restos de xabón ou deterxente.

Pasos para involucrar aos nenos na cociña

1. **Deixa que axuden na planificación e elaboración das comidas.** Isto fomenta a súa creatividade e compromiso.

2. **Permítelles ulir e manipular alimentos**. Así aprenden sobre texturas e cheiros, sempre repasando as normas básicas de hixiene.

3. **Asigna tarefas segundo a súa idade**. Por exemplo, poden decorar pratos, aderezar ensaladas ou mesturar ingredientes.

4. **Prioriza a seguridade**. Supervisa o uso de elementos perigosos como coitelos, aceite quente e enchufes eléctricos. Establece unha zona segura arredor da cociña.

5. **Converte o proceso nun xogo**. Probade os pratos que preparastes entre todos ou creade diferentes aliños para un mesmo alimento, como ensaladas con salsas de iogur, cítricos ou herbas.

6. **Invítalles a participar en tarefas adicionais**. Pór e retirar a mesa, secar pratos ou gardar utensilios tamén son formas de colaborar.

Consellos para unha alimentación saudable

1. **Comeza con receitas sinxelas.** Isto axudará aos nenos a acostumarse pouco a pouco a diferentes sabores.

2. **Mantén o sabor orixinal dos alimentos.** Acostuma aos pequenos a consumir alimentos baixos en sal e azucre dende a infancia, evitando o uso excesivo de salsas comerciais. A froita, os zumes naturais e os lácteos xa conteñen azucres naturais, polo que non é necesario engadir máis.

3. **Opta por alimentos frescos e de tempada**. Estes adoitan ser máis nutritivos e con menos azucres ou sales que os produtos procesados.

Preparación segura dos alimentos: recomendacións da OMS

DECÁLOGO

PARA PREPARAR ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

1. Elexir alimentos tratados hixienicamente dende a súa orixe.
2. Cociñar ben os alimentos (acadando un mínimo de 65 ºC no centro do produto).
3. Consumir os alimentos inmediatamente despois de cociñalos, ou conservalos adecuadamente.
4. Requentar os alimentos correctamente (mínimo 65ºC no centro do produto).
5. Evita 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.