

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 ensinalles 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.

LAVAR AS MANS FRECUENTEMENTE

TANTO COMO SEXA NECESARIO



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 create 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.

DÉIXAOS PARTICIPAR

ACTIVAMENTE NA PREPARACIÓN
DE ALIMENTOS



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



Elexir alimentos tratados hixienicamente dende a súa orixe.



Cociñar ben os alimentos (acadando un mínimo de 65 °C no centro do produto).



Consumir os alimentos inmediatamente despois de cociñalos, ou conservalos adecuadamente.



Requentar os alimentos correctamente (mínimo 65°C no centro do produto).



Evita o contacto entre alimentos crus e cociñados.



Lavar as mans con tanta frecuencia como sexa necesario.



Manter escrupulosamente limpas todas as superficies de traballo na cociña.



Protexer os alimentos de roedores e doutros animais.



Utilizar auga apta para o consumo.

