

# kidda.es

todo para tus hijos en murcia

número 7

invierno 2011/12

embarazo

bebés

niños

salud

actividades

comuni3n

compras

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

[www.kidda.es](http://www.kidda.es)

## Plasticidad cerebral

Por el Dr. en Psicología Luis Fuentes Melero

### Dinero

Enseñarles a usarlo.

### Sordera

Detecci3n Precoz.

### Masterplan

El futuro de nuestros hijos.





# Alta Cocina para niños

Unos buenos hábitos alimenticios son fundamentales para la salud y se establecen durante la niñez. En la Región de Murcia se están llevando a cabo dos iniciativas estrechamente vinculadas para promoverlos: El Ayuntamiento de Molina de Segura está llevando a cabo el proyecto “menú saludable”. Tras 5 años de experiencia hay 4.000 niños comiendo a diario frutas y ensaladas en los comedores escolares. El Ministerio de Sanidad les concedió el año pasado el Premio Naos como mejor programa de alimentación saludable en el ámbito escolar de España. El Liceo Francés ha querido sumar en esta iniciativa al Chef Herve Medina, con una larga trayectoria como chef en restaurantes con estrellas Michelin.

**Lázaro Sánchez Cánovas.** Jefe del Servicio de Sanidad del Ayuntamiento de Molina de Segura.

*“Nuestro objetivo siempre ha sido muy ambicioso: queremos enseñar a los niños a comer adecuadamente. Esto va a determinar múltiples aspectos de su futura salud y con ello de su desarrollo e interacción social y laboral, y en general de su felicidad. La alimentación de los hijos es uno de los temas que suscitan más interés en los padres. Cuando el niño se niega a comer aquello que le damos inicialmente (sabiendo que es lo mejor para su salud), terminamos en muchas ocasiones por ceder y le damos lo que ellos quieren porque nos aterra que se queden sin comer. Por eso desde Sanidad consideramos que los comedores escolares son los lugares adecuados donde enseñar a comer a nuestros hijos, tanto por la presencia de educadores como por la disponibilidad de numerosos menús que resultan muy difíciles de elaborar en un hogar. En Molina de Segura, los 22 centros educativos con comedor escolar están dentro del programa municipal y es la sanidad pública la que diseña los menús escolares. Por desgracia en la mayoría de centros educativos de nuestra región son los propios colegios o empresas de catering los que diseñan los menús, intentando que sean del agrado de los niños y cediendo en muchos casos a las presiones de éstos y sus padres. Nosotros decimos que el mejor menú del mundo no vale para nada si el niño no se lo come. Sin duda lo más difícil es conseguir que los alimentos adecuados como*

*frutas, verduras, ensaladas o guisos, sean del agrado de los niños. Para ello tiene que existir una gran implicación por parte del colegio, de sus cocineros, de sus monitores de comedor, de sus profesores, de su equipo directivo...”*

Una vez asegurado el menú saludable un chef de talento puede dar un paso más allá: Tiene que ser capaz de sorprender a los niños con propuestas imaginativas, presentaciones atractivas y degustaciones satisfactorias. Es lo que ha hecho Hervé Medina en el Liceo Francés. Nos explica lo que ha supuesto su proyecto en este colegio.

**Hervé Medina.** Chef.

*“Trabajar con niños es muy gratificante, en cuanto a resultado emocional. Es muy fácil hacer feliz a un niño en la cocina. Los niños cuando se sientan a comer han de seguir aprendiendo. Hay que inculcarles una cultura culinaria que es patrimonio de todos y por desgracia va perdiendo fuerza. Al final el niño llevará consigo este aprendizaje y con el tiempo lo transmitirá a su entorno. El trabajo en el colegio no es diferente de un restaurante o de una casa, simplemente son cálculos distintos y tomas de decisiones con otros criterios. Los niños, son un público muy exigente. En este proyecto es importante insistir en el respeto de las elaboraciones, para no atrofiar los elementos esenciales y que el niño pueda recibir ciertas informaciones y bases fundamentales para su conocimiento sobre los alimentos que está tomando.*

*Los objetivos están claros: Lo primero, hacer que el niño aprenda comiendo y se sienta feliz. En segundo lugar, mantener una calidad y un ritmo de trabajo en la cocina para que se asiente una base y que los operarios puedan hacer su labor sin ninguna dificultad. No es tarea fácil y nos llevará tiempo conseguir resultados. Tenemos que tomar conciencia de que nos pasamos más de 5 horas al día pensando en la compra, en hacer la comida y en comer. Por lo tanto, hablamos de más del 20% de nuestro tiempo directa o indirectamente volcado en unos pensamientos culinarios. Más que necesario, es imprescindible que los niños aprendan cocina. Lo primero es que relacionen los productos con las elaboraciones y que reconozcan ese cambio físico que proporciona la cocina al tratarlo de una forma o de otra. También que aprendan ciertas normas elementales de higiene y nutrición, por supuesto. Por otro lado deben entender el proceso de la compra, que también desempeña un papel importante, pero diría sobre todo el cultivo y la crianza de los productos alimenticios. Los elementos creativos se abordan cuando se adquiere cierta destreza y técnica con los alimentos y es un tema fantástico para los niños y para que trabajen su imaginación y coordinación. Como todas las iniciativas que tienen un carácter innovador y sensible en el ámbito de la infancia, espero aprender mucho de ellos. Surgirán ideas nuevas, sinceras e inocentes, tal y como son ellos.”*