

Cuinem de petits per fer-nos molt grans

Per què al meu fill no li agrada menjar verdura? Per què escull o prefereix brioixeria, llaminadures o embotits en comptes de fruites? Puc fer alguna cosa per canviar aquesta conducta?

Per Gerard Pintó, nutricionista, cuiner expert en docència, co-fundador de The Playcook - espai de cuina i nutrició - i col·laborador de l'associació santcugatena Edbuilding.org

Els familiars, educadors i en general tota persona que envolta als infants i adolescents té capacitat per modelar els seus hàbits alimentaris.

Primerament, hem de fer-nos una pregunta: Som promotors de conductes saludables? Nosaltres sí que escollim la fruita i hem transmès aquesta filosofia?

En els últims anys i en les noves generacions, han disminuït notablement els coneixements sobre cuina i la dedicació a la preparació dels plats. També s'ha reduït la freqüència d'àpats en família, fent que molts infants i adolescents no tinguin referent a l'hora de menjar. Aquest "no referent" pot crear falta d'hàbits saludables que es transmetran a la següent generació.

Quan un infant s'inicia en l'alimentació en finalitzar el període de lactància, comença a interioritzar un model d'alimentació que serà difícil de modificar. En aquest procés, involucrar els més petits en la compra, tria i preparació dels aliments, té un impacte molt positiu en l'establiment d'uns hàbits alimentaris saludables.

Menjar i cuinar en família (sempre que es faci de forma responsable i adequada) s'associa a patrons



Foto: inezdelprado.com

“ Quan un infant s'inicia en l'alimentació en finalitzar el període de lactància, comença a interioritzar un model d'alimentació que serà difícil de modificar ”

d'alimentació més equilibrats i de millor qualitat, així com a un millor estat nutricional i de salut general. Per això hem de cuinar des de petits per a fer-nos molt grans.

A més, l'acompanyament proporciona seguretat, autoestima i sensació de control sobre les seves vides. Com també aporta una millora de l'aprenentatge i valors molt positius com l'esforç, la solidaritat i la generositat. **■**