

REFLEXIÓN COMPARTIDA



UNA TAREA DE TODOS

Por Kitchen Academy

En Enero de 2015 comenzó su andadura el proyecto de la Escuela.

Un proyecto que hemos compartido desde entonces con las familias que han formado parte del mismo, y que ha evolucionado, cambiado, madurado y crecido gracias a la aportación de todos.

En este tiempo hemos compartido con todos nuestras inquietudes con respecto a lo que el proyecto podía aportar a la Sociedad a través de los niños, pero por si acaso no lo hemos hecho, permitimos trasladaros las siguientes reflexiones.

Casi un año antes del inicio de la actividad de la Escuela, empezamos por una idea, un sueño, un anhelo o una locura (depende de quién lo plantee) que dio pie a los primeros esbozos de lo que hoy llamamos **Kitchen Academy**.

Distintos perfiles profesionales, provenientes de la educación

infantil, de la consultoría de gestión, del deporte de élite o la gerencia empresarial, compartimos el anhelo por provocar un cambio en la cultura alimentaria de nuestros niños, desarrollamos la idea que hoy llamamos proyecto ocio-educativo, y soñamos con construir un modelo que se convirtiera en referente.

Nuestra prioridad antes y ahora, siempre ha estado dirigida al componente educativo y formativo de la actividad.

Somos conscientes de la capacidad de la "cocina" para generar divertimento y motivación, cualidad que sin duda le convierte en una actividad estupenda y muy atractiva para fomentar **aprendizaje**: Aprendizaje vinculado con la capacidad culinaria, pero también y sobre todo, aprendizaje relacionado con la nutrición (saber comer) y la alimentación (comer variado).



Hoy parece evidente que el premio derivado de una alimentación equilibrada, es indiscutiblemente la **SALUD**. Y no es menos cierto, que la base sobre la que se cimienta una alimentación equilibrada, son la cultura, los comportamientos y las conductas que somos capaces de adquirir en la etapa infantil.

Lo consideramos un objetivo ambicioso y exigente, pero claramente atractivo, factible y muy relevante.

En cualquier caso, un objetivo que siendo compartido con los padres y madres, principales responsables de la alimentación de los niños y niñas, y beneficiarios de sus conductas positivas, es doblemente alcanzable.



A través de estas reflexiones pretendemos haceros partícipes de manera activa del objetivo de nuestro proyecto, de manera que sea también el vuestro. Buscamos trasladaros nuestra meta de alejar a nuestros hijos de los dos polos que componen los trastornos alimenticios propios de la etapa infantil y adolescente (obesidad, y anorexia-bulimia) y convertirles en futuros adultos y padres y madres que renueven el gusto por una cultura de **alimentación equilibrada**, variada y sana.

¿Qué os parece?

Os planteamos las siguientes áreas de actuación que darían continuidad a lo que en la Escuela trabajamos con los niños y niñas. Aquí van algunas ideas de cómo podemos juntos potenciar el resultado de la actividad realizada en la Escuela.

Gusto por la Cocina

Cocinar, como cualquier actividad realizada por devoción, con gusto y compartida, se convierte en una dinámica estupenda a la que cogemos gusto y convertimos en hábito. Un buen hábito.

Los niños y niñas cocinan una vez por semana con nosotros en la Escuela, pero podrían sin duda hacerlo más a menudo en casa. Pueden ayudar a hacer la cena entre semana o la comida del fin de semana, practicando técnicas que desarrollan y aprenden en la Escuela.

Con esa vocación desarrollamos y lanzamos la ***Escuela Virtual Kitchen Academy***.

Un entorno lleno de videos de recetas, técnicas y consejos de nutrición, que facilitará esta tarea en casa.

Aprender juntos siempre es una gran idea.

Potenciar hábitos saludables

En la Escuela los niños y niñas aprenden el valor de los diferentes alimentos, la cualidad de sus nutrientes principales y su aportación al día a día. Además, van siendo conscientes de la cantidad y momento en el que diferentes alimentos deben ser consumidos dentro de una dieta equilibrada.

Os proponemos que construyáis con ellos los menús del fin de semana de manera que la presencia de los diferentes alimentos adquiera sentido: hidratos (pastas, arroces...), verduras, proteínas (combinar carnes y pescados), frutas...

Tomar decisiones forma parte del aprendizaje, hacerlo con criterio lo facilita, y en cualquier caso, ayuda a que estés puedan ser las adecuadas.

Como decíamos, consideramos el propósito de inculcar los conceptos de una alimentación equilibrada, un objetivo prioritario en la construcción de una vida sana en el futuro. Una meta sobre la que hemos construido un método y proceso educativo que requiere de unos años en los que confiamos contar con vuestra colaboración para llegar aún más lejos.

Muchas gracias por vuestra confianza y participación