



Todos ayudamos en casa



a los más pequeños les encanta colaborar y sentirse útiles e implicados en las tareas domésticas. Hay que aprender a utilizar esta energía y sacarle provecho.

Debemos estar dispuestos a invertir un poco más de tiempo. Tener presente que se les puede caer o estropear algo y prevenirlo. Si están aprendiendo, no hay que reñirles sino enseñarles. Convertir lo cotidiano en un juego.

Poner en una pizarra las reglas del juego para evitar equívocos. Y ser constantes.

Los niños aprenden mediante la motivación, la imitación y la repetición. La primera tarea será ordenar los juguetes; tengamos en mente a Mary Poppins y convirtamos el orden en un divertido juego. Los juguetes grandes en la caja grande, los pequeños en la caja pequeña. Los rojos con los rojos y los coches con los coches. Los animales de granja no los mezclamos con los animales salvajes y las muñecas las ordenamos por tamaños, de la más grande a la más pequeña. Ordenamos y aprendemos

a la vez. Clasificar ayuda a estructurar la mente, es un ejercicio eficaz y saludable.

Cuando son un poquito mayores, los niños lo pasan bomba ayudándote en la cocina. Una pizza o un pastel pueden ser la excusa perfecta para una tarde de diversión en la cocina.

Nos ayudará tener grandes dosis de paciencia y sobre todo no tener prisa ni nada pendiente. Los niños agradecerán nuestra dedicación con su expresión de alegría.

Su implicación en estas tareas refuerza los vínculos afectivos que existen entre padres e hijos ya que se sienten parte activa de la familia y es importante fomentarlo.

La siguiente etapa, a partir de los 7 años, pueden empezar a hacer recados, ir a por el pan o el periódico, bajar la basura o hacerse la cama. Poco a poco han de ir asumiendo responsabilidades. Así les ayudamos a crecer y las vacaciones y fiestas son el mejor momento para ponernos manos a la obra.

Tenemos tiempo y estamos relajados, así que no dejemos para mañana lo que podemos hacer hoy.



Baby chef



Desayuno infantil



Ingredientes

4 personas

-400 g de frutos rojos variados (frambuesas, fresas, grosellas, moras, endrinas)

-1 l de agua

-500 g de azúcar

-1 bote de cereales sin azúcar

-Casis (concentrado de frambuesas que puede encontrarse en cualquier supermercado)

Para la espuma:

-150 g de nata líquida

-25 g de leche

-100 g de yogur

-50 g de chocolate

-14 g de azúcar

Preparación

1 Para confitar los frutos rojos: Ponemos el litro de agua a hervir con el azúcar y 3 cucharadas de casis. Lo retiramos del fuego, agregamos los frutos rojos y lo dejamos enfriar. Ya tendremos los frutos confitados y los podremos guardar en la nevera, donde se pueden conservar durante mucho tiempo, y tenerlos a mano para cuando queramos utilizarlos.

2 Para hacer la espuma: Es indispensable tener un sifón, un aparato muy práctico, pero necesitaréis que os ayude vuestra madre o vuestro padre para montarlo. El sifón, una vez montado, es muy práctico y permite que las elaboraciones que tenemos en su interior nos duren más días.

3 Para confitar los frutos rojos: Ponemos el litro de agua a hervir con el azúcar y 3 cucharadas de casis. Lo retiramos del fuego, agregamos los frutos rojos y lo dejamos enfriar. Ya tendremos los frutos confitados y los podremos guardar en la nevera, donde se pueden conservar durante mucho tiempo y tenerlos a mano para cuando queramos utilizarlos.

4 Elaboración: Mezclamos la leche, la nata, el yogur y el azúcar y guardamos la mezcla resultante. Deshacemos el chocolate, lo mezclamos con todos los ingredientes y ponemos la mezcla a enfriar dentro del sifón. Cerramos el sifón y ponemos las cargas, como se indica en las instrucciones del aparato, siempre recordando que esto deben hacerlo los padres.

5 Acabado y presentación: Buscaremos una copa o un recipiente transparente para que el montaje luzca más porque, si además de bueno, es bonito, mucho mejor. Primero pondremos los frutos rojos hasta la mitad del recipiente, luego añadiremos la espuma y finalmente los cereales, para dar textura. Si queremos, lo podemos decorar con cacao en polvo, azúcar moreno o algún otro ingrediente que se os ocurra. ¡Buen provecho! Y que quede claro a vuestros padres que ellos os deben ayudar pero lo tenéis que comer vosotros...

Jordi Jacas

El Molí de l'Escala
www.el-moli.com
www.jovescuiners.com

Baby gourmet



En voz de
Dra. Montse Folch

Doctora en nutrición
Institut Vila Rovira (C.M. Teknon)
93 393 31 47
drafolch@vilarovira.com

¡Buenos días, desayuno!

Somos los educadores, tanto padres, profesores, como todas las personas que se encargan del cuidado del niño, los que debemos guiar todas sus pautas alimenticias desde muy pequeño. No debe ser él el que escoja sus menús diarios. Un principio básico es hacer un buen desayuno. En los primeros años, es muy aconsejable la papilla de cereales por su aporte de vitaminas y minerales, así como proteínas tanto de la leche como de los propios cereales. Cuando el niño ya no tome la papilla de cereales, para mantener este adecuado aporte nutricional, los tipos de desayuno aconsejables podrían ser:

Un vaso de leche más cereales

Un vaso de leche más 30-40 gr. de pan con aceite de oliva o un poco de mantequilla o mermelada

Un vaso de leche con una pieza de fruta y tostadas con mantequilla y mermelada o cereales. El cacao en polvo se puede añadir dos o tres veces a la semana, en el desayuno o en la merienda.

Nutrientes que destacamos en los cereales

Proteína

Hidratos de carbono. Dan energía al organismo de forma lenta y mantenida a lo largo de la mañana, lo que permite a los niños mantener su vitalidad.

Vitaminas del grupo B y ácido fólico.

Minerales: fósforo y hierro. Importantes para el desarrollo intelectual.

Fibra. No se debe abusar de los cereales más azucarados o con miel porque pueden tener consecuencias negativas sobre la caries dental y el sobrepeso infantil.

Otra ventaja del consumo de cereales y pan es la escasa cantidad de grasa insaturada que contienen.

¿Qué nutrientes hacen de la leche y el yogur alimentos básicos en el desayuno?

Proteína de importante valor biológico. La que destaca en cantidad es la caseína.

Hidratos de carbono en forma del azúcar conocido como lactosa. En el caso del yogur, esta lactosa se transforma en ácido láctico por mediación de las bacterias lácticas.

Vitaminas. Destacamos: vitamina A, vitaminas del grupo B, vitamina C, vitamina D (importante para la correcta absorción del calcio y el fósforo).

Minerales: calcio (principal fuente), fósforo, sodio.

Grasa. Necesaria para que puedan subsistir tanto la vitamina A, como la vitamina D.

Beneficios de la fruta en el desayuno

La fruta es un alimento indispensable para nuestra salud y bienestar, sobre todo por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

La cantidad mínima establecida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) es de 400 gramos diarios que vienen a ser 3 piezas medianas diarias. Siempre es mejor comer la fruta al natural, no en conserva, ya que así es la mejor forma de aprovechar todas sus virtudes y propiedades nutritivas.