

Colección: CRECE E GOZA

Hoxe como no colexio!



PRÓLOGO

Que os nosos fillos crezan sans e fortes é un labor ao que todos debemos contribuír. Involucrarnos na súa alimentación e no fomento duns bos hábitos de vida debe ser un “traballo en equipo”, xa que é nas idades máis temperás cando os máis pequenos deben adquirir estes hábitos. Para isto, debemos dotarlles das ferramentas e os coñecementos necesarios para que estas boas prácticas se convertan en actitudes de futuro.

Xunto coas familias, os comedores escolares desempeñan un importante papel na dotación destas ferramentas e na difusión dun estilo de vida saudable. Aprender a comer ben e levar unha vida activa pode previr enfermidades futuras como a obesidade, a diabetes ou enfermidades cardiovasculares.

Nunha sociedade cunha prevalencia do exceso de peso na idade infantil sobre o 43 %, a correcta nutrición e a práctica regular de exercicio físico propóñense como alicerces fundamentais para minimizar as posibles consecuencias negativas dunha poboación con exceso de peso ou obesidade. Unha alimentación saudable, equilibrada, que conteña todos os nutrientes e coas frecuencias de consumo establecidas, favorecerá a nosa saúde e a dos nosos fillos, ao tempo que permitirá un maior rendemento físico e intelectual.

Trátase de realizar pequenos cambios no noso día a día: elixir mellor o que comemos, coidar as elaboracións, espertar a curiosidade dos máis pequenos con preparacións culinarias novas e divertidas que animen a probar novos sabores... É indubidable que unha oferta ampla e variada de alimentos é a mellor maneira de ensinalles a comer.

É importante que nós, os pais, prediquemos co exemplo. Os nenos aprenden e adoptan gran parte das súas condutas por imitación, polo que a nosa maneira de comer influirá de forma determinante na maneira de comer dos nosos fillos. Establecer normas de comportamento na mesa, determinar horarios e espazos nos que se come ou facer partícipe ao neno á hora de elaborar os pratos son algunhas das cousas que podemos facer para que, desde pequenos, se involucren e entendan a importancia da correcta alimentación.

A alimentación dos nosos fillos é unha responsabilidade na que a familia e o centro escolar debemos ir da man. Con este libro preténdese contribuír á difusión de bos hábitos de vida e fomentar un estilo de vida saudable entre os máis pequenos porque a adquisición destes bos costumes axudará a ter unha mellor saúde no futuro.

Dr. Juan José Badiola
Catedrático da Universidade de Zaragoza



Xulia ergueuse dun chimp da cama. A noite anterior custoulle durmir pero non sentiu preguiza cando soou o despertador. Estaba un pouco nerviosa porque hoxe era o seu primeiro día no novo colexio. E o que máis lle preocupaba: por primeira vez quedaba a xantar no comedor da escola!

Cando se vestiu foi cara á cociña, onde os seus pais xa estaban preparando o almorzo.

—Durmiches ben? —preguntoulle a súa nai.

—Espertei varias veces —contestou Xulia mentres servía zume nos vasos—. Preocúpame a hora do xantar. Lin no menú que hai verdura e non sei se me vai gustar...

CONSELLO 1: DESCANSA!

Durmir as horas necesarias axuda a repoñer a enerxía que gastamos ao longo do día. Durante o sono, o corpo e a mente seguen traballando para manteren o noso benestar. Cando descansamos o suficiente erguémonos activos e con vitalidade. Repousar e durmir é tamén unha maneira de coidarte. A túa mente e o teu corpo agradecerancho!



Había tan só unha semana que Xulia e os seus pais se mudaran de cidade. Antes vivían preto dos seus avós e ela ía xantar con eles todos os días.

—Creo que botarei de menos a comida da avoa Rosa —comentou con morriña.

—Eu daríalle unha oportunidade á comida do colexio —díxolle o seu pai chiscándolle o ollo—. Dixéronme que o cociñeiro ten un don especial para que os pratos lle saian moi bos.

Xulia bebeu o zume de laranxa e acabou as galletas e o iogur. Meteu unha mazá na mochila para a hora do recreo e despediuse dos seus pais prometendo explicarlles como lle fora o seu primeiro día ao volver á casa.

CONSELLO 2: CINCO COMIDAS AO DÍA

Inxerir alimentos cinco veces ao día é un hábito moi saudable para ir repoñendo a enerxía que gastamos ao longo da xornada. Lembra tomar un almorzo completo antes de saír da casa, comer ao mediodía de forma variada e cear alimentos que sexan fáciles de dixerir. A media mañá e pola tarde é bo tomar un taco, como por exemplo: un bocadillo pequeno, zume, froita ou iogur.

As primeiras horas da mañá foron agradables. A mestra presentoulle o resto de nenos e de nenas da súa clase. Gustoulle a aula porque entraba moita luz e as paredes estaban adornadas con debuxos e carteis feitos polos seus compañeiros.

Á hora do patio foi á fonte beber auga e quedou nun banco para comer tranquilamente a súa froita. Iván, un dos nenos da clase, sentou ao seu carón.

—Que che parece a escola? —preguntoulle cun sorriso.

—É moi bonita e moi grande —respondeu Xulia—. Gústame que teña tantas cores e que estea tan ben adornada.

—Daquela vaiche encantar o comedor! —exclamou Iván—. Como a semana pasada celebramos o magosto, decorámolo cos monitores. Hai pósters de cores e un mural xigante que fixemos entre todos.

—Pero, no comedor tamén facedes traballos manuais? —preguntou Xulia estrañada.

—E xogos, e concursos... Mesmo talleres de baile e de disfraces. Susana e David vanche caer moi ben!

CONSELLO 3: BEBE AUGA EN ABUNDANCIA

A auga é esencial para o corpo humano. Os nosos músculos e órganos necesitan para poderen funcionar correctamente. É importante beber auga despois de facer exercicio e de maneira constante durante todo o día. Aproveita os recreos e a hora das comidas para hidratar o teu organismo.

Iván explicoulle que Susana e David eran os monitores encargados de acompañalos durante todo o mediodía, non só á hora de xantar.



Despois da última clase da mañá, a mestra pediulles que gardaran o estoxo e os cadernos. Xulia recordou a verdura e empezou a sentir un formigo no estómago, estaba moi nerviosa.

Unha moza alta e morena e un rapaz loiro e con pecas agardaban na porta cunha carpeta na man. Entraron na aula e antes de pasar lista achegáronse a ela con expresión amable na cara.

—Ti debes ser Xulia! —observou o rapaz—. Benvida ao colexio. Somos Susana e David, os teus monitores de comedor. Verémonos cada día a esta hora.

—Se che podemos axudar en calquera cousa, non dubides en dicírnolo —dixolle Susana poñéndolle a man no ombreiro.

CONSELLO 4: CONFÍA NOS TEUS MONITORES!

Os monitores son os responsables de acompañarte durante a hora de comedor e o patio do mediodía. Unha das súas funcións é axudarche a adquirir bos hábitos durante o xantar. Aprenderás moito escoitándoos e facendo caso das súas recomendacións.



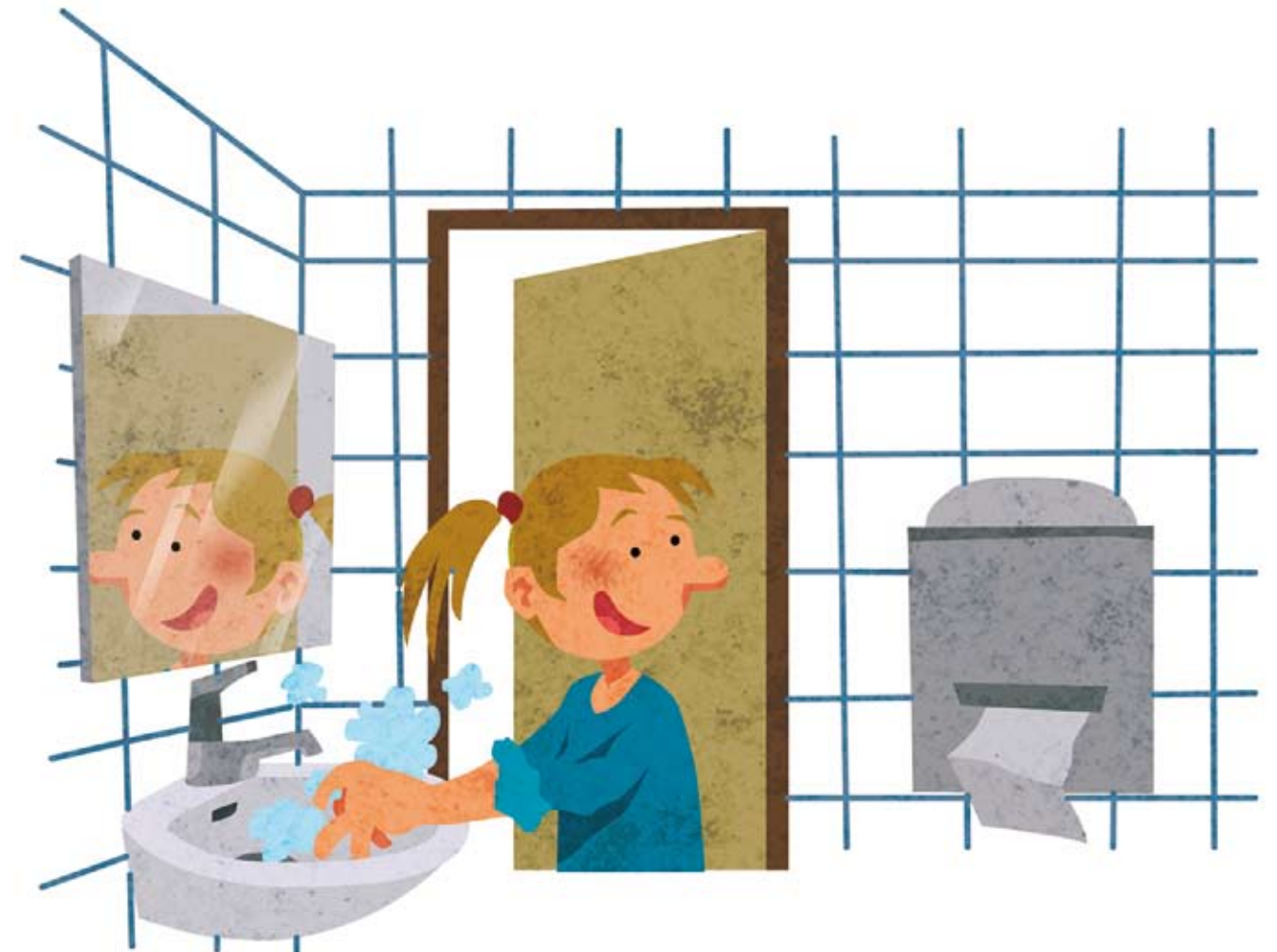
Xulia notou como o nó que tiña no estómago se lle afrouxou un poucoíño. Gustoulle como pasaban lista cunha cantiga e como os seus compañeiros se ían colocando en fila. Iván fíxolle un xesto coa man e púxose detrás del. Camiñaron polo corredor até chegar á porta do lavabo.

—Antes de xantar sempre lavamos as mans —explicoulle Iván—. É importante telas ben limpas!



CONSELLO 5: LAVA AS MANS!

Lavar as mans antes de comer ou cociñar é un hábito importante que evita o contaxio de enfermidades e xermes. Refrégaas con auga e xabón sen esquecer todas as súas partes: palmas, dedos, uñas. Enxáugaas con abundante auga e sécaas. Non esquezas limpar as mans despois de ir ao baño, tocar animais ou asoar o nariz. Estarás coidando da túa saúde!



Cando toda a clase acabou de lavar as mans, continuaron ata o comedor. Na entrada había colgado un cartel con algúns consellos: sentar correctamente, usar ben os cubertos e o pano da mesa, mastigar coa boca pechada, manter un ton de voz adecuado e pedir as cousas con educación aos monitores.

Xulia leu aquelas normas con atención. Parecéronlle importantes, así que intentou memorizalas para non esquecerlas e poñelas en práctica.

Unha vez dentro quedou parva. Iván tiña razón: o comedor parecía unha fraga en outono! Estaba tan asombrada mirando a decoración que a monitora colleuna pola man para levala ao seu sitio na mesa.

—Estou un pouco nerviosa... —murmurou—. É que non me gusta moito a verdura.

Susana quedou ao seu carón.

CONSELLO 6: COLABORA CO TEU COMPORTAMENTO

É necesario respectar as normas do comedor para o seu bo funcionamento. Pedir as cousas por favor e dar as grazas, falar sen berrar e mastigar tranquilamente coa boca pechada son algunhas das cousas que ti podes facer para colaborar e crear un bo ambiente.



—Alégrome de que mo dixeras —contestoulle con agarimo—. A todos nos gustan unhas cousas máis que outras, pero é necesario comer de maneira variada. Todos os alimentos son importantes para crecer e estar sans: verdura, froita, cereais, legumes, lácteos, carnes, peixes... Faremos unha cousa —continuou Susana—. Non che poremos moita cantidade para que a probes. Quizais che sorprenda o seu sabor!

A Xulia pareceulle ben intentalo. Ao principio colleu indecisa o garfo e mirou de esguello ao resto dos nenos e das nenas da súa mesa. Semellaba encantarlles aquel prato, así que sen pensalo máis probou un pouco. Saboreou devagar e descubriu que non era nada desagradable. Todo o contrario! Inmediatamente animouse a continuar comendo.

CONSELLO 7: COME ALIMENTOS VARIADOS

A base dunha boa saúde é unha alimentación equilibrada: froitas, verduras, legumes, cereais, lácteos, carne e peixe son alimentos que non poden faltar na túa dieta diaria, xa que che proporcionan a cantidade necesaria de nutrientes para o teu benestar. Evita o exceso de doces e graxas e non esquezas beber auga. Descubre que combinacións che gustan máis e goza da variedade!



A medio prato, David achegóuselle acompañado dun home e unha muller vestidos con uniforme branco.

—Preséntovos a Xulia —díxolles.

E dirixíndose á nena continuou:

—Suso e Belén son os cociñeiros da escola. Querían coñecerte e saber que che parece o xantar.

Xulia dedicoulles un amplo sorriso.

—A verdura está boísima! —manifestou alegre.

Suso soltou unha gargallada.

—Moitas grazas!

De repente baixou a voz:

—Se nos gardas o segredo direiche que todos os cociñeiros temos algún truco para que as nosas receitas sexan sas e saborosas.

Despedíronse cunha aperta de mans cando Xulia empezaba o segundo prato.

CONSELLO 8: PLANIFICA AS CEAS

Á hora de cear ten en conta o que comiches ao mediodía para non repetir demasiados alimentos. Consulta o menú escolar e colabora na preparación das ceas na casa. Fai propostas variadas!





Despois de acabar a sobremesa, recolleron a mesa entre todos. Susana sinalou un letreiro coa palabra RECICLAXE. Debaixo había varios cubos de diferentes cores, un para cada tipo de refugallo.

—Lembrade que cada residuo ten o seu colector: os envases de iogur no de plástico, os restos de comida no orgánico e os panos de mesa no colector de papel.

CONSELLO 9: RECICLA CORRECTAMENTE!

Reciclar ben os refugallos é moi importante para axudar á conservación do medio ambiente. Fíxate ben nas cores dos colectores: o verde é para o vidro, o amarelo para o plástico, latas e bricks, o marrón para a materia orgánica e o azul para o papel e cartón. Apúntate ao reciclaxe!

Cando saíron ao patio aínda quedaba unha hora para que empezaran as clases da tarde. Os seus monitores e os dos outros grupos reuniron todos os alumnos no centro da pista de baloncesto.

—Hoxe propoñémosvos algo diferente. Traemos varios paracaídas para xogar con eles. Quen se apunta?

Os nenos e as nenas berraron ao unísono saltando de ledicia.

Iván díxolle que o divertido destes xogos era que ninguén perdía: todos os participantes eran importantes para mover as teas de cores e manter o equilibrio dalgúns obxectos e pelotas sobre elas.

No momento de prepararse para volver á clase, Xulia xa coñecía un montón de compañeiros, algúns da súa idade, outros maiores e outros máis pequenos.

—Pasáchelo ben? —preguntoulle David antes de se despedir.

—Paseino, si, e moito! —contestou ela, entrando na aula.

CONSELLO 10: MOVE O TEU CORPO

O exercicio físico é fundamental para ter unha boa saúde. Ao mover o teu corpo estás axudando no seu desenvolvemento poñendo en marcha todo o teu organismo. Ademais, practicar algún deporte é unha boa ocasión para te divertir e compartir bos momentos con outras persoas. Actíivate e ponte en movemento!



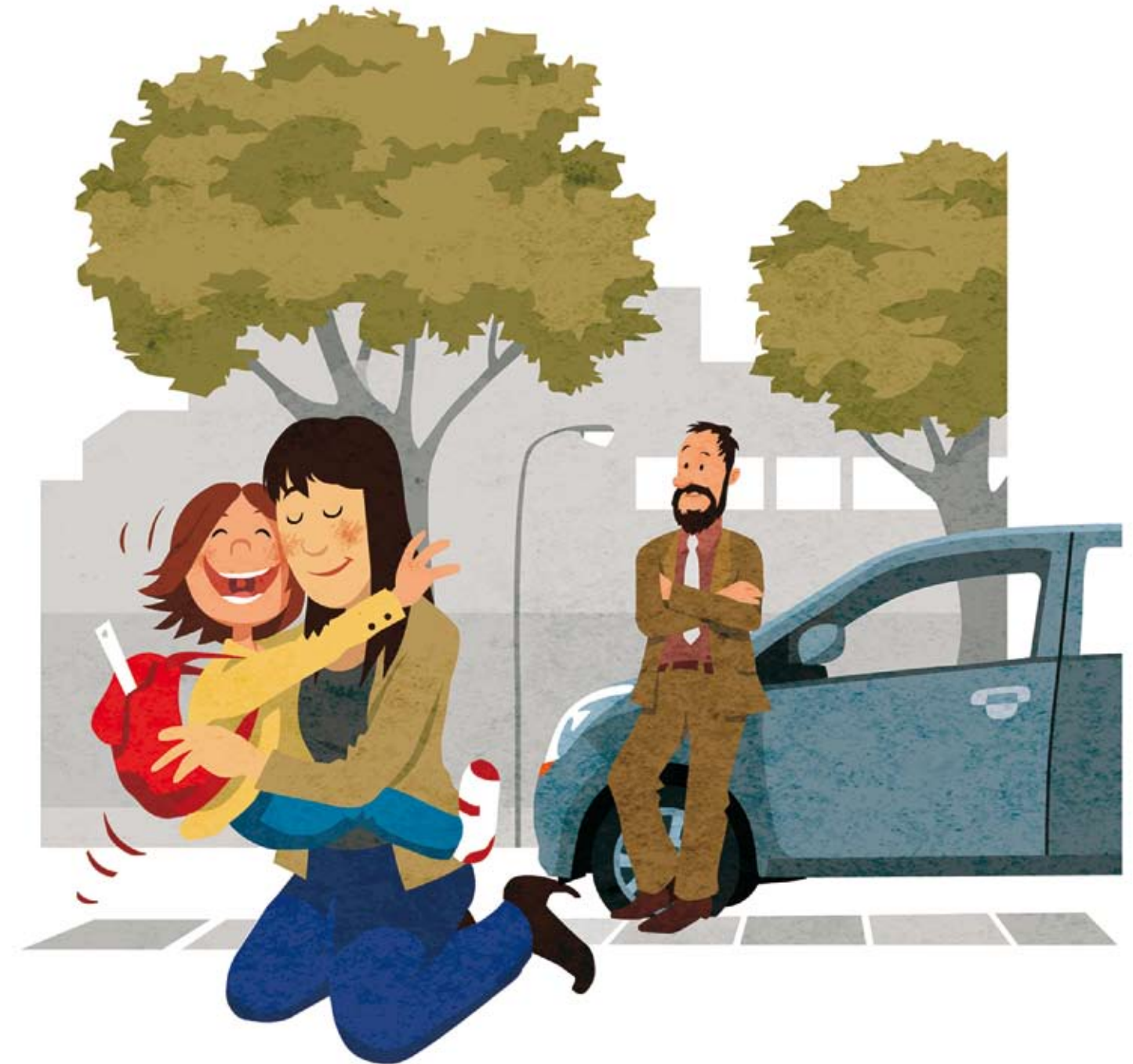
A tarde pasou voando e á saída os seus pais estábana esperando con ansiedade.

—Que tal foi o día?

—Gústame esta escola e encántame o comedor! —exclamou Xulia mentres os abrazaba—. E descubrín que a verdura pode estar moi rica... Téñovos que explicar todo o que me pasou!

CONSELLO 11: EXPLORA NOVOS ALIMENTOS

Atrévete a probar aqueles alimentos e receitas que nunca comiches. Verás como a maioría te sorprenden e che gustan! Utiliza tamén o olfacto e a vista para gozar da comida. Pásao ben explorando novos pratos!





Texto: Noemí Fernández Selva
Ilustracións: Roger Velàzquez
www.dbolit.net

© Editorial Miguel A. Salvatella, s.a.
c/ Sant Agustí, 8. 08012 Barcelona
www.salvatella.com

Primeira edición: novembro 2015
ISBN: 978-84-8412-917-2
Depósito legal: B 26772-2015
Imprime: Gervigraf cmyk



A alimentación dos nosos fillos é unha responsabilidade na que a familia e o centro escolar debemos ir da man. Con este libro preténdese contribuír á difusión de bos hábitos de vida e fomentar un estilo de vida saudable entre os máis pequenos porque a adquisición destes bos costumes axudará a ter unha mellor saúde no futuro.



serunion 
educa

