Es pot educar a no malbaratar aliments?

La nutricionista Gemma Salvador Castell ens explica com educar a no malbaratar aliments

[inicicentrareport]Mira el cubell de la brossa orgànica després d'un àpat. Quants d'aquests aliments haguéssim pogut salvar? **Evitar el malbaratament alimentari a casa i amb criatures és possible**.

Parlem amb la Gemma Salvador Castell, dietista-nutricionista de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que ha col·laborat en l'elaboració de dossiers anti-malbaratament tan útils com aquest dedicat a escoles i personal docent.

[GotaVerdaPle]**Com es pot educar des de petits a no malbaratar?**

[GotaVerdaBuit]Com en tot, cal donar exemple. Primer en l'entorn familiar, a l'hora de comprar, de preparar el aliments i sobre tot de servir-se els aliments i les quantitats que un estigui disposat a menjar. Sempre millor en quantitats petites, ja que si es vol, es pot optar per repetir. Després en l'entorn educatiu (llars d'infants i escoles). Es poden seguir diverses estratègies centrades, principalment, en les **accions** següents:

[GotaNegraPle]**Millora de l'acceptació dels àpats** (millora de la qualitat gastronòmica).

[GotaNegraPle]**Flexibilització de la mida de les racions.**

[GotaNegraPle]**Optimització de la planificació i l'execució del servei**.

[GotaVerdaBuit]**Hi ha tendències, com per exemple el BLW, que poden provocar que alguns aliments acabin al terra i per tant a les escombraries. Com es pot gestionar això?**

[GotaVerdaBuit]El BLW o alimentació conduïda per l'infant, no té res a veure amb llençar menjar ni amb deixar que l'infant jugui amb el menjar. Els aliments que s'ofereixen són per menjar, **encara que es permeti una experimentació basada en observar i tocar els aliments**. Si l'infant no vol menjar i el que vol és jugar, cal canviar l'escenari.

D'altra banda, s'han d'anar **ajustant les quantitats** al que sol menjar l'infant, i sempre presentar-n'hi poquet perquè hi hagi més possibilitats que s'acabi el que s'ofereix. Si té més gana, n'hi posem més, però així no es malbarata el que s'ha servit.

[GotaVerdaPle]**Hem de deixar que els infants triin la quantitat a menjar?**

[GotaVerdaBuit]Els adults tenim la responsabilitat d'acompanyar i de decidir **què, quan i on** en relació al menjar que s'ofereix als infants, però **ells han de poder decidir la quantitat** que necessiten segons els seus requeriments individuals, les preferències, l'activitat que hagin fet aquell dia, la sensació de gana i sacietat, etc. Aquest és un procés d'aprenentatge cap a l'acceptació de nous aliments i preparacions i també cap a la prevenció del malbaratament d'aliments.

[GotaVerdaPle]**Sovint el que més sobra és la verdura. Hi ha expertes que consideren que**

no és bo disfressar-la amb truita, lassanya o altres fórmules per tal que se la mengin. Què en penses?

[GotaVerdaBuit]Els infants que mengen en un entorn familiar i proper (escola, àvies i avis, etc.) on les verdures es mengen de forma habitual sense coercions ni tensions acaben menjant verdura sense problemes, més tard o més d'hora.

Potser no els agraden totes les verdures ni totes les formes de presentació, però tampoc cal. Que passa si un infant no vol bledes?? És convenient que n'oferim sempre i quan es mengin en l'entorn familiar. Però si després de varis oferiments segueix havent un rebuig, no passa res si hi ha l'acceptació d'altres verdures (tomàquet amanit, pastanaga, enciam, mongetes, col...)

Oferir les verdures de diferents maneres (mongeta tendra bullida, crema de carbassa, tomàquet amanit, truita de carbassó, lasanya d'espinacs, etc.) sempre és una bona idea perquè coneguin més varietats i les puguin gaudir més. Però això no hauria de tenir a veure amb emmascarar l'objectiu de que mengin verdura sigui com sigui.

[GotaVerdaPle]**Com podem calcular les racions que haurien de menjar els nostres fills i filles?**

[GotaVerdaBuit]No cal calcular racions. Les persones adultes han d'oferir aliments saludables als infants que, en un àpat principal es tradueix, aproximadament, en una oferta abundant i majoritària d'hortalisses i una oferta menor de farinacis (llegums, patates o cereals integrals -pasta, arròs, pa, etc.) i d'aliments proteics saludables (llegums, peix, ous i carns magres i blanques). Per postres fruita fresca i per beure aigua. D'aquesta oferta saludable, les quantitats les marcarà la sensació de gana i sacietat dels infants.
[ficentrareport]

[enquestaregistre]