

Friends
of Glass



ALIMENTACIÓN INFANTIL.
¡ENSÉÑALES A PROBAR NUEVOS SABORES!
CONSEJOS PARA UNA DIETA VARIADA Y DIVERTIDA.

PEQUEÑOS GRANDES CATADORES



UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES VITAL PARA QUE EL NIÑO CREZCA SANO Y FUERTE. DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL ESO SE CONSIGUE MEDIANTE UNA **DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA**, INCLUYENDO ALIMENTOS DE CADA GRUPO:

- DULCES Y GRASAS.
- CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LÁCTEOS.
- FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS.
- CEREALES (PAN, MAÍZ, ARROZ Y PASTA) Y LEGUMBRES.



PARA LOS NIÑOS ES FUNDAMENTAL REALIZAR **5 COMIDAS AL DÍA**, INCLUYENDO ALMUERZO Y MERIENDA. LO MÁS RECOMENDABLE ES QUE PASEN UNAS TRES HORAS ENTRE CADA INGESTA. A LA HORA DEL ALMUERZO Y LA MERIENDA LOS NIÑOS SUELEN TENER HAMBRE, POR TANTO, ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA COMPLETAR LAS RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS, CEREALES Y LÁCTEOS.

DURANTE LA INFANCIA, LOS NIÑOS ADQUIEREN SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN CUANTO A LA VARIEDAD DE LOS ALIMENTOS Y AL SABOR DE LAS COMIDAS.

ES IMPORTANTE INCULCARLES UNOS CORRECTOS HÁBITOS, TANTO EN LA ALIMENTACIÓN COMO EN EL ESTILO DE VIDA, POSTERIORMENTE SERÁN DIFÍCILES DE CAMBIAR.



LO MEJOR PARA ALIMENTAR BIEN A LOS MÁS PEQUEÑOS ES OFRECERLES UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS QUE LES RESULTEN AGRADABLES. TENIENDO EN CUENTA QUE EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS QUE APORTAN LOS MISMO NUTRIENTES, PODEMOS ELEGIR LOS QUE RESPONDAN MEJOR AL GUSTO DEL NIÑO.

PARA ELLO, DEBEMOS EDUCAR SU PALADAR FAVORECIENDO UNA ACTITUD POSITIVA A LA HORA DE PROBAR NUEVOS SABORES Y DESPERTANDO SU CURIOSIDAD CON PREPARACIONES CULINARIAS.



Friends
of Glass



ENVASES DE VIDRIO Y ALIMENTACIÓN INFANTIL



PROTEGEN LA SALUD.

LOS ENVASES DE VIDRIO SON QUÍMICAMENTE INERTES, NO PRESENTAN EL FENÓMENO CONOCIDO COMO "MIGRACIÓN" DE COMPONENTES HACIA EL ALIMENTO. NO EXISTE NADA TAN SEGURO COMO EL VIDRIO.

EL VIDRIO ES EL ÚNICO MATERIAL QUE HA RECIBIDO LA ETIQUETA GRAS (GENERALMENTE RECONOCIDO COMO SEGURO) POR LA FDA (ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y FÁRMACOS) DE EE.UU.

RESPETAN EL AROMA, EL SABOR Y LAS CUALIDADES NUTRICIONALES.



SON COMPLETAMENTE HERMÉTICOS, IMPERMEABLES A LOS GASES, NO SE OXIDAN, Y NO NECESITAN ADITIVOS NI CAPAS INTERNAS PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS. LOS ENVASES DE VIDRIO NO SABEN NI HUELEN A NADA, ESTO GARANTIZA LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS Y NUTRICIONALES DE LOS PRODUCTOS QUE CONTIENEN.

SON CÓMODOS Y PRÁCTICOS.



LOS PRODUCTOS PRECOCINADOS ENVASADOS EN VIDRIO SE PUEDEN CALENTAR DIRECTAMENTE EN EL MICROONDAS, SIMPLIFICANDO LAS LABORES DE COCINA Y AHORRANDO TIEMPO. RESISTEN TEMPERATURAS DE HASTA 150°C, LO QUE FACILITA SU LAVADO Y ESTERILIZACIÓN, PARA CONSERVAR PERFECTAMENTE TUS POTITOS CASEROS. PERMITE APROVECHAR TODO EL CONTENIDO, NO SE DEFORMA DEJANDO RESTOS EN EL ENVASE, Y SI NO TERMINAS TODO EL PRODUCTO SIEMPRE PUEDES VOLVER A CERRARLO Y GUARDAR EL RESTO PARA OTRO DÍA.

LOS ENVASES DE VIDRIO SON RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE. EL VIDRIO PROVIENE DIRECTO DE LA NATURALEZA, SE CREA A PARTIR DE MATERIAS PRIMAS NATURALES: ARENA, SOSA Y CALIZA. ESTAS CUALIDADES ECOLÓGICAS PERMITEN SU RECICLADO INTEGRAL, ESTO QUIERE DECIR QUE UN ENVASE DE VIDRIO SE TRANSFORMA EN OTRO, UNA Y OTRA VEZ, CON LA MISMA CALIDAD Y AHORRANDO ENERGÍA.



100% RECICLABLES,
INFINITAS VECES, SIN
PÉRDIDA DE CALIDAD.

TRUCOS Y CONSEJOS

¡HACER QUE LOS NIÑOS PRUEBEN ALIMENTOS NUEVOS PUEDE SER DIVERTIDO!

JUEGA A CATAR SABORES CON SUS NIÑOS

HAZ QUE LOS NIÑOS CIERREN LOS OJOS Y ADIVINEN EL ALIMENTO QUE ESTÁN PROBANDO, TAMBIÉN PUEDES PEDIRLES QUE ADIVINEN SU COLOR Y OPINEN CON QUÉ OTRO ALIMENTO COMBINARLO.

FOMENTA GANAS DE PROBAR

TEN ALGÚN PRODUCTO NUEVO O ESPECIAL Y DALES A TUS HIJOS A PROBAR POR TURNOS. CUANDO SUS HERMANOS LO VEAN ES MÁS PROBABLE QUE QUIERAN PROBAR!

APLASTA Y MEZCLA

MUCHOS TIPOS DE VEGETALES PUEDEN APLASTARSE Y MEZCLARSE PARA FORMAR COMIDAS TALES COMO LASAÑA O PASTA, Y LOS NIÑOS NI SIQUIERA NOTARÁN QUE ESTÁN ALLÍ. PARA ELLO SE PUEDEN USAR TODOS LOS VEGETALES O LOS JUGOS DE VEGETALES ENVASADOS EN VIDRIO.



¡AÑADE COLOR!

COLOREA EL PLATO CON PEQUEÑAS CANTIDADES DE DIFERENTES VEGETALES. SIEMPRE PUEDE VOLVER A CERRAR EL TARRO Y GUARDAR EL RESTO PARA OTRO DÍA.

ADIVINAR LA IMAGEN

COLOCA UN DIBUJO DEBAJO DEL PLATO TRANSPARENTE DE VIDRIO ¡PARA SABER QUÉ ES DEBEN ACABAR LO QUE LES SIRVAS EN EL PLATO!

LO SALUDABLE A LA VISTA

COLOCA LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES A LA VISTA PARA DESPERTAR SU APETITO HACIA ESTAS OPCIONES.



A LOS NIÑOS LES

ENCANTAN LOS PURÉS

EL HUMUS PUEDEN SER UNA OPCIÓN SALUDABLE, ESPECIALMENTE SI ES CASERO. LOS GARBANZOS EN UN TARRO DE VIDRIO YA ESTÁN COCIDOS Y SÓLO HAY QUE APLASTARLOS Y AÑADIR ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA. ¡PRUEBA CON DIFERENTES LEGUMBRES Y VERDURAS!



UN TOQUE SALUDABLE EN CADA PLATO

A LOS NIÑOS GENERALMENTE LES ENCANTA LA SOPA DE POLLO, ASÍ QUE AGREGA UN TARRO DE VEGETALES O DOS PARA HACERLA MÁS SALUDABLE. LOS JUGOS DE LOS VEGETALES EN TARROS DE VIDRIO TAMBIÉN SON ALTERNATIVAS SALUDABLES PARA LOS CALDOS.

DAR EJEMPLO

PRACTICA LO QUE PREDICAS. INCLUSO SI NO TE GUSTA ALGO, COME UN POCO PARA DAR EJEMPLO. SOBRE TODO, ¡RECUERDA QUE TUS NIÑOS APRENDERÁN OBSERVÁNDOTE! ABRE UNA BOTELLA DE ZUMO, UN TARRO DE MERMELADA O UNO DE MIEL Y COME FRENTE A TUS NIÑOS. ESTARÁN DISPUESTOS A PROBAR COSAS NUEVAS, ESPECIALMENTE SI VEN QUE TU LAS DISFRUTAS.

APRENDER A COCINAR EN FAMILIA

APETI'OH! ES UN TALLER DE COCINA FORMADO POR UNA MADRE Y UNA HIJA. Y DEL AMOR DE AMBAS POR LA COCINA, POR EL BUEN COMER Y POR COMPARTIR SU PASIÓN, SURGIÓ EL TALLER.



escuela



DE COCINA

OFRECEN TALLERES PARA TODOS LOS GUSTOS, NIVELES Y EDADES, ADEMÁS DE LOS CURSOS SÓLO PARA NIÑOS (INCLUIDOS CUMPLES-TALLER) LOS NIÑOS PUEDEN IR A CUALQUIER CURSO ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO, O A LAS CLASES PARA LA FAMILIA, PADRES&HIJOS.

¿CUÁNDO EMPEZASTEIS A PONER EN MARCHA ESTOS TALLERES DE COCINA?

Empezamos con el taller de cocina hace más de dos años y medio y desde el principio incorporamos clases para niños, pero muchos padres nos pedían clases para toda la familia. E iniciamos clases con diversas temáticas para Padres&Hijos. Y hace poco empezamos con las clases para Padres con Ideas Agotadas.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD PUEDEN LOS NIÑOS ASISTIR A LOS TALLERES?

En nuestro caso, y dada la forma del aula, lo ideal es que vengan a partir de 8 años que ya empiezan a "aprender de verdad a cocinar".

¿DÓNDE NACE LA INQUIETUD DE LOS NIÑOS A LA HORA DE INCENTIVARLES A UNA COMIDA VARIADA? ¿EN EL MERCADO, EN LA COCINA O EN LA MESA?

Creo que es básico que los niños vean que en casa sus padres comen de todo e involucrarles desde el principio en el proceso. Bien ayudando en la cocina, cosa que muchos padres tienen miedo a veces, como en la decisión de qué comer o acompañando en la compra.



¿DESDE QUÉ EDAD PUEDEN EMPEZAR A AYUDAR LOS NIÑOS EN LA COCINA?



Creo que cualquier edad es buena. En contra de lo que se dice, es bueno que "jueguen" con la comida desde muy pequeños, que la manoseen, la prueben... Los niños que empiezan comiendo pronto la misma comida que sus padres suelen ser rápidamente más autónomos a la hora de comer y de comer bien y de todo.

¿QUIÉNES SON LOS ALUMNOS MÁS APLICADOS, LOS PADRES O LOS HIJOS?

Hay de todo, pero los niños te requieren una actividad continua, sino se aburren. Pero a veces pillan los conceptos más rápido incluso que los mayores!

LOS PADRES CADA VEZ TIENEN MENOS TIEMPO PARA COCINAR, LOS PRODUCTOS ENVASADOS SON DE GRAN UTILIDAD, PARA NOSOTROS EL ENVASE IDEAL ES EL DE VIDRIO ¿QUÉ VENTAJAS TIENE PARA VOSOTROS?

Sin duda el vidrio es el mejor a la hora de conservar los platos, así como de conseguir una mejor limpieza en su reutilización.



TRADICIONALMENTE LOS ENVASES DE VIDRIO SE REUTILIZAN PARA ENVASAR LAS CONSERVAS CASERAS, YA QUE SON FÁCILES DE ESTERILIZAR Y CONSERVAN PERFECTAMENTE EL CONTENIDO PARA SU ALMACENAJE, ¿QUÉ RECETA/GUARNICIÓN/INGREDIENTE RECOMENDÁIS A LOS PADRES PARA QUE PUEDAN REALIZAR DURANTE EL FIN DE SEMANA, ALMACENARLOS EN VIDRIO Y UTILIZARLOS A LO LARGO DE LA SEMANA?

Menospreciamos mucho las conservas y creo que habría que volverlas a recuperar porque son una buena forma de comer frutas y verduras incluso fuera de temporada. Síno unas buenas albóndigas en salsa quedan en vidrio perfectamente conservadas.



LOS PRODUCTOS EN TEMPORADA SON MÁS BARATOS Y DE MEJOR CALIDAD ¿QUÉ PRODUCTOS RECOMENDÁIS ENVASAR?



Las mermeladas de verduras dan mucho juego a la hora de acompañar platos inicialmente sosos. Se pueden aprovechar unos buenos tomates o cebollas para hacer mermeladas para acompañar sencillos filetes de cerdo por ejemplo.

¿ALGUNA COSA QUE QUERÁIS DESTACAR DE LOS CURSOS?

Nuestra cocina es una buena excusa para venir a disfrutar en familia y cocinar todos juntos porque es un espacio amplio y si se mancha ino pasa nada! En casa la logística y el tamaño de algunas cocinas hace imposible que se pueda disfrutar igual.



TRUCOS Y CONSEJOS DE APETIT'OH!

-Deja que ellos elijan alguna receta y que participen en su elaboración.

-La comida en pinchitos les divertirá.



-Unas buenas tartaletas caseras rellenas de verduras y al horno les olerán a pizza y estarán encantados de comérselas.

-Si el niño quiere probar de nuestro plato idéjale! Aunque sea para guarrear es importante que vaya probando las cosas que le llaman la atención.



TALLER DE COCINA APETIT'OH!
C/GARIBAY, 6
28007 MADRID
91 552 76 98/ 626 600 155
WWW.APETITOH.COM