

Sukaldatu, el proyecto para promover la cocina saludable en las ikastolas, prosigue su andadura con 1.200 escolares este curso

16/03/2016

- El proyecto parte de la reflexión de que cocinar y comer en convivencia, fundamentalmente en familia, es básico para aprender a comer sano
- Este curso participarán 15 ikastolas del País Vasco y Navarra, y un total de 1.200 niños y niñas de entre 10 y 14 años y sus progenitores
- La cocina en familia juega un papel clave en ámbitos como la salud, el apoyo a los productores locales o la mejora de los vínculos familiares



Basque Culinary Center y Eroski junto con Ikastolen Elkarte, prosiguen este curso 2015-2016 con su proyecto “Sukaldatu/A Cocinar”, que busca promover la cocina en familia como fórmula para promover una alimentación saludable. Para ello, durante una semana, niños y niñas de entre 10 y 14 años aprenderán por grupos a cocinar en sus propios centros escolares. Se trata de una inmersión gastronómica en la que cada grupo durante un día conocen al máximo la cocina: hacer la compra, conocer los productos de temporada y locales, aprender a cocinar y conocer todo el proceso desde el inicio hasta el final.

En concreto, el proyecto “Sukaldatu/A Cocinar” tiene como objetivo poner en valor el papel de la cocina en diferentes ámbitos, por su impacto en ellos, como son la salud, los vínculos familiares y la riqueza local a través de productos locales. En el ámbito de la salud es importante introducir pautas de salud en la cocina a la hora de planificar los menús y dotarlos de productos frescos, y dedicarle tiempo a la cocina.

Un programa que crece

“Sukaldatu” se desarrolla a través de talleres que se distribuyen en cuatro jornadas de mañana, con alumnos de distintas aulas, donde se les da además de pautas de nutrición y hábitos saludables de alimentación, explicaciones sobre productos locales y de temporada, además de nociones de cocina. Los chavales realizarán las compras acompañados de los profesores; a continuación prepararán la comida en un taller y después limpiarán el espacio que han utilizado para cocinar. Además los chavales cocinan y después comen todos juntos lo que han elaborado. Las sesiones con los padres –dos tardes de una semana- por su parte, se realizarán de la mano de un profesor de Basque Culinary Center, dos tardes a la semana.