

**In spiritul lui "mai bine" - Buletin # 5**

**Data publicarii: 10 Septembrie 2019**

Dragi Parinti,

Reiau si anul acesta seria mesajelor intitulate „in spiritul lui mai bine” in care va povestim ce anume nou si/sau „mai bine” facem mereu la EME si care nu se vede neaparat din exterior. Abordam multe aspecte in mod unic dar nu le-am mentionat mereu catre dvs. Numai ocazional in dialog sau seriile Montessori. Parintii ne-au cerut sa scriem si sa povestim ceea ce facem.

Lucram la un website cu totul nou unde vom avea posibilitatea sa va informam si altfel. Pana atunci mentinem acest tip de corespondenta.

Pentru acest mesaj aleg 2 subiecte: apa de baut la EME si micul dejun pentru toamna.

**Apa de baut:**

Nu am cumparat niciodata apa la pet pentru copiii si adultii EME. Exceptii au facut anumite evenimente in locatii inchiriate unde esti obligat sa consumi de la ei sau evenimente sportive unde cel mai facil este sa aduci apa la pet (in padure, de exemplu).

Asa cum unii dintre dumneavoastra stiti, de 10 ani folosim apa filtrata prin osmoza inversa (impuritati) si remineralizata ulterior. Aceasta o ajuta sa aiba un ph neutru spre usor alcalin. Si acest lucru, ca si **hrana organica**, la inceputurile noastre a fost considerat un capriciu insa in prezent din ce in ce mai multi parinti ne multumesc pentru aceste preocupari.

In fiecare vila unde functionam avem **cel putin un post** cu asemenea apa. Desigur, schimbam regulat toate filtrele necesare pentru a mentine calitatea apei. Furnizorul nostru se ocupa cu scadentele in acest sens.

Dincolo de acest aspect in Domus avem cea mai curata si pura apa in primul rand pt ca, inainte de a fi filtrata la noi, ea vine din putul cartierului de la 200 m adancime (**stratul Mostistea**). Este foarte rar intalnit asa ceva in Pipera si in Bucuresti in general. La 3 luni ducem mereu la laborator probe de hrana si apa si la inceput, dupa ce vedeau analiza apei, ne intrebau daca locuim in Bucuresti caci nu vad des asa apa curata.

**La scoala, de cca 1 an, avem in fiecare clasa** tocmai pentru ca am dorit sa reducem scuzele unor copii pentru care nu beau suficiente apa: „s-au golit sticlele care vin umplute de la bucatarie si nu avem timp sa le reuitem la bucatarie”, etc. Copiii au recipientul lor pe care il umplu dimineata ca o rutina de clasa si trebuie sa fie golit pana la pauza de la 11. Apoi se reuime in clasa pentru dupa amiaza.

Scoala 9-12 ani urmeaza sa primeasca in clasa cea noua. Au insa un post general pe vila si fac de serviciu la umplerea sticlelor.

Pentru copiii de gradinita sunt educatorii responsabili **sa fie mereu apa in clasa (si sa se bea)** si accesul la bucatariile celelalte este mai facil pentru ca nu se prepara mancarea in ele.

In aceasta vara, in **Domus**, am reusit sa achizitionam in rate un aparat pentru **apa Kangen** care vine in plus cu acea componenta extraordinara pentru sanatatea noastra si anumite ionizarea apei (dar si altele). Puteti sa va informati pe net. Suntem foarte incantati si in timp ne straduim sa achizitionam si la scoala. Investitia este considerabila pentru bugetul unei gradinite/scoli.

### **Micul dejun de toamna**

Tot in acelasi spirit de mai bine venim in aceasta toamna cu propunerea (deja pusa in practica) de a oferi la mic dejun numai abundenta de fructe sub forma de bufet care va sta in clasa pana la 10:00 cand cel putin la gradinita au gustare oricum. Mici proteste (de la adulti, nu de la copii) au aparut. Cel putin in luna septembrie vom mentine aceasta practica; daca exista mamici foarte ingrijorate si dupa acest email, pot sta de vorba cu dansele mai in detaliu.

In toti anii ne-am straduit sa fim atenti cum oferim fructele ca sa nu fie mixate cu alte produse (fainoase, de exemplu) pentru ca stim ca fermenteaza impreuna. O ora nu este de ajuns ca sa digeri o placinta sau mic dejun cu iaurt si cereale; astfel ca fructele de la 10:00-10:30 pentru mine constituie mereu o problema pentru ca stiu cam ce se intampla in intestinul celor mici. Fructele se mananca pe stomacul gol pentru ca trec relativ repede prin intestin, timp in care ne si hranesc. Au nutrienti de la Mama Natura si fibra atat de necesara unui tranzit intestinal corect. Ma doare inima la propriu cand vad ca avem copii care nu au tranzit bun, normal, zilnic. Aceste probleme aparent mici acum se pot transforma intr-un adevarat cosmar pe parcursul vietii. Corpul se regleaza de la sine daca primeste ceea ce a fost proiectat sa primeasca. Este important sa ingeram nutrienti si nu numai calorii.

De asemenea, vad mereu si parca vara aceasta si mai mult, copii mancand numai si numai pizza de duzina, paste, cartofi, prajeli, pandispan cu faina alba (daca nu creste prajitura sau cozonacul nu e incantata buna), patiserii, inghetata (cu multe e-uri care ii dau dependenta de un anumit gust) bauturi la pet si la tetrapak. Eu am inceput sa am reactii viscerale deja cand vad asa ceva. In plus, mai stau si pe tableta in timp ce mananca. Pur si simplu degeneram ca specie. Este un fapt deja. Nu o spun numai eu. Bauturile acestea sunt atat de acide pentru corpul nostru (nu mai vorbim de copii) iar impreuna cu glutenul din toate cele enumerate mai sus rezulta in adevarate **probleme de functionare defectuoasa a creierului**. Sunt atatea studii care arata ca glutenul in exces descreste vizibil fluxul de sange din lobii frontali (responsabili cu functiile executive: planificare, concentrare, abilitatea de a duce o sarcina la bun sfarsit, etc).

Pentru noi este un efort mai mare ca sa ne aprovizionam mereu cu fructe proaspete, de calitate, in cantitati atat de mari care necesita drumuri dese si o logistica mai complicata atat la achizitie cat si la impartirea pe vile. Adauga operatiuni zilnice in programului fiecarui adult implicat (de la admin pana la

profesorii din clase); este mai simplu sa dam biscuiti ( ii facem saptamanal) sau placinte (de 2 ori pe saptamana) sau iaurt si cereale. Desigur ca dam si altele care necesita preparare zilnica mai laborioasa (budinca chia, brain food, etc). Vom reveni la meniul mai cunoscut insa este pacat de darurile toamnei si de acesti copii. Daca i-ati vedea numai ce incantati sunt si cum mananca fructe fara sa insiste adultii!

Mai avem si refuzuri pe ici pe colo dar numai cu expunere constanta putem sa ii ajutam sa le placa fructele. Ne-am confruntat cu aceeasi rezistenta si la salata si legume crude in timp iar acum avem un raspuns general foarte incurajator. Suntem emotionati pana la lacrimi cand vin parinti si ne spun „desi noi nu prea mancam salata si legume acasa, cand am fost la all inclusiv fiica noastra mai intai mergea la salad bar sa se serveasca”. Si astfel de feedback este tot ceea ce ne trebuie ca sa stim ca le contribuim pentru viata pe mai multe planuri.

M-as bucura daca cei mici nu ar manca acasa nimic fainos inainte de gradi cel putin luna septembrie. Este important sa le fie foame si sa manance fructe. Astfel, pana la 10:30, isi umplu rezervorul cu enzime atat de necesare digerarii hranei de la pranz.

Vom reveni cu alte **modificari pe meniu pe parcurs**. Uneori le implementam inainte sa apucam sa scriem. Dar pentru noi e mai important sa ne ocupam mai intai de cei mici si apoi de adulti. Asa cum stiti, cel putin la EME, Bucataria este un organism viu, mereu in miscare si modificari/incercari de altfel si mai bine. Viata este o continua miscare si modificare. De fapt schimbarea este singura constanta a vietii. Din moment ce nu dam hrana standard si nu cumparam impachetat cu termene foarte lungi de garantie, ne vom misca pe cat posibil cu anotimpurile si timpurile. Si asa este normal sa fie. Chiar daca nu e standard, e normal 😊

Din acest an scolar vom avea din nou ajutor pe zona de management al Bucatariei si Nutritiei.

Avem deja o **echipa minunata si harnica la Bucatarie** iar **Cristina Nita** ni se alatura. O sa o cunoasteti pe parcurs. Ea are experienta in bucatarii mai constiente si ea insasi este o persoana care se uita foarte atent la aspectele subtile ale hranei pentru copii si nu numai. La randul ei este mamica a 2 pici de 5 si 3 ani. Pe langa multe altele Cristina va avea grija ca cei mici sa primeasca mai des smoothie-uri. Yummy!

Va doresc o saptamana minunata si plina de fructe! 😊

Cristina Preda