

Dragi Părinți,

Reiau și anul acesta seria mesajelor intitulate „În spiritul lui mai bine” în care vă povestim ce anume nou și/sau „mai bine” facem mereu la EME și care nu se vede neapărat din exterior. Abordăm multe aspecte în mod unic, dar nu le-am menționat mereu către dvs. Numai ocazional în dialog sau serile Montessori. Părinții ne-au cerut să scriem și să povestim ceea ce facem.

Lucrăm la un website cu totul nou unde vom avea posibilitatea să vă informăm și altfel. Până atunci menținem acest tip de corespondență.

Pentru acest mesaj aleg 2 subiecte: **apa de băut la EME și micul dejun pentru toamnă.**

Apa de băut

Nu am cumpărat niciodată apă la PET pentru copiii și adulții EME. Excepții au făcut anumite evenimente în locații închiriate unde ești obligat să consumi de la ei sau evenimente sportive unde cel mai facil este să aduci apă la PET (în pădure, de exemplu).

Așa cum unii dintre dumneavoastră știți, de 10 ani folosim apă filtrată prin osmoză inversă (impurități) și remineralizată ulterior. Aceasta o ajută să aibă un pH neutru spre ușor alcalin. Și acest lucru, ca și hrana organică, la începuturile noastre a fost considerat un capriciu, însă în prezent din ce în ce mai mulți părinți ne mulțumesc pentru aceste preocupări.

În fiecare vilă unde funcționăm avem cel puțin un post cu asemenea apă. Desigur, schimbăm regulat toate filtrele necesare pentru a menține calitatea apei. Furnizorul nostru se ocupă cu scadențele în acest sens.

Dincolo de acest aspect, în Domus avem cea mai curată și pură apă, în primul rând pentru că, înainte de a fi filtrată la noi, ea vine din puțul cartierului de la 200 m adâncime (stratul Mostiștea). Este foarte rar întâlnit așa ceva în Pipera și în București în general. La 3 luni ducem mereu la laborator probe de hrană și apă și la început, după ce vedeau analiza apei, ne întrebau dacă locuim în București, căci nu văd des așa apă curată.

La școală, de cca 1 an, avem în fiecare clasă tocmai pentru că am dorit să reducem scuzele unor copii care nu beau suficientă apă: „s-au golit sticlele care vin umplute de la bucătărie și nu avem timp să le reumplem la bucătărie”, etc. Copiii au recipientul lor pe care îl umplu dimineața ca o rutină de clasă și trebuie să fie golit până la pauza de la 11. Apoi se reumple în clasă pentru după-amiază.

Școala 9–12 ani urmează să primească în clasa cea nouă. Au însă un post general pe vilă și fac de serviciu la umplerea sticlelor.

Pentru copiii de grădiniță sunt educatorii responsabili să fie mereu apă în clasă (și să se bea) și accesul la bucătăriile celelalte este mai facil pentru că nu se prepară mâncarea în ele.

În această vară, în Domus, am reușit să achiziționăm în rate un aparat pentru apă **Kangen**, care vine în plus cu acea componentă extraordinară pentru sănătatea noastră și anume **ionizarea apei** (dar și altele). Puteți să vă informați pe net. Suntem foarte încântați și în timp ne străduim să achiziționăm și la școală. Investiția este considerabilă pentru bugetul unei grădinițe/școli.

Micul dejun de toamnă

Tot în același spirit de *mai bine* venim în această toamnă cu propunerea (deja pusă în practică) de a oferi la mic dejun **numai abundență de fructe**, sub formă de bufet, care va sta în clasă până la 10:00, când cel puțin la grădiniță au gustare oricum.

Mici proteste (de la adulți, nu de la copii) au apărut. Cel puțin în luna septembrie vom menține această practică; dacă există mămici foarte îngrijorate și după acest email, pot sta de vorbă cu dânsule mai în detaliu.

În toți anii ne-am străduit să fim atenți cum oferim fructele ca să nu fie mixate cu alte produse (făinoase, de exemplu), pentru că știm că fermentează împreună. O oră nu este de ajuns ca să digeri o plăcintă sau mic dejun cu iaurt și cereale; astfel că fructele de la 10:00–10:30, pentru mine, constituie mereu o problemă pentru că știu cam ce se întâmplă în intestinul celor mici.

Fructele se mănâncă pe stomacul gol pentru că trec relativ repede prin intestin, timp în care ne și hrănesc. Au nutrienți de la Mama Natură și fibră atât de necesară unui tranzit intestinal corect.

Mă doare inima la propriu când văd că avem copii care nu au tranzit bun, normal, zilnic. Aceste probleme aparent mici acum se pot transforma într-un adevărat coșmar pe parcursul vieții. Corpul se reglează de la sine dacă primește ceea ce a fost proiectat să primească. Este important să ingerăm **nutrienți**, nu doar **calorii**.

De asemenea, văd mereu – și parcă vara aceasta și mai mult – copii mâncând **numai și numai pizza de duzină**, paste, cartofi, prăjeli, pandișpan cu făină albă (dacă nu crește prăjitura sau cozonacul, nu e încântată bunica), patiserii, înghețată (cu multe E-uri care le dau dependență de un anumit gust), băuturi la PET și la tetrapak.

Eu am început să am reacții viscerale deja când văd așa ceva. În plus, mai stau și pe tabletă în timp ce mănâncă. **Pur și simplu degenerăm ca specie**. Este un fapt deja. Nu o spun numai eu.

Băuturile acestea sunt atât de **acide** pentru corpul nostru (nu mai vorbim de copii), iar împreună cu **glutenul** din toate cele enumerate mai sus, rezultă în adevărate **probleme de funcționare defectuoasă a creierului**.

Sunt atâtea studii care arată că glutenul în exces **descrește vizibil fluxul de sânge din lobii frontali** (responsabili cu funcțiile executive: planificare, concentrare, abilitatea de a duce o sarcină la bun sfârșit etc.).

Pentru noi este un efort mai mare ca să ne aprovizionăm mereu cu **fructe proaspete**, de calitate, în cantități atât de mari, care necesită drumuri dese și o **logistică mai complicată**, atât la achiziție, cât și la împărțirea pe vile.

Adaugă operațiuni zilnice în programul fiecărui adult implicat (de la admin până la profesorii din clase); este mai simplu să dăm biscuiți (îi facem săptămânal), sau plăcinte (de 2 ori pe săptămână), sau iaurt și cereale.

Desigur că dăm și altele care necesită preparare zilnică mai laborioasă (budincă chia, *brain food*, etc.). Vom reveni la meniul mai cunoscut, însă este păcat de darurile toamnei și de acești copii.

Dacă i-ați vedea numai ce încântați sunt și cum mănâncă fructe fără să insiste adulții!

Mai avem și refuzuri pe ici, pe colo, dar **numai cu expunere constantă** putem să îi ajutăm să le placă fructele. Ne-am confruntat cu aceeași rezistență și la salată și legume crude în timp, iar acum avem un răspuns general foarte încurajator.

Suntem emoționați până la lacrimi când vin părinți și ne spun: „Deși noi nu prea mâncăm salată și legume acasă, când am fost la all inclusive, fiica noastră mai întâi mergea la *salad bar* să se servească.”

Și astfel de feedback este tot ceea ce ne trebuie ca să știm că le contribuim pentru viață pe mai multe planuri.

M-aș bucura dacă cei mici **nu ar mânca acasă nimic făinos înainte de grădi**, cel puțin luna septembrie. Este important să le fie foame și să mănânce fructe.

Astfel, până la 10:30, își umplu rezervorul cu **enzime atât de necesare** digerației hranei de la prânz.

Vom reveni cu alte modificări pe meniu pe parcurs. Uneori le implementăm înainte să apucăm să scriem. Dar pentru noi e mai important să ne ocupăm mai întâi de cei mici și apoi de adulți.

Așa cum știți, cel puțin la EME, **Bucătăria este un organism viu**, mereu în mișcare și modificări/încercări de „altfel și mai bine”. **Viața este o continuă mișcare și modificare.**

De fapt, **schimbarea este singura constantă a vieții**. Din moment ce nu dăm hrană standard și nu cumpărăm împachetat cu termene foarte lungi de garanție, ne vom mișca pe cât posibil cu anotimpurile și timpurile.

Și așa este normal să fie. Chiar dacă **nu e standard**, e **normal**.

Din acest an școlar vom avea din nou ajutor pe zona de management al Bucătăriei și Nutriției.

Avem deja o echipă minunată și harnică la Bucătărie, iar **Cristina Niță** ni se alătură. O să o cunoașteți pe parcurs.

Ea are experiență în bucătăria mai conștientă și, ea însăși, este o persoană care se uită foarte atent la aspectele subtile ale hranei pentru copii – și nu numai. La rândul ei este mămică a 2 pici de 5 și 3 ani.

Pe lângă multe altele, Cristina va avea grijă ca cei mici să primească **mai des smoothie-uri**. Yummy!

Vă doresc o săptămână minunată și plină de fructe!

Cristina Preda