

La Importancia Pedagógica de la Nutrición

Laurie Clark

“Tener buen gusto” es una metáfora que describe una capacidad humana aplicable a todas las áreas de la vida: artística, filosófica y práctica. Es importante que los niños aprendan a saborear bien. Los niños que han aprendido a saborear bien los nutrientes, también pueden tener un sentido de la calidad en otras situaciones, porque han aprendido a percibir el “lado interno” de las cosas.

- del Capítulo 3 de *The First Seven Years: Physiology of Childhood* (Los Primeros Siete Años: Fisiología de la Infancia)
por Edmond Schoorel

Cuando observamos el origen y el significado de las palabras, podemos encontrar el significado oculto que éstas contienen. La palabra “nutrición” viene del latín “nutritio”, que significa “nutrir”. La palabra “nutrir” viene de “nutrire”, también en latín, que significa “apreciar”. Cuando proporcionamos una buena y cuidadosa nutrición para un niño, estamos apreciando su propia existencia.

¿Qué significa ser conscientes de la nutrición que les proporcionamos? ¿Cómo podemos servir mejor a los niños de nuestro tiempo con la comida que les ofrecemos? Los niños pequeños se llevan la comida a la boca; y todo

lo demás también; incluidos juguetes, tierra y piedras; saborean lo que desean comprender. El mundo se vuelve conocido para el niño pequeño a través del sentido del gusto.

A nuestro cuidado hay muchos niños que tienen opciones alimenticias limitadas, sensibilidades a texturas en la boca, alergias, desórdenes alimenticios, y sensibilidad olfativa extrema. ¿Qué sucedió entre la fase de niño pequeño, cuando todo entró a la boca a fin de “saborear el mundo”, y algunos años después? Para muchos niños, la puerta para poner comida en la boca está cerrada y limitada a lo que se le permitirá

entrar. ¿Cómo podemos nosotros, como maestros, ayudar a encontrar la llave que abre esta puerta?

Una forma de explorar este fenómeno es mirar a través del lente de los doce sentidos descritos por Rudolf Steiner. La comprensión de estos sentidos ayuda a allanar el camino hacia una guía reflexiva para los niños a nuestro cuidado.

Los cuatro sentidos fundamentales son el tacto, el sentido del movimiento propio, el equilibrio y el sentido vital. Estos sentidos nos dan una relación con nuestro cuerpo y, cuando están integrados, nos ayudan a sentirnos “en casa” y seguros en nosotros mismos. Para sentirnos nutridos, es necesario establecer una sensación de seguridad. Cuando estos sentidos fundamentales están totalmente integrados, proporcionan la base para que el niño experimente un verdadero refugio dentro de sí. Este tipo de seguridad ayuda a nutrir la habilidad de desenvolverse en el mundo con confianza. Para los niños que están indecisos de entrar a sus cuerpos, ingerir alimentos desconocidos puede ser extremadamente incómodo.

Los cuatro sentidos superiores son el sentido del pensamiento, del oído, de la palabra y el sentido del yo o ego. Estos sentidos superiores, frecuentemente llamados sentidos sociales, cuando se desarrollan nos brindan la oportunidad de relacionarnos en forma atenta y consciente con las personas y el mundo que nos rodea. Cuando los sentidos fundamentales están sanos y asimilados,

pueden proporcionar un puente para desarrollar libremente los sentidos superiores a medida que el individuo madura. Un ejemplo de esta conexión sería la manera en que el sentido fundamental de equilibrio conlleva la capacidad de transformación para cultivar el sentido social del oído. Cuando queremos comprender profundamente lo que otro individuo nos está diciendo, necesitamos mantener nuestra propia vida anímica equilibrada para poder escuchar verdaderamente. Podríamos decir, “te escucho”, refiriéndonos, no sólo a una audición física a través del oído, sino que nos hemos mantenido equilibrados en nosotros mismos para poder entender verdaderamente lo que la otra persona está tratando de comunicarnos.

Compartir una comida y practicar modales en la mesa como comunidad escolar es un paso hacia estas gracias sociales. Es importante que los niños tengan la experiencia de que todos compartimos este momento con los mismos alimentos.

Los cuatro sentidos medios son el del calor, la vista, el gusto y el olfato. Estos sentidos proporcionan experiencias individuales, personales que nos brindan la oportunidad de experimentar el yo en relación con el entorno y el entorno en relación con el yo.

El sentido del calor es misterioso. Equilibra la sensación de calor y frío

dentro y fuera de nuestro cuerpo. En la primera infancia mantener al niño tibio es esencial para proteger sus fuerzas vitales. Para darle calor a un niño, la deliciosa comida proporciona una sensación interna de confort.

El calor también es un sentido interno. El centro de circulación está en el corazón, lo que nos da la percepción de sentimientos y emociones y nos proporciona la calidez que establece el equilibrio entre nuestra naturaleza interna y el mundo circundante. La calidez que cultiva la maestra en su corazón hacia los niños es esencial para que ellos se sientan nutridos y apreciados.

Steiner habla de algo que él llama nutrición cósmica. Ser alimentado involucra tanto al espíritu como al cuerpo; es una comunión entre los cielos (Padre Sol) y la tierra (Madre Tierra). Cuando la maestra siente una profunda gratitud por la belleza de la manzana que está sirviendo a los niños y genera un calor interno por lo que ofrece la naturaleza, se proporciona el mejor sustento para los niños y mejora la comida que les servimos. Los versos que cantamos antes de comer, cuando se dicen con aprecio auténtico, son también un elemento nutritivo y aportan una sensación de verdadera calidez y una relación saludable hacia la comida.

El sentido de la vista es descrito por Karl König en su libro, *A Living Physiology (Una Fisiología Viva)*. Él declara en el

Capítulo 3: “A través de la apertura de nuestros ojos, se nos aparece el mundo en toda su gloria. Abre la luz a través de la cual nos sentimos establecidos aquí en la tierra”. La presentación de la comida que servimos a los niños es importante. Poner la mesa con cuidado y hacer que se vea hermosa y organizada es una delicia para la vista. Los diversos colores de las frutas y verduras que forman un hermoso patrón en el tazón atraen al niño a la comida que servimos. Cuando cortamos una manzana para que la estrella en el centro se revele, surge una sensación de asombro. La sopa que se sirve en encantadores tazones con fideos de varias formas y vegetales cortados en pequeños “bocados de hadas” atrae al niño a meter su cuchara y probarla.

Los órganos del gusto y el olfato están justo en el centro de nuestra cara. El olor llega a nosotros a través de los elementos del aire y el agua y lleva un mensaje sobre lo que viene hacia nosotros desde el mundo exterior hacia nuestro mundo interior.

“Un olor puede inducir una marea de recuerdos. Nosotros no somos capaces de recordar olores, pero tan pronto como los olemos de nuevo, los reconocemos de inmediato”, Karl König escribió (ibídem.).

La presencia de buenos olores de cocina en el aula ayuda a abrir la puerta de entrada a comer. El sentido del olfato se entrelaza con el sentido del gusto. Los alimentos aromáticos como el arroz

basmati, los panqueques en la plancha o el pan horneado, y el olor de la deliciosa sopa cocinándose atraen las papilas gustativas. Varios té de frutas que se sirven con miel cuando los niños ingresan al aula primero se huelen y luego se prueban para adivinar y distinguir qué sabor se sirve. Uno de los té herbales favoritos de Celestial Seasoning que se sirve en nuestro aula se llama Sugar Cookie Sleigh Ride Tea (Té paseo en trineo y galletas de azúcar) y está disponible durante los meses de invierno. El nombre del té, así como el olor a galletas dulces que engendra, nos da un comienzo delicioso para nuestras frías mañanas de invierno.

El olor de los alimentos que se preparan para varios festivales crean sentimientos que despiertan el recuerdo de la celebración. El olor a latkes que se cocinan para Hanukkah, las manzanas que se cocinan con canela en otoño para el Festival de la Cosecha y el horneado de los pasteles de cumpleaños despiertan cálidos recuerdos. Las hierbas como la manzanilla y la lavanda se pueden agregar a las bolsitas de frijoles, pequeñas almohadas y otros juguetes con los que los niños juegan en el aula para cultivar aún más el sentido del olfato.

Cuando brindamos a los niños muchas oportunidades para oler, hay un elemento transformador que puede madurar en la vida del alma. Como nos dice Edmond Schoorel en el Capítulo 4 de *Los primeros siete años*: “Tienen que aprender a

confiar en su nariz y distinguir todo tipo de olores. Más adelante en la vida, esto ayuda al niño a ‘tener olfato para las cosas’. Esta expresión se refiere a la capacidad de saber sobre las cualidades internas de las personas o situaciones con una certeza ‘instintiva’”.

Cuando sentimos que algo no está del todo bien con una situación, podríamos decir, “huelo algo raro”. Cuando algo va muy mal, decimos: “Esto es difícil de tragar”. Una auto nota recordatorio a nosotros mismos para recordar los aspectos positivos de la vida diciendo: “No olvides de detenerte y oler las rosas”.

El sentido del gusto es un gran umbral para cruzar. La comida viene del mundo exterior directamente al cuerpo. Consumir sustancias de la tierra directamente al cuerpo es una experiencia íntima y formativa. Cuando los niños pueden practicar probando varios gustos, aumenta la posibilidad de expandir sus límites y refina su relación con el mundo que los rodea. Dar pequeños trozos de comida consistentemente en “porciones de hormigas” puede ayudar a que un niño no se sienta demasiado abrumado al probar nuevos alimentos. Por supuesto, debemos planificar nuestros menús teniendo en cuenta a los niños que tienen alergias a determinados alimentos.

Planificar la hora del almuerzo lo suficientemente temprano en la mañana le da al cuerpo una base sólida. Algunos niños comen poco o nada de desayuno y

tienen hambre poco después de llegar a la escuela. Servir una proteína completa con cada refrigerio regula el estado de ánimo al estabilizar el azúcar en la sangre. Agregar una proteína (queso, semillas, nueces o yogurt de leche entera) a los diversos granos que se sirven agrega energía para proporcionar solidez durante toda la mañana. Es esencial ofrecer fuentes alternativas de proteínas a los niños con alergias.

A través de los sentidos, los niños digieren el mundo y su relación con él. Encontrar la llave para abrir la puerta a la comida implica soluciones innovadoras y creativas . Cuando invitamos a los niños a nuestro cuidado a traer el regalo terrenal del alimento a su cuerpo, les da una sensación de bienestar y genera confianza en su entrada a la vida.

LAURIE CLARK es maestra principal de jardín de niños en The Denver Waldorf School en Colorado y es mentora de maestros Waldorf en todo el país. Ella ha estado enseñando jardín de niños Waldorf durante 27 años. Laurie es coautora con Nancy Blanning de *Movement Journeys and Circle Adventures (Viajes del Movimiento y Aventuras en Círculo)*, Volúmenes 1 y 2 (Volumen 2: WECAN 2016).

RECURSOS

Karl König, *A Living Physiology: Lectures and Essays (Una Fisiología Viva: Lecturas y Ensayos)*. Botton Village, Reino Unido: Camphill Books, 2006.

Edmond Schoorel, *The First Seven Years: Physiology of Childhood (Los Primeros Siete Años: Fisiología de la Infancia)*. Fair Oaks, CA: Rudolf Steiner College Press, 2004.
