

SHOKUIKU: ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER

Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan

En 1896 Sagen Ishizuka dijo en su libro que la educación física, la emocional y la intelectual se resumen en la educación alimentaria (SHOKUIKU).

Así, este término "shokuiku" se define como la educación para adquirir el conocimiento sobre alimentación y nutrición, de tal manera que todos podamos tomar decisiones correctas y adecuadas sobre los alimentos, y por tanto, adquirir la capacidad de desarrollar una vida sana y saludable.

Especialmente importante de esta educación para los niños es la alimentación en la infancia, ya que influirá en el desarrollo físico y mental de cada uno, además de en los hábitos alimenticios para toda la vida, ya que estos se forjarán en primeros años.

En 2005 en Japón se estableció la ley sobre educación alimentaria "Basic Act on Food Education". Su objetivo fue promover la educación alimentaria de una manera general y bien planeada para que todos los ciudadanos puedan desarrollar la salud física y mental, y enriquecer su ser durante toda su vida.

Esta ley explica SHOKUIKU de la siguiente manera:

1. Es la base para la vida y, por tanto, de la educación intelectual, la ética y la física.
2. Educar para mantener una vida alimentaria muy sana, gracias al conocimiento sobre la alimentación y la capacidad de seleccionar los alimentos adecuados a través de varias experiencias alimentarias.

Las razones por las que se estableció esta ley son las siguientes:

1. En la sociedad actual falta la conciencia a la importancia de la buena alimentación.
2. El aumento de la alimentación desequilibrada nutritivamente y desordenada.
3. Como consecuencia de todo esto, el aumento de las enfermedades causadas por las malas costumbres alimentarias, como diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, etc.
4. La tendencia a querer estar demasiado delgado y, por tanto, problemas de anorexia o bulimia.
5. Crisis alimentarias o daños causados por fallos de seguridad de los alimentos.
6. La dependencia de los alimentos nuevos que no existían tradicionalmente.
7. La pérdida de la alimentación tradicional.

El día 28 de Mayo de 2012 se celebró en la sede de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) la presentación del primer Estudio sobre el papel de los abuelos en la alimentación de los niños, que señala:

Los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia son los que persisten en la vida adulta y luego es difícil cambiarlos, por tanto, es necesario educar a los niños para que adquieran conductas saludables. Y en esta educación de los niños los abuelos cumplen un rol muy

importante porque son ellos quienes, por regla general, mantienen la alimentación de nuestros niños más cerca de la Dieta Mediterránea. Por eso pueden transmitir estos hábitos alimentarios saludables a los más pequeños. Hoy en día muchos abuelos cuidan de sus nietos de forma tanto ocasional como habitual, lo que supone oportunidades para enseñarles a comer.

La educación alimentaria es una cosa de todos los días, por lo que muchos factores de la sociedad actual provocan modificaciones en las pautas alimentarias de los niños:

Los padres trabajan y no hay ocasión de comer en casa juntos con los niños. Hay muchos productos procesados que "tientan" a unos padres sin apenas tiempo –ni conocimientos, muchas veces-, para preparar comida casera.

La relevancia de la incorporación de los abuelos en la educación de los niños, tanto alimentaria como en general, por tanto, es obvia.

Creo que, además, hay otros factores importantes para nuestra vida saludable. Uno de ellos es la necesidad de concienciar a los medios de comunicación. Su papel es informar a la gente pero no manipularla. Otro factor es la intervención política en este campo. Fomentar iniciativas saludables para los ciudadanos, velar por una información correcta y veraz, libre de intereses económicos. Por tanto controlar la publicidad y la venta de los alimentos "saludables". Otra medida muy útil sería introducir a los profesionales de la nutrición en el sector sanitario de manera estable.

Por nuestra parte, hay muchas cosas que podemos mejorar y recuperar, como los buenos hábitos basados en la tradición, que aprendimos en nuestra infancia.

Artículos relacionados

Shokukeiken: la sabiduría de la cocina tradicional

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan5shokukeiken.pdf>

Japón: comida nutritiva y ligera

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan3dietasanadef.pdf>

Restaurantes Japoneses: Dieta Japonesa y Salud

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan1restaurantes.pdf>

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte1.pdf

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte2.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte1.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte2.pdf

¿Se acuerdan de las Bayas de Goji?

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_bayasdegoji.pdf