

# COMING TO A **KITCHEN** NEAR YOU

By Dr. Leslie D. Rosenfeld

It is something many of us take for granted – having basic knowledge to cook a simple, healthy meal to enjoy with family. As we eat, we are not only nourished by the food itself, but also by the conversation shared over the table with loved ones. Yet for some families, the notion of cooking a balanced meal with fresh ingredients seems not only too expensive, but also unattainable, due to access, time and know-how.

Today, one third of America's children are overweight or obese, putting them at risk of developing serious and life threatening health issues. In partnership with the City of Miami Beach, the non-profit Common Threads is showing Miami Beach youth, families and educators how the simple act of cooking allows us to take better care of ourselves and the ones we love, physically, emotionally and spiritually.

"It is fun making food and then eating it," noted Magglio Salinas, second grader at South Pointe Elementary and program participant.

Through this partnership, the city provides hands-on cooking instruction and nutrition education with the following programs:

- **Small Bites** – Teaches youth about nutrition and healthy cooking through a series of hands-on lessons for youth in grades K – 8.
- **Cooking Skills and World Cuisine** – Young chefs learn how to follow a recipe, prepare and cook ingredients, and always leave the kitchen as clean as they found it for youth in grades six through eight.
- **Family Cooking** – Focuses on family participation, healthy ingredient substitutions, and convenient cost-savings recipes, as well as an interactive grocery store tour.
- **Parent Workshops** – Includes basic nutrition, grocery shopping, and cooking with kids to encourage healthy eating habits at home and in the community.
- **Healthy Facilitator Training** – Empowers adults to be healthy role models by teaching basic nutrition and healthy cooking through interactive activities.

"I am so glad that my son is interested in cooking. He loves getting involved in the kitchen," shared Monica Matteo-Salinas, parent of Magglio Salinas.

To learn more about cooking programs for Miami Beach youth and families, visit [www.miamibeachparks.com](http://www.miamibeachparks.com). Let's fight the obesity crisis and hunger paradox on the front lines – in our community and in our kitchens.

**Inspirando a los chefs del futuro** Muchos de nosotros damos por supuesto que contamos con los conocimientos básicos para preparar una comida simple y saludable y disfrutarla con la familia. Cuando comemos no solo nos alimentamos con la comida en sí, sino también con la conversación que mantenemos en la mesa con nuestros seres queridos. Sin embargo, para algunas familias, la idea de cocinar una comida sana con ingredientes frescos no solamente resulta demasiado costoso sino también inalcanzable, debido a cuestiones como los ingresos, el tiempo y los conocimientos técnicos.

En la actualidad un tercio de los niños estadounidenses tiene sobrepeso o son obesos, lo que supone un riesgo de desarrollar problemas de salud graves y potencialmente mortales. La asociación de la Ciudad de Miami Beach con Common Threads, una organización sin fines de lucro, está mostrando a los jóvenes, familias y educadores la manera en que el simple acto de cocinar nos permite cuidarnos mejor a nosotros mismos y a nuestros seres queridos, tanto físicamente como emocional y espiritualmente.

"Es muy divertido cocinar y comerse lo cocinado", afirma Magglio Salinas, estudiante de segundo grado en South Pointe Elementary y participante en el programa.

A través de esta colaboración, la ciudad ofrece clases prácticas de cocina y nutrición que incluyen los siguientes programas:

- **Small Bites (Pequeños bocados)**. En este programa se enseña a los jóvenes sobre nutrición y comida saludable a través de una serie de clases prácticas para estudiantes de grado K hasta grado ocho.
- **Cooking Skills and World Cuisine (Habilidades de cocina y cocina del mundo)**. En este programa los jóvenes chefs aprenden a seguir una receta y a preparar y cocinar ingredientes, además de dejar la cocina tan limpia como se la encontraron. Está abierto a estudiantes de los grados seis a ocho.
- **Family Cooking (Cocinar en familia)**. Este programa se centra en la participación familiar, la sustitución de unos ingredientes por otros saludables y la elaboración de recetas de bajo costo; además incluye un paseo interactivo por una tienda de comestibles.
- **Parent Workshops (Talleres para padres)**: incluye nutrición básica, compra de comestibles y cocinar con los niños para fomentar hábitos alimenticios saludables en casa y en la comunidad.
- **Healthy Facilitator Training (Curso para el facilitador saludable)**: capacita a los adultos para que se conviertan en modelos de vida sana enseñando nutrición básica y cocina saludable a través de actividades interactivas.

"Estoy muy contenta de que mi hijo se interese por aprender a cocinar. Le encanta meterse en la cocina", afirma Monica Matteo-Salinas, madre de Magglio Salinas.

Para obtener más información sobre los programas de cocina para jóvenes y familias de Miami Beach, visite [www.miamibeachparks.com](http://www.miamibeachparks.com). Luchemos juntos contra los problemas de obesidad y la paradoja del hambre desde los dos frentes principales: nuestra comunidad y nuestras cocinas.