



Menjadors escolars: l'assignatura pendent

Els nostres fills aprenen a alimentar-se?

Cada vegada és més corrent que els nostres fills es quedin a dinar a l'escola a causa dels nostres horaris i el ritme de vida. Molts menjadors no destaquen per la qualitat dels menús ni pel vessant educatiu, però n'hi ha que alimenten i eduquen fomentant hàbits sostenibles i saludables. Un contacte més directe entre el camp i l'escola afavoreix una bona alimentació i un gran aprenentatge, a més d'obrir portes als pagesos locals. En aquest article farem una primera mirada al tema; en el pròxim número donarem informació més concreta i algun contacte.

▶ Què mengen els nostres fills? I, què aprenen del que mengen? Molts menjadors escolars funcionen sense preocupar-se gaire de la qualitat del menjar que donen ni dels valors que transmeten. Sovint els menús no són especialment saludables (excés de fregits i arrebossats, menjar precuinat, pocs aliments frescos, etc.), ni sostenibles (aliments envasats, ingredients portats de ben lluny o conreats amb agrotòxics, etc.). *A la sortida del col·legi em trobava amb altres mares i pares que anaven a buscar els fills i comentàvem el que els havien donat aquell dia per dinar. Estàvem preocupats per la mala qualitat del menjador de l'escola, ens vam organitzar i vam proposar canviar-ho, ens explica Esther Hachuel, membre de la comissió de menjador del CEIP¹ Miquel Martí i Pol de Sant Feliu de Llobregat.*

Hi ha experiències de centres escolars que promouen un model de menjador educatiu, saludable i respectuós amb el medi: es cuinen productes frescos tan a prop com es pugui d'on s'han conreat i d'on es menjaran, i es prioritzen els ecològics. Els nens descobreixen el valor d'una bona alimentació i l'origen del que mengen. S'acostumen a gustos nous i a saber què s'amaga darrere de cada mos. El menjador de l'escola i de la guarderia es converteix en un espai d'aprenentatge.

A l'hora d'engegar un menjador escolar d'aquest tipus o de fer canvis en el que ja hi ha, cada centre té les seves motivacions i les seves dificultats. Per això no hi ha un únic model, però tots (o bastants) coincideixen en certs elements:

- **Menú** adequat a la temporalitat dels aliments i a la quantitat de nutrients necessaris. Cuinat prop d'on es menjarà,

i buscant els resultats més saludables (reduint els fregits, els congelats, els precuinats i els excessos de proteïnes, i ampliant el ventall d'ingredients i gustos).

- Amb productes **locals i frescos**. Com més a prop hagin estat conreats els aliments, més frescos seran. Convé prioritzar els de cultiu ecològic.
- Acompanyat d'activitats **educatives**, com un hort escolar, xerrades o tallers, degustacions de gustos nous o visites als productors.
- I amb un **vessant social**: hi ha centres que introdueixen productes de comerç just o contracten empreses d'inserció laboral i els deleguen algunes feines.

ÉS ASSUMIBLE?

Qui ho proposa a qui? La iniciativa de canvi de menjador pot sorgir per diverses vies: hi ha AMPAS, pares o mares que ho proposen als centres, hi ha associacions de productors que busquen escoles, hi ha escoles que busquen serveis de menjador... La proposta ha de ser viable i realista, d'acord amb les possibilitats de cada centre. Per preparar-la podem repartir-nos feina entre uns quants. Caldrà aconseguir que qui gestiona el menjador hi estigui a favor (esbrineu qui és: la direcció, l'AMPA...). El projecte rutllarà més fàcilment si algun professor, el personal de cuina, els pares i mares estan implicats en l'educació dels infants i estan interessats pel consum conscient i l'agroecologia. Si no és el cas, es pot fer boca organitzant xerrades informatives.

¹ Col·legi d'Educació Infantil i Primària.



CEIP Les Fonts (Gelida, Alt Penedès).

Serà més car que abans? El preu del menú depèn de molts factors. Una dieta apropiada al temps i sense excessos proteïnics redueix els costos i és molt saludable. En els menús ecològics al 100%, el preu augmenta el dia que hi ha carn, així que se'n pot reduir la quantitat i substituir aquestes proteïnes per les d'origen vegetal (llegum, fruita seca...). A Catalunya el preu màxim que marca la Generalitat és de 6'20 euros per alumne i dia (inclou el menjar i els costos de cuiners i monitors). A la pràctica trobem menjadors per sota i per sobre d'aquest preu; si és més alt i els pares no el poden assumir, pot fer-ho l'AMPA. També es pot intentar aconseguir suport econòmic de l'ajuntament o d'altres administracions públiques.

Trieu un bon moment Si el col·legi està buscant servei de menjador (perquè no en té o perquè no està content amb el servei actual), és un bon moment per plantejar una proposta. Si no és així, caldrà bregar amb la natural resistència al canvi. Es pot obrir camí amb xerrades de sensibilització que mostrin els beneficis de la bona alimentació, contactant amb gent que ja hagi engegat una experiència semblant, trobant aliats a la mateixa escola, etc. El canvi d'hàbits demana el seu temps i sempre és un procés.

Cuina a la cuina El més convenient és que el centre tingui una cuina pròpia. Si no n'hi ha, podem valorar les possibilitats d'instal·lar-ne una (demanant subvencions i/o comprant l'equipament de segona mà) o de buscar o muntar una cuina en algun

local a prop del centre. Sense cuina també es poden fer canvis senzills, com substituir la fruita convencional per l'ecològica o de cultiu proper.

Qui cuina? Si l'elaboració dels plats va a càrrec d'un equip de cuina que treballa a l'escola, es poden promoure canvis en el funcionament: formar el personal, buscar nous proveïdors, etc. Si per fer el menjar es contracta una empresa de servei d'àpats, les decisions sobre el menú, la manera de cuinar, la procedència i qualitat dels aliments queden a les mans d'aquesta empresa, i voldrem que prioritzi la sostenibilitat i la salut. Sovint es contracten empreses de servei d'àpats que desatenen la qualitat de les dietes, preparen el menjar a les seves instal·lacions i la transporten, després, fins als centres escolars. Però n'hi ha unes quantes que cuinen a les instal·lacions dels mateixos centres amb ingredients locals, ecològics i segons un menú equilibrat.²

Busqueu productors En algunes zones és més fàcil que en d'altres trobar productors propers que puguin cobrir les necessitats d'un col·legi. A Andalusia la Junta

Lola Puig, d'El Rebost (Girona).

Aquesta cooperativa assessora centres que volen engegar un menjador ecològic i els posa en contacte amb productors que puguin abastir-los.

Si la gestió la du una persona amb sou contractada per la mateixa AMPA (pot ser algú de l'escola que no tingui feina) es pot donar un menú equilibrat, nutritiu i ecològic pel mateix preu que es paga per un de convencional (hem fet els números). Només hem de seguir unes pautes: donar aliments del temps, locals, dosificar de manera racional per edats el menú i comprar als productors que treballen amb preus justos (justos per als productors i per als compradors).

² És el cas de Fundació Futur (www.futur.cat) o Pam i Pipa (www.serveiseducatiuspamipipa.com), a Barcelona.



Mariana Gómez i Elena Abenoza al CEIP Torrent de Can Carabassa (Barcelona).

ha engegat una iniciativa que uneix els productors i les escoles.³ A Catalunya, la Taula de Treball per l'Alimentació Escolar

David Beltran, director del CEIP Fort Pienc (Barcelona). Aquest col·legi té cuina pròpia gestionada per una empresa que està en línia amb els valors del projecte educatiu.

Les mares i els pares se sorprenden de veure que els seus fills mengen verdures que abans a casa no menjaven perquè deien que no els agradaven. L'empresa que gestiona el menjador ens vol proposar que puguem encarregar als productors que proveeixen l'escola cistells de verdures per a les famílies, com en una cooperativa, perquè consumeixin menjar ecològic també a casa i els nens continuïn aquesta dinàmica. Ens agrada la qualitat i les perspectives de futur: van sorgint certes actituds, com ara recollir en una garrafa l'aigua que queda als gots havent dinat i aprofitar-la per regar les plantes.

Ecològica aplega persones i organitzacions que treballen en aquesta línia. A Donostia, l'Ajuntament i la Federació d'Agricultura Ecològica d'Euskadi⁴ han engegat una iniciativa per abastir les guarderies de productes locals i ecològics. Tot i això, no podem negar que hi ha una certa tendència a privatitzar els serveis de menjador, a tancar cuines, a contractar serveis d'àpats externs, etc.

Continuarà... Al pròxim número donarem informació més concreta sobre els passos a seguir a l'hora d'engegar un menjador escolar sostenible i contactes que poden assessorar amb les seves experiències. Esperem que aquest primer article us hagi servit per obrir la gana... ■

³ www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/portal/opencms/portal/DGAEcolologica/comedores_escolares?entrada=tematica&tematica=650&subtematica=931&subsubtematica=971.

⁴ www.ekonekazaritza.net.

⁵ Segons l'Enquesta Nacional de Salut 2006-2007, www.ine.es.

QUÈ ENS MOU?

Salut Mantenir una dieta equilibrada és sempre important, sobretot durant els anys de creixement. Cada vegada hi ha més problemes d'obesitat i sobrepès entre els joves: un 27'6% entre els 2 i els 17 anys.⁵ Amb productes ecològics també evitem ingerir transgènics i restes de productes químics.

Educació Més enllà dels continguts puntuals d'alguna assignatura, l'alimentació es converteix en un aprenentatge important dintre de l'escola. El dia que s'introdueix un aliment nou al qual els nens no estan acostumats, s'explica a classe. A aquesta edat m'interessa més que aprenguin a menjar que a parlar anglès, comenta l'Esther. I no només això, també s'aprèn que el menjar no arriba al plat per art de màgia, es fomenten les ganes de saber què hi ha darrere del que mengem i, per extensió, del que ens envolta.

Economia Fomentem l'agricultura ecològica donant noves possibilitats als productors locals. A Andalusia molts pagesos que exportaven la seva producció ecològica abasteixen ara escoles properes.

Coherència Si a l'escola es parla de sostenibilitat, s'aconsegueix que la teoria es dugui a la pràctica: un hort escolar dóna l'oportunitat als nens de comprendre els cicles de la naturalesa i d'adonar-se que el menjar no surt del súper sinó de la terra, i que per això és important vetllar la seva salut i fertilitat.

Gastronomia Aquest model de menjador també pot ajudar que els nens desenvolupin el sentit del gust, aprenguin a gaudir menjant, coneguin nous gustos que els són desconeguts... I també pot fomentar la recuperació de cultius de tota la vida (varietats autòctones que estan desapareixent).

Paco Muñoz, Biosegura (Murcia).

És una associació de productors, elaboradors i consumidors de productes ecològics de la regió de Murcia. Subministren fruita i verdura a alguns centres.

Hi ha membres de la cooperativa que tenen fills en col·legis públics i han proposat a la direcció d'aquests centres comprar les fruites i verdures de la nostra associació. Per exemple, al centre d'educació especial Asacruz un centenar d'alumnes mengen les nostres fruites i verdures. I dos altres centres, només la fruita. També donem la possibilitat de tenir un hort ecològic a l'escola, es poden demanar ajudes econòmiques per fer-ho. Comencem l'hort i fem una formació; la implicació del col·legi, de mares, pares i professors és fonamental per al manteniment. Després, el que s'hi conrea s'ho mengen els nens per dinar.