

## A. Menjadors Escolars Saludables (MES): concepte general

T'has plantejat mai un menjador escolar amb productes ecològics, de comerç just i amb més presència de productes locals? No penses que un menjador escolar és un bon lloc per reforçar una actitud sostenible? Es pot aprendre a ser solidari en els menjadors escolars? Opines que l'equilibri en l'alimentació i el gust per la bona cuina es poden ensenyar?

El programa de Menjadors Escolars Sostenibles (MES d'ara endavant) de la Fundació Futur incorpora conceptes innovadors en la gestió dels menjadors escolars com ara la qualitat dels aliments, la sostenibilitat, la importància de l'acte de menjar i la justícia social.

El MES es basa en quatre grans eixos que aporten una filosofia i un plantejament integral:

- ✓ Eix alimentari: sabor, natura, qualitat i salut
- ✓ Eix ambiental: sostenibilitat, reducció, reciclatge, reutilització, residus, productes de neteja i compostatge
- ✓ Eix social: consum responsable, justícia social i diversitat cultural
- ✓ Eix educatiu: educació alimentària i per al consum, autonomia, socialització

Cada eix del MES està format per una sèrie de detalls, alguns importants i d'altres menys, que conformen totes aquestes petites millores que els MES aporten a les escoles.

De forma sintètica, la filosofia de l'**eix alimentari** gira entorn dels aspectes següents:

- ✓ Comptar amb matèries primeres de bona qualitat
- ✓ Preservar les característiques dels aliments mitjançant tècniques culinàries poc agressives
- ✓ Utilitzar productes bàsics de la dieta (sal, pasta, farina, patata, ceba, arròs, pastanaga, carbassa, nap, all, poma, pasta, arròs...) biològics i amb certificació ecològica
- ✓ Treballar amb productes de temporada i locals
- ✓ Oferir menús per a vegetarians i altres particularitats, sempre i quan hi hagi un nombre mínim d'interessats, a concretar en cada cas, que garantitzi el subministrament dels productes.
- ✓ Donar especial importància a fruites i vegetals, evitant sucres afegits i greixos innecessaris
- ✓ Fer els controls sanitaris pertinents i el seguiment de la normativa APPCC

Quant a la filosofia de **l'eix ambiental**, té en compte els aspectes següents:

- ✓ Recollir selectivament els residus
- ✓ Fer una gestió ecològica de menjador, des dels tractaments de desinfecció a l'ús de detergents, passant pel tractament de residus
- ✓ L'ús –quan escaigui- de vaixel·la compostable i biodegradable o reutilitzable
- ✓ Implicar tots els treballadors i també clients i proveïdors en el concepte de sostenibilitat
- ✓ Participar en els comitès de sostenibilitat i donar suport a l'escola en els processos de l'Agenda 21
- ✓ Proposar activitats lúdiques i pràctiques emmarcades dins de la cuina: fer compost i sabons amb la matèria orgànica i els olis, reutilitzar envasos i materials de rebuig o veure com es pot usar la cuina solar

Quant a **l'eix social** del MES, es caracteritza perquè:

- ✓ Utilitzem productes de comerç just, elaborats en condicions dignes i que afavoreixen el desenvolupament de diverses comunitats del Tercer Món
- ✓ Promovem el consum responsable
- ✓ Ens apropem al coneixement d'altres cultures mitjançant l'elaboració de diversos menús en dies especials segons les diferents cultures
- ✓ La nostra proposta inclou també la contractació, per a la cuina o el monitoratge, d'alguna persona que es en procés d'inserció laboral. Aquestes persones són prèviament seleccionades i formades a la seu de la Fundació

Finalment, quant a **l'eix educatiu** dels MES, podem dir que:

- ✓ Gira entorn de l'educació per a la salut i per al consum com a contingut cultural, social i com a dret
- ✓ S'aporten propostes d'actuacions o d'activitats i assessorament vers l'educació per a la salut que té en compte l'estona de menjador (abans i després de menjar i durant el menjar) i l'educació durant l'horari lectiu
- ✓ Proposem activitats extraescolars relacionades amb l'alimentació
- ✓ Es promou la relació amb l'origen dels aliments fent visites a granges ecològiques on s'explica d'on vénen els aliments, com es produeixen i com arriben fins als nostres plats

Perquè tot això pugui ser mesurable i quantificable, la Fundació Futur ha creat una guia de 12 punts que serveixi de base per establir quan un menjador escolar és vertaderament sostenible:

**Eix alimentari:**

1. Les pautes nutricionals per a menjadors escolars són les que marca l'Agència de la Salut Pública de Catalunya
2. Un 75% dels productes en la dieta no són aliments precuinats o precongelats
3. Un 50% dels productes tenen un origen regional o local
4. Un 30% dels productes en els menús escolars són ecològics
5. Les fruites son majoritàriament de temporada

**Eix ambiental:**

6. Recollida selectiva de residus i reciclatge de la matèria orgànica sempre que s'hi pugui donar una sortida
7. Ús de detergents ecològics, desinsectacions ecològiques i ús de bosses de brossa biodegradables (per la seva poca resistència, només amb aquells materials que ho permetin)

**Eix social:**

8. Un 10% dels productes de la dieta són de comerç just
9. Hi ha almenys una alternativa al menú estàndard, en funció de la demanda de l'escola
10. S'ha d'integrar, quan sigui possible, una persona d'inserció com a mínim

**Eix educatiu:**

11. Implementació progressiva d'activitats relacionades amb la cuina ecològica
12. Relació estratègica amb una granja ecològica

És a dir, tot plegat, una petita revolució que aconseguirà tenir una millor cura dels nostres fills i filles, fer un món més sostenible, canviar les regles del joc del comerç dins la cuina escolar i, sobretot, fer que els nens i nenes que portaran el món en un futur realment s'ho creguin i facin seus aquests principis.

## B. Eix alimentari: per una alimentació saludable

El nostre Eix alimentari dels Menjadors Escolars Sostenibles pretén aconseguir quatre grans objectius:

- i. **Dieta sana i equilibrada** com a sinònim de salut: volem aconseguir una dieta sana, equilibrada, basada en la dieta mediterrània, ecoconscient i sense contaminants, i adaptada a les necessitats particulars dels nens i nenes.
- ii. **Qualitat sensorial** dels nostres aliments: volem introduir matèries primeres de qualitat dins dels menús escolars, promoure l'educació del gust, utilitzar tècniques culinàries respectuoses amb els aliments i donar una atenció especial en l'espai del menjador i en la presentació del plat.
- iii. **Seguretat alimentaria i garantia de qualitat**: la Fundació Futur disposa de controls de qualitat propis i certificats de garantia externs (ISO 14001, EMAS i AGENDA 21). Som reconeguts per la innovació i la diversitat de la nostra cuina.
- iv. **Disseny i planificació de dietes saludables**: tenim almenys tres menús setmanals estàndard per a escoles amb totes les propietats dels menús especificades i fitxes completes per a cada plat. Especifiquem al màxim les característiques del plats en la planificació mensual dels menús. A més de l'equilibri nutricional del àpats, també vetllem per una bona rotació dels plats, l'adequació a cada estació i la incorporació de noves preparacions.

A continuació descrivim amb detall cada un d'aquests aspectes.

### i. Dieta sana i equilibrada com a sinònim de salut

Un dels objectius més importants per Futur és aconseguir que des de la infància es relacioni el concepte de salut amb una dieta sana.

Per nosaltres, una dieta sana és una dieta **equilibrada i variada**, que està basada en els principis de la **dieta mediterrània**, que és **ecoconscient** i que està **adaptada** a les necessitats de grups especials.

Equilibrada, és a dir, que proporciona les calories suficients per desenvolupar els processos metabòlics i el treball físic, els nutrients plàstics i reguladors necessaris i la consecució del pes ideal.

Per tal d'assolir una dieta equilibrada, és essencial conèixer els requeriments energètics de cada etapa vital i la composició nutricional de cada aliment, i establir una estreta coordinació pedagògica entre l'escola i la família.

Els requeriments energètics tenen molta variabilitat intra i interindividual, però es pot generalitzar que l'aportació energètica diària en edat escolar està entre 900 i 2.000 kcal en funció de l'edat. El dinar és l'àpat que els escolars fan més sovint fora de casa. Ha de proporcionar al voltant de 30-35% de les necessitats d'energia i de nutrients. D'aquests nutrients, un 50-55% han de provenir dels hidrats de carboni (glúcids), un 30-35% dels greixos (lípid) i un 12-15% de les proteïnes.

Una dieta variada no és sinònim de dieta equilibrada, però sí que n'és un requisit.

El dinar és quantitativament l'àpat més important, però no és l'únic. És fonamental que les famílies siguin conscients que l'educació alimentària s'ha de posar en pràctica a casa en la resta de menjars; un bon esmorzar (lacti, fruita i un farinaci), una queixalada al migdia, berenar i un sopar lleuger són bàsics per tal de garantir una bona distribució de l'energia al llarg de tot el dia. La coordinació entre la família i l'escola és clau per assolir una dieta global equilibrada i uns hàbits alimentaris saludables.

És essencial conèixer la composició nutricional dels aliments per poder programar una dieta sana i equilibrada.

- Els glúcids han de consumir-se preferentment en forma de glúcids complexos, com midons i fibra dietètica, ja que són d'absorció lenta i donen sensació de sacietat. És troben majoritàriament en el pa, les llegums, les pastes i l'arròs, entre d'altres. Els glúcids simples (sucre comú) continguts en els refrescs, la brioixeria industrial i els dolços són altament calòrics i manquen de vitamines i minerals. La preeminència de glúcids complexos sobre els sucres redueix la incidència de malalties cardiovasculars, obesitat infantil, diabetis, trastorns digestius i càries dental.

- Els greixos representen la principal font d'energia, aporten textura i aroma als aliments i són el vehicle de vitamines liposolubles. Són bàsics per a una dieta equilibrada, però s'ha de tenir molt en compte el tipus i la quantitat ingerits. Es recomana moderació en el consum de lípids saturats, tant d'origen animal (mantegues, embotits...) com vegetal (oli de coco i de palma), potenciant el consum de greix poliinsaturat (greixos omega 3 del peix blau) i monoinsaturat (oli d'oliva).

El colesterol sanguini depèn, fonamentalment, de la quantitat de greixos saturats i de l'excés de nutrients calòrics de la dieta.

- Les proteïnes són essencials per a la formació de teixits i també poden aportar energia. Les proteïnes vegetals no són completes, per la qual cosa cal combinar el consum de llegums i cereals amb proteïnes d'origen animal (llet, ous, peix i carn) per tal d'obtenir la ingestió adient d'aminoàcids essencials.
- Els minerals i les vitamines són compostos químics necessaris en petites quantitats, però indispensables per a un creixement i un desenvolupament correctes dels infants. Amb una dieta variada i suficient no són necessaris suplementes, però cal cuinar amb tècniques poc agressives, ja que són molt sensibles a agents externs com la temperatura, la calor i la llum.

És recomanable consumir la fruita sense pelar, ja que és una font ideal de fibra; això sí, per garantir l'absència de pesticides, cal que la fruita sigui ecològica.

- La quantitat recomanada d'aigua és de 2 a 3 litres al dia (inclou l'aigua continguda en els aliments) i en casos especials, com diarrea, vòmits o exercici físic, cal augmentar-ne la ingestió. El consum d'altres tipus de líquids (sucs, begudes refrescants o llet) ha de ser moderat, ja que presenten una elevada quantitat de sucres simples.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Un mínim d'un 75% dels productes dels menús són aliments no precuinats
- Almenys un 30% dels productes dels menús escolars són de producció ecològica
- Ús predominant de l'oli d'oliva
- Els nostres menús són elaborats per un equip qualificat de nutricionistes que dissenya i planifica els menús escolars de manera que, a més de ser nutricionalment equilibrats, resulten atractius i gustosos
- Seguim les pautes nutricionals marcades per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) i incorporem constantment a la planificació dels menús els nous coneixements relatius a la nutrició infantil
- Proporcionem informació detallada dels menús on es descriuen amb detall els tipus d'aliments, la preparació culinària i les guarnicions
- Fem un control de les restes i de l'intercanvi d'aliments per tal de detectar problemes individuals i d'adaptar el tipus d'aliments i les racions a les necessitats reals dels escolars

Els principis de la **dieta mediterrània** i la piràmide alimentària són els millors patrons per a les pautes nutricionals de la població.

L'opulència dels països rics genera racions cada vegada més grans i dietes hipercalòriques que, juntament amb el descens de l'activitat física, donen com a resultat un increment alarmant de l'obesitat i d'altres malalties que sovint neixen en l'edat escolar. Els principis de la dieta mediterrània i la piràmide alimentària han esdevingut el paradigma de l'alimentació sana, però cada dia ens n'allunyem més. La influència de la cultura nord-americana, la vida sedentària, la pressió de la publicitat i els canvis en els patrons socioculturals ens empenyen a incorporar costums poc saludables.

Segons l'últim informe sobre nutrició i salut del Ministeri de Sanitat i Consum (Estratègia NAOS), l'obesitat i el sobrepès infantil han arribat a graus de prevalença molt preocupant (26,3% de sobrepès i 13,9% d'obesitat). En comparació amb altres països europeus, Espanya presenta una de les xifres més altes només superada per Itàlia, Malta i Grècia.

L'obesitat és perjudicial per a la salut per si mateixa, però també perquè és un factor que predisposa a altres malalties cròniques com la diabetis mellitus tipus 2, malalties cardiovasculars, hipertensió, certs tipus de càncers i càries dental. A més, pot generar rebuig social i discriminació laboral.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

Els nostres menús estan planificats seguint les pautes marcades per la piràmide alimentària i la dieta mediterrània:

- Cereals integrals, hortalisses, llegums i fruites com a base de l'alimentació
- Llet i derivats, carns, aviram, peix, ous i oli d'oliva, amb moderació
- Greixos saturats i dolços, ocasionalment

**Adaptada** a les necessitats particulars de cada escolar tenint en compte les variants ideològiques i culturals i les qüestions de salut.

L'interès en dietes alternatives, la necessitat d'integrar sense homogeneïtzar, les particularitats alimentàries de les diferents cultures cada dia més presents a les nostres escoles implica un replantejament tant dels tipus d'aliments com de la forma de preparar-los.

Per altra banda, l'augment de la prevalença d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en edat escolar s'han transformat en una realitat que requereix noves propostes.

La incidència en al·lèrgies alimentàries infantils és 0,2-20%. Els aliments més al·lèrgens són, entre d'altres, la llet, els ous i el blat.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Disposem de menús vegetarians equilibrats i suggerents per a aquelles famílies que ho demanin
- Oferim dues alternatives al menú estàndard en funció de l'escola
- Donem la possibilitat d'afegir en els menús adaptacions culturals en funció de la diversitat de l'escola
- Atenem les necessitats especials dels infants per qüestions de salut (intoleràncies i al·lèrgies alimentàries, diabetis...)

**Una dieta variada** i equilibrada, posant l'esforç a incrementar la proporció de fruita i peix en detriment de la carn, embotits i fregits.

Les polítiques agràries mundials estan dirigides pels interessos econòmics del paísos rics i deixen de banda la necessitat bàsica de l'alimentació de tres quartes parts de la població. S'afavoreix el monopoli de grans companyes transnacionals i s'enfonsa alhora el comerç local, que troba el mercat saturat de productes subvencionats, sovint transgènics, que vénen de l'altra banda del globus. Es premia la producció industrial, intensiva i concentrada de monocultius, basada en el llaurat excessiu del sòl, l'ús abusiu de plaguicides i fertilitzants, el patiment del bestiar i la disminució de la biodiversitat.

Una dieta **ecoconscient** és aquella basada en aliments produïts de manera sostenible, que limita la presència de contaminants i d'aliments modificats genèticament (OMG).

Només cal fer una mica de memòria per adonar-se que als aliments d'ara tenen poc a veure amb als d'abans. La massiva implantació de l'agricultura intensiva en detriment de l'ecològica (tradicional) ha derivat en un predomini dels valors estètics, econòmics i de resistència per davant del gust, del sosteniment de l'economia local i del respecte al medi ambient. Els tomàquets i enciams d'ara no tenen gust ni olor, la carn és tova i la fruita aigualida, immadura i amb menys vitamines. Però, això sí, les peces són com per ser exposades en un museu: grans, lluents, homogènies, amb colors vius i tan asèptiques que podrien utilitzar-se com a estri de cirurgia.

El transport per avió d'1 kg de kiwis des de Nova Zelanda a Barcelona implica emetre 5 kg de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera i contribueix al canvi climàtic planetari.

En definitiva, els paísos rics estem implantant un model de vida amb profundes repercussions ambientals i socioculturals que comprometen la supervivència les generacions futures. Una via per canviar aquesta situació és assumir mecanismes de producció i distribució dels aliments més sostenibles i justos: una producció ecològica, local i de temporada acompanyada d'un canvi en els criteris que

actualment regeixen els acords comercials que afavoreixi el respecte dels drets humans per sobre dels interessos econòmics.

Al llarg de tota la cadena alimentària hi han molts punts febles en els quals és pot contaminar un aliment. Les males pràctiques en la producció, transformació, conservació, distribució, emmagatzematge, preparació culinària i mètodes de consum poden generar la contaminació dels aliments.

La contaminació biològica més habitual és l'originada per la presència de bacteris (*escherichia coli*, *salmonella*, *clostridium perfringens*...), però també hi poden participar virus (virus de la hepatitis A), fongs (*candida*, *aspergillus*...) i paràsits (*anisakis*, *trichinella spiralis*...).

La contaminació física fa referència a la presència d'objectes aliens als aliments, com pedres, vidres, plàstics i papers.

Pel que fa a la contaminació química, les fonts poden provenir del cultiu de plantes (pesticides, adobs...), l'administració de medicaments per accelerar el creixement o per prevenir malalties (clenbuterol, antibiòtics, anabolitzants...), els residus industrials (PCB, DDT, dioxines i metalls pesats) o la migració de compostos des dels envasos (nitrosamines...).

Aquests contaminants s'acumulen durant anys en el cos humà i fins i tot passen de mares a fills. Produeixen diferents tipus de malformacions, desordres lligats al sexe i càncer. Contaminen el sòl, l'atmosfera, l'aigua, la flora i la fauna.

Cada vegada es detecten més compostos sintètics en els aliments, però no hi ha estudis que analitzin l'efecte acumulatiu en infants.

Tot i que es desconeix l'efecte a llarg termini del consum directe d'OMG o dels animals alimentats amb OMG, els cultius transgènics s'han introduït subtilment dins l'alimentació humana i sense debat social previ. A més, hi ha nombroses conseqüències socials i ambientals adverses relacionades amb la producció d'aquests aliments, com són la monopolització de control de l'alimentació mundial en unes poques empreses, l'increment de productes tòxics en l'agricultura, la contaminació genètica, la contaminació del sòl, la pèrdua de biodiversitat i el desenvolupament d'insectes i males herbes resistents.

A Espanya entren 6 milions de tones anuals de productes transgènics i es cultiven unes 58.000 ha de blat de moro transgènic.

A dia d'avui, els aliments ecològics són els únics que garanteixen una producció ambientalment sostenible, l'absència d'OMG i de compostos de síntesi.

L'agricultura ecològica es caracteritza per:

- Tenir en compte criteris de benestar animal en les explotacions ramaderes (nombre d'animals per unitat de superfície, condicions de transport...)
- No permetre l'ús d'organismes transgènics ni d'aliments irradiats
- Limitar la pràctica del monocultiu
- No permetre l'ús d'adobs químics llevat de casos puntuals i sempre amb el permís dels organismes certificadors. Per contra, utilitza adobs d'origen animal i vegetal: fems, compost, algues, dejeccions de cuc, restes de sega...
- Només es permet l'ús restringit d'alguns pesticides que es degraden fàcilment i que no s'acumulen ni en l'ambient ni en els conreus
- Les males herbes s'eliminen de manera mecànica, no amb herbicides

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Els nostres menús tenen un mínim d'un 30% de productes ecològics
- Si no poden ser aliments ecològics, donem preferència a productes "lliures de pesticides"
- Els nostres menús tenen un 50% d'aliments de producció local
- Treballem amb proveïdors de la regió per reduir l'impacte energètic del transport i per afavorir l'economia local
- Col·laborem amb laboratoris especialitzats que realitzen anàlisis freqüents dels productes i de les instal·lacions
- Garantim la màxima seguretat i higiene dels aliments
- Tots els nostres treballadors disposen del títol de manipuladors d'aliments i la formació en higiene, seguretat i conservació dels aliments

- Ens ajustem a la normativa voluntària i de compliment obligat amb relació a la seguretat alimentària
- Desenvolupem una relació estratègica amb una o diverses granges ecològiques

## ii. La qualitat sensorial dels aliments depèn de diversos factors

L'acte de menjar permet obtenir els nutrients necessaris dels aliments i és intrínsec a tot ésser viu. Ara bé, no n'hi ha prou de cuinar plats nutricionalment equilibrats per aconseguir que els escolars i els adults gaudeixin alimentant-se. El fet que uns aliments ens agradin més que d'altres resulta d'una complexa interacció entre diversos factors, com són les característiques genètiques, l'edat, els aliments de la primera infància, els costums culturals, la reacció fisiològica davant dels aliments i, fins i tot, l'entorn que va envoltar el primer contacte amb l'aliment.

A més d'aquestes circumstàncies socioculturals, genètiques i fisiològiques, sobre les quals no sempre és possible incidir, l'acceptació final d'un aliment depèn d'altres factors que es poden controlar i optimitzar des del servei del menjador.

Per a Futur, aquests factors han d'estar integrats dins del concepte d'una alimentació saludable i es poden resumir amb tres idees: la utilització de **matèries primeres de qualitat**, l'ús de **tècniques culinàries** respectuoses amb els aliments i una atenció especial de l'**entorn** i de la **presentació** del plat.

Una **matèria primera de qualitat** és aquella que conserva les propietats sensorials originàries dels productes: gust, textura, aroma i color.

Allò que comunament anomenem "gust" és en realitat el "sabor" que resulta de la interacció entre els sentits del gust i l'olfacte. El 80% del que percebem com a gust prové en realitat de l'aroma dels aliments. Rebem l'aroma de l'aliment com a conseqüència de la interacció de les olors amb els receptors olfactors de la cavitat nasal. El gust com a tal es percep a la llengua mitjançant l'estimulació de les papil·les gustatives.

La resta de les sensacions que ens proporcionen els aliments, com la picor del xile, el peculiar sabor de la menta fresca o l'efervescència de les begudes gasoses, igual que la textura, la temperatura i fins i tot el color, formen part de l'experiència d'assaborir.

Durant l'etapa escolar, els infants aprenen a distingir i apreciar els diferents tipus de sensacions que evocuen els aliments. Els menjadors escolars tenen una tasca fonamental, juntament amb la família, a l'hora de transmetre la idea que una nutrició equilibrada no ha d'estar renyida amb una dieta apetitosa. De manera gradual i d'acord amb cada etapa vital, s'han d'anar incorporant nous aliments a la dieta diària. Cada edat comporta diferents necessitats i nous reptes engrescadors dels quals tots podem aprendre.

Hem d'ensenyar als nens i nenes a identificar cada aliment per les seves textures, gustos i aromes naturals i a gaudir-ne. No té sentit pedagògic amagar i triturar excessivament el aliments, perquè els infants han de ser lliures, igual que ho som els adults, d'acceptar o rebutjar els aliments.

Pel que fa a la relació entre la qualitat de les matèries primeres i al sistema de producció, diversos estudis<sup>1</sup> demostren que el aliments ecològics respecte dels aliments convencionals són de major qualitat per diversos motius: no presenten agents contaminants i tenen més quantitat de vitamines i minerals, són per tant més sans i saborosos.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Un mínim del 30% dels aliments dels menús escolars seran de producció ecològica amb la idea d'ampliar gradualment aquest percentatge (ja s'ha comentat a l'apartat anterior)
- Un mínim del 50% dels aliments del menú escolars seran de producció local (ja s'ha comentat)
- Mirem de preparar els aliments amb diferents tècniques culinàries per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats.
- Seleccionem amb molta cura tots els proveïdors de matèria primera
- Cuidem la temperatura de presentació i altres aspectes logístics que afecten la qualitat sensorial dels plats

**Les tècniques culinàries** afecten notablement la càrrega calòrica i les qualitats sensorials i nutricionals dels plats.

Gran part dels aliments no serien comestibles ni en podríem aprofitar els nutrients si no els transforméssim abans mitjançant diferents tècniques culinàries.

---

El que va començar fa milers d'anys com una necessitat d'allargar la vida dels productes nutritius que trobàvem en el nostre entorn, va esdevenir un sistema per enriquir la diversitat sensorial dels plats que actualment conformen la nostra cultura gastronòmica. Un mateix producte es pot estofar, guisar, fumar, curar, fregir, rostir o arrebossar, i el resultat final sempre serà diferent.

Els plats tradicionals estaven destinats a aportar l'energia necessària per resistir dures jornades de treball amb condicions climàtiques no sempre favorables i amb poca cosa més per complementar la dieta diària. Plats pesats, calòrics, especiats, amb abundats salses i greixos.

En l'actualitat els nostres requeriments energètics han canviat sobretot pel sedentarisme i s'han reduït notablement, i és per tant més saludable reduir també la càrrega calòrica del plats mitjançant altres tècniques com ara cuinar a la planxa, al vapor o al forn. Com a resultat obtenim plats més lleugers i rics en nutrients.

Durant el cuinat, els nutrients dels aliments s'oxiden, volatilitzen, dissolen i reaccionen entre si en diferent grau en funció del tipus d'aliment i el mètode emprat. És tasca del cuiner conèixer les propietats de cada aliment i les tècniques culinàries adients per tal de reduir les pèrdues de nutrients i augmentar alhora la qualitat sensorial dels aliments. Sempre que sigui possible, és preferible preparar els plats amb aliments crus, ja que preserven més vitamines que els cuinats.

Per preparar un plat gustós de verdura, s'ha de fer al vapor, amb poca aigua, sense sal i amb l'olla tapada

El greix més adient per cuinar és, sense dubte, l'oli d'oliva. Aquesta grassa monoinsaturada és molt resistent a les altes temperatures necessàries per preparar plats fregits, ens protegeix de les malalties cardiovasculars i penetra menys en els aliments.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Un mínim d'un 75% del productes no seran precuinats
- Tots els nostres plats estan cuinats amb oli d'oliva
- Els nostres cuiners i cuineres coneixen les propietats nutricionals dels diferents aliments i les tècniques adients per cuinar-los respectant el seu gust i minimitzant la pèrdua de nutrients

- Respectem la temperatura òptima de cada plat, adaptant-nos a les limitacions pròpies de cada cuina
- Minimitzem les preparacions grasses, com els fregits, arrebossats o empanats
- Preferim cuinar a la planxa, al vapor, al forn, estofar o guisar

La **presentació dels plats** i l'**entorn** també són importants a l'hora de gaudir de l'acte de menjar.

L'hora de dinar ha de considerar-se com un moment de relaxament, socialització i esbarjo per als infants, no com una cursa que cal córrer cada dia.

Disposar de temps suficient per mastegar i xerrar amb el company en un entorn físicament agradable és una manera de transmetre als escolars la importància del acte de menjar.

La forma de presentació del plats, el parament, la mida de la ració i fins i tot la forma de servir-la també són vehicles de comunicació no verbal que és poden fer servir per augmentar la significació del plat. La falta de planificació i la pressa fa que normalment a les escoles se serveixin racions sense cura i excessivament grans.

Considerem que el més recomanable és que els nens i nenes puguin agafar ells mateixos la seva ració en un plat. Cada nen té unes necessitats i preferències diferents, i han d'aprendre com regular el que agafen amb relació a la seva apetència i a la disponibilitat de producte amb relació a la resta d'escolars.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Considerem que petits detalls poden fer del menjador un espai més agradable: una bona extracció de fums, una correcta il·luminació i música ambiental són només algunes idees fàcils de portar a la pràctica
- Futur ha desenvolupat tota una guia de principis que complementa el projecte educatiu del monitoratge enfocat a millorar l'entorn i fer més agradable l'estona de menjador

### iii. Planificació i disseny del menú escolar

L'**estructura i planificació** dels menús escolars ha de ser suficient, variada i adaptada a les característiques del alumnes, i al mateix temps atractiva i sensorialment agradable.

Perquè la planificació i disseny del menú escolar sigui correcta, és necessari que hi participin diferent agents: les famílies, el dietista i el cap de cuina.

A grans trets, i segons el que es desprèn de tot el que hem comentat fins ara, cal tenir en compte tots aquests aspectes a l'hora de confeccionar el menú:

- Un menú sa i equilibrat ha de comptar amb una combinació proporcionada dels set grups d'aliments i d'aigua.
- Com a primers plats: 1 cop llegums, 1 cop verdura (crua, cuita o en forma de puré), 1 cop pasta, 1 cop arròs i 1 cop patates.
- Com a segons plats: peix, ou, diferents tipus de carn amb guarnicions de verdura fresca.
- Per postres, fruita de temporada sense pelar 4 cops per setmana i 1 dia lacti (quallada, iogurt, gelat, formatge fresc amb mel...).
- Adequar les preparacions als aliments de temporada i a l'època de l'any.
- Evitar combinacions de primers i segons de difícil acceptació.
- Adequar les combinacions del primer i el segon plat de manera que no resultin massa pesades ni lleugeres.
- Aportar varietat de gustos, sabors, olors, formes i textures per estimular l'interès dels escolars.
- Descriure detalladament i de manera comprensible els plats dels menús perquè a casa puguin completar la dieta.
- Desenvolupar criteris d'organització de menús i dietes en funció de les característiques i necessitats del diferents grups d'edat.
- Incorporar nous productes a la dieta habitual.
- Bona rotació de plats i tècniques culinàries.
- Carns cuinades amb tècniques menys olioses: a la planxa, al forn...
- Prioritzar el consum de peix i carns blanques en detriment dels embotits i carns

vermelles.

- Controlar la mida de les racions.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Dissenyar i planificar tots els menús tenint en compte els criteris anteriors
- Un 75% dels productes dels menús són aliments no precuinats
- Un 30% dels productes dels menús escolars seran de producció ecològica
- Cuinem tots els aliments amb oli d'oliva
- Els nostres menús són elaborats per un equip qualificat de nutricionistes que dissenya i planifica els menús escolars de manera que, a més de ser nutricionalment equilibrats, resulten atractius i gustosos
- **Seguim les pautes nutricionals marcades per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) i incorporem constantment a la planificació dels menús els nous coneixements relatius a la nutrició infantil**

### **iv. Seguretat alimentària i garantia de qualitat**

El concepte d'alimentació saludable no es refereix només a l'equilibri i proporció dels nutrients continguts en els aliments, sinó també a la seguretat dels aliments com una exigència prèvia davant de qualsevol altra consideració.

El coneixement de les normes bàsiques de la innocuïtat i de la manipulació dels aliments són elements claus per a la seguretat alimentària als menjadors escolars. Cal estar al dia dels nous avenços en cuina i control de processos, implementar sistemes de formació contínua del personal i conèixer les noves normatives per tal de minimitzar al màxim el risc de toxoinfeccions alimentaries.

La Fundació Futur i la seva Cuina Sostenible han rebut els premis següents:

- ✓ Barcelona 2000, 3r Premi Josep M. Pinyol a la millor iniciativa de creació de llocs de treball
- ✓ Madrid 2001, Premi Internacional Nexoempleo al millor projecte de inserció laboral
- ✓ Tona 2001, Premi Fira Joc al nostre joc sobre el cacau "Chocolate-Ek-Chuah"
- ✓ Barcelona 2002, 3r Premi Barcelona Activa a la millor empresa solidària
- ✓ Barcelona 2004, Premi Acció 21 de l'Ajuntament de Barcelona a la nostra gestió ambiental
- ✓ Barcelona 2005, Premi 1r de Maig a la millor iniciativa social de Catalunya

Quant a certificacions de qualitat, a la Fundació Futur

- ✓ Tenim la certificació ISO 14001
- ✓ Tenim implantada la certificació ambiental EMAS i esperem la seva certificació el febrer del 2006
- ✓ Estem implantant la certificació ISO 9001 per certificar-la el 2006

## C. Eix ambiental: per a les generacions futures

Com a fruit de la conscienciació de la importància d'aprendre a viure minimitzant l'impacte ambiental com a única via per garantir un món habitable a les generacions futures, hem establert l'eix ambiental com un pilar bàsic dels Menjadors Escolars Sostenibles. El nostre eix ambiental dels Menjadors Escolars Sostenibles pretén aconseguir dos grans objectius:

- i. Per a aquelles escoles que no les tinguin, implantar a poc a poc **polítiques de sostenibilitat i de respecte al medi ambient**, afavorint que l'escola integri tots els seus principis i participi de les iniciatives d'Agenda 21, escola verda i educació per a la salut.
- ii. Aconseguir implantar els **critèris de sostenibilitat dins de l'espai de menjador** escolar, a través d'una política i una filosofia de reducció, reutilització i reciclatge de residus i afavorint també una política d'estalvi energètic.

A continuació descriurem amb detall cada un d'aquests aspectes.

### i. Polítiques de sostenibilitat i de respecte al medi ambient

L'escola és l'àmbit idoni per ensenyar a **viure sosteniblement**, és a dir, a ser capaços de satisfer les necessitats humanes del present sense comprometre els recursos de les generacions del futur.

El desenvolupament social i econòmic està causant una pressió insostenible sobre el medi ambient i la població mundial.

El creixement exponencial de la població mundial, un model productiu i de consum, excedentari, malbaratador i ineficient, juntament amb una distribució desigual dels recursos, ha portat la comunitat global a comprometre l'existència de la resta de generacions i de la pròpia Terra tal i com ara l'entnem.

**L'Agenda 21 Barcelona** representa el projecte de concreció local que va sorgir de la necessitat de desenvolupar un nou model de creixement sostenible a escala mundial a la Cimera de la Terra de Rio Janeiro de 1992. El pla d'acció és basa en la corresponsabilitat dels diferents agents institucionals i polítics, la participació ciutadana i la sostenibilitat com a concepte integrador de

solucions socioeconòmiques, urbanístiques i ambientals. Dins de l'Agenda 21, **l'Agenda 21 Escolar pretén apropar aquest eixos rectors a l'àmbit escolar (alumnat, pares, professorat, personal no docent i famílies) mitjançant la promoció de diversos projectes educatius amb relació al medi ambient i a la sostenibilitat.**

També en aquesta línia, la Generalitat de Catalunya ha creat el **Programa Escoles Verdes** mitjançant el qual es certifica la incorporació d'una dimensió ambiental tant en la seva gestió com en el seu currículum.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Fundació Futur és un membre signant de l'Agenda 21, compleix les normes ISO-14001 i EMAS, i ha rebut nombrosos premis pel seu enfocament de cuina sostenible.
- Fundació Futur ajuda a crear un "comitè de sostenibilitat" entre els diferents agents escolars per tal d'assumir gradualment criteris de sostenibilitat dins de l'escola i implantar els programes d'Agenda 21 escolar i Escoles Verdes en els centres.

### **ii. La sostenibilitat en els Menjadors Escolars Sostenibles**

El concepte de sostenibilitat vinculat a l'alimentació es pot desenvolupar a l'escola des de dos vessants diferents: per una banda, la **reducció, reutilització i el reciclatge de residus** i, per l'altra, **l'estalvi energètic**.

**La reducció de residus, la reutilització i el reciclatge de residus com a política de respecte al ambient són els eixos d'una política de sostenibilitat.**

En els darrers anys la producció de residus s'ha incrementat de manera espectacular. Segons l'EMMA (Entitat de Medi Ambient de l'Àrea Metropolitana de Barcelona), del 1999 al 2002, la generació de residus ha augmentat un 1% a Barcelona. Aquests residus generen contaminació ambiental i malbaratament tant econòmic com energètic.

La primera fita ha de ser la **reducció de residus**, tant per estalviar matèries primeres i energia com per protegir l'entorn natural, la salut i la qualitat de vida de les persones. El menjador escolar, com la resta d'àmbits urbans, també és un focus generador residus important sobre el qual es pot actuar.

El millor residu es aquell que no es genera

El segon pas imprescindible es l'aprofitament i la **reutilització dels residus**. Les restes orgàniques es poden utilitzar per a activitats educatives molt lligades a l'aprenentatge de diversos continguts. Per exemple, l'oli reciclat és pot fer servir per preparar sabó al laboratori, i la matèria orgànica per preparar un compost ben natural per a l'hort o les plantes de casa. Cada vegada més escoles a Catalunya es decideixen a crear un hort escolar. Aquest hort, a més d'esdevenir un component de cohesió social molt important dins de l'escola, és sense dubte una bona eina pedagògica per entendre els conceptes relacionats amb la sostenibilitat i el procés productiu dels aliments.

Per altra banda, els pots de plàstic es poden fer servir per a disfresses o per a manualitats.

Quan ja no és possible reduir ni reutilitzar, cal fer un bona **separació i reciclatge** dels diferents tipus que es generen: vidre, paper i cartró, envasos lleugers, matèria orgànica i residus especials.

A més de la matèria orgànica, una segona font important de residus generats a la cuina és la càrrega ecotoxicològica generada pel clor i altres substàncies dels desinfectants i altres productes de neteja agressius. Per minimitzar aquest impacte s'ha d'actuar a diferents nivells:

- Prescindir de productes innecessaris, com poden ser ambientadors o desinfectants.
- Substituir el productes problemàtics per altres ambientalment més respectuosos. En cap cas s'han d'utilitzar productes amb formaldeïds, paradiclorfenols i clorbenzols.

"Cada producte que consumim té una història oculta similar, un inventari no escrit de materials, recursos i impactes que també inclou els residus generats pel seu ús i el seu tractament"

P. Hawken

Una altra via fàcil i ecològica per reduir el volum final de residus és l'ús de productes fabricats amb productes reciclats o biodegradables. En l'actualitat la gran majoria d'envasos són "plàstics negres", és a dir, fabricats a partir d'un derivat del petroli que difícilment poden tornar a entrar en el cicle de la matèria. No obstant això, hi ha també els anomenats "plàstic verds": bioplàstics alternatius biodegradables i biocompostables generats a partir de fonts naturals (blat de moro, el blat i la cel·lulosa

de patata) i dels quals es pot fabricar un material termoresistent, inodor i insípid, ideal per envasar aliments.

La gran majoria d'envasos i embolcalls dels aliments i dels productes de neteja que arriben a les cuines estan constituïts per combinacions de vidre, plàstic, metall i cartró, generalment superflus i ambientalment molt costosos. Aquests productes són derivats de recursos exhauribles de difícil recuperació. La reutilització d'aquests envasos pot allargar-ne la vida útil transformant-los en estris lúdics i pedagògics dins i fora de la escola: joguines, pots de llapis, testos, disfresses, etc.

No obstant això, arriba un moment de saturació en el qual només resta el reciclatge dels residus, procés que implica la selecció i correcta separació de cada material diferent que conforma l'embolcall. Una correcta separació selectiva dels residus en els punts de producció és imprescindible perquè més tard es puguin tractar correctament en les plantes de recuperació.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Integra els aliments i la tasca pedagògica desenvolupada a l'hort escolar dins del projecte del Menjador Escolar Sostenible.
- Practica la "neteja verda" dins la cuina: reducció i substitució de productes de neteja ambientalment agressius per altres ecoproductes menys nocius.
- Tots els nostres ecoproductes estan avalats per ecoetiquetes oficials (distintiu de garantia de qualitat ambiental, Àngel Blau...).
- El paper de cuina està elaborat a partir de paper reciclat amb la qualificació de 100% reciclat.
- Les bosses d'escombraries són de plàstic biodegradable.
- Compra de productes a l'engròs per minimitzar els embalatges i envasos innecessaris.
- Prioritza els envasos de vidre retornable.
- En cas de necessitar parament d'un sol ús, sempre serà biodegradable.
- Evita l'ús d'envasos amb PVC i porexpan.
- Per als àpats fora de l'escola s'utilitzen embolcalls poc contaminants, com l'alumini o envasos reutilitzables.
- Fa reducció i recollida selectiva de residus de la cuina.
- Gestiona les ecopapereres i els diferents cubells de residus.
- Instrueix els seus treballadors en la recollida selectiva.

**L'estalvi energètic** s'ha convertit en una necessitat que hem de saber transmetre als nostres fills si volem garantir-los un futur.

L'ordre mundial actual està basat en el consum de recursos naturals finits que es podrien acabar d'aquí a 60 anys. Durant segles, la humanitat ha utilitzat els recursos fòssils de la terra, el carbó i el petroli, com si fossin infinits. L'ús global d'energia ha augmentat gairebé un 70% durant els últims 30 anys. Encara pitjor, es preveu que l'ús d'energia augmentarà un 2% cada any durant els pròxims 15 anys.

La natura ha trigat 1 milió d'anys a crear la quantitat de petroli que es consumeix en tot el món en un sol any

A més d'estar a prop de l'exhauriment de les nostres fonts d'energia tradicionals, la seva combustió ha augmentat l'escalfament global de la Terra i la pluja àcida. Les úniques alternatives coherents són l'estalvi energètic, la disminució del consum i del creixement de la població, i el desenvolupament d'altres fonts energètiques alternatives.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Prioritza proveïdors locals per tal de disminuir les distàncies de transport.
- Economitza l'ús de l'aigua, la llum i l'energia mitjançant la conscienciació del personal cuina, dosificadors, etc.
- Fomenta la creació d'activitats didàctiques a la cuina relacionades amb l'estalvi energètic: cuines solars, plaques solars, horts escolars, etc.

## D. Eix social: per una societat més justa i solidària

L'escola, en general, i el menjador escolar, en particular, poden ajudar a fer un món més just i una societat més tolerant i respectuosa. El nostre eix social dels Menjadors Escolars Sostenibles pretén aconseguir tres grans objectius:

- i. Col·laborar amb el Tercer Món incorporant en els menús ingredients **de comerç just**, que aportin el seu gra de sorra a dignificar les condicions dels productors del Tercer Món i establir unes relacions comercials més justes entre Nord i Sud.
- ii. Incorporar una **persona d'inserció laboral** de col·lectius desfavorits a la cuina, que prèviament seria seleccionada i formada a la Fundació. Els col·lectius exclosos són persones que pateixen una situació greu d'exclusió a escala econòmica, familiar o social. El perfil que més encaixa és el d'una dona més gran de 45 anys, amb càrregues familiars i poca formació.
- iii. Apostar per la **diversitat**, per un món tolerant i respectuós entre cultures. La nostra idea és aportar menús diferenciats segons les diverses cultures.

A continuació descriurem amb detall cada un d'aquests aspectes.

### i. El comerç just com a font de justícia social i qualitat

Un dels objectius més importants per a Futur és aconseguir incorporar productes de comerç just a la dieta, que dignifiquin les condicions dels productors locals arreu del món i que, al mateix temps, millorin la qualitat dels nostres menús.

El **comerç just** és una eina de cooperació per col·laborar a l'eradicació de la pobresa als països en desenvolupament i ajudar les poblacions empobrides a sortir de la seva dependència i explotació. Les organitzacions de comerç just es constitueixen com un sistema comercial alternatiu que ofereix als productors accés directe als mercats del Nord i unes condicions laborals i comercials justes i igualitàries.

Els criteris principals que reuneixen els productes de comerç just són:

- **Salari per una vida digna**

Els sous que reben els treballadors del Sud els condemnen a ser esclaus de la pobresa. Uns 100 milions de persones viuen del cafè. La majoria són jornalers o petits camperols que conreen les seves parcel·les. Quan cauen els preus del cafè, els petits propietaris han d'augmentar l'àrea dedicada a aquest conreu en detriment dels productes per a l'autoconsum. Els jornalers han de caminar diversos quilòmetres per arribar fins a les plantacions i carregar els sacs de cafè de tornada.

➤ **No a l'explotació infantil**

Els nens i les nenes treballen com a adults en molts països del Sud. Els jornalers són ajudats pels seus fills per augmentar així els ingressos. Les situacions d'extrema pobresa que viuen les famílies els forcen a fer-ho. Sense una escola que els faciliti un futur millor, treballen massa hores i viuen en condicions insalubres i exposats a malalties. A més, cobren menys per la seva feina i pateixen trastorns que els afecten físicament i psíquicament.

➤ **Igualtat entre homes i dones**

És habitual que la dona cobri un salari inferior per realitzar la mateixa feina que un home. Des del bressol fins a la tomba, les dones estan sistemàticament discriminades en l'àmbit social i en l'econòmic. Això suposa menys possibilitats de tenir una feina segura, ingressos propis, formació i per tant prendre decisions sobre el seu propi futur. El 70% dels que viuen en la pobresa absoluta són dones i hi ha un abisme entre la retribució que les dones reben i el paper que desenvolupen a la societat.

➤ **Respecte al medi ambient**

La sobreexplotació dels recursos naturals compromet el desenvolupament dels països del Sud. En els últims anys s'ha intensificat l'ús de pesticides i fertilitzants a les plantacions. S'estima que als països del Tercer Món s'utilitzen sense control unes 400.000 tones anuals de pesticides, molts d'ells prohibits als països del Nord. Encara que a curt termini eliminen les plagues, aquests productes afecten la pell i les vies respiratòries, i provoquen la degradació dels sòls i la contaminació del medi ambient, amb la consegüent recessió dels conreus. Una producció de cafè sense productes químics suposaria un estalvi d'entre 60 i 120 euros per any i hectàrea, tot i que la productivitat de les terres també seria menor.

### ➤ **Drets laborals**

L'absència de drets laborals dificulta l'obtenció d'unes condicions de vida i treball més dignes. En molts països de Sud-amèrica i Àfrica, els capatassos van armats; els temporers s'amunteguen en allotjaments precaris; no hi ha cap cobertura sanitària per prevenir malalties o accidents; les lleis no permeten l'associació o sindicació i, si la permeten, els sicaris s'encarreguen de perseguir els activistes...

Quant als productes de comerç just, podem trobar una gama extensa de productes, tots amb la particularitat d'afegir algun valor al producte tradicional. Aquests valors són fruit d'una agricultura local, de conreus en minifundis amb diversitat de producte, una agricultura cuidada i en la majoria de casos ecològica, ja que és un dels requisits per tenir el suport que ofereixen les importadores. Aquests són alguns dels productes de comerç just que usem habitualment en el MES:

- Sucre de canya
- Fusilli, epaguetis i macarrons amb quinoa
- Mel
- Arròs basmati
- Cuscús integral
- Quinoa
- Cigrons
- Frijoles
- Espècies
- Pinya en suc

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Garantim que almenys un 10% dels productes que formen part dels menús escolars són de comerç just
- Si podem incorporar-ne més, ho procurem fer perquè creiem en la filosofia del comerç just com a eix fonamental del nostre projecte
- Donem prioritat als productes de comerç just que a més vénen amb la certificació ecològica

### **ii. La inserció de col·lectius en situació d'exclusió**

Un dels objectius més importants per a Futur és aconseguir inserir sociolaboralment col·lectius que es troben en situació d'exclusió. Aquests col·lectius, en molts casos, estan en bona disposició per tornar al món laboral però a causa de la falta de formació i del seu passat no troben lloc on poder treballar. La restauració i els menjadors escolars en concret són espais que poden afavorir aquesta inserció, ja que la qualificació necessària es fàcil d'aconseguir.

La **inserció laboral** de col·lectius exclosos a través d'empreses d'inserció és moltes vegades l'únic pont que troben aquestes persones per aconseguir conviure amb pau i dignitat dins la societat.

Hi ha molts tipus diferents de col·lectius exclosos: aturats de llarga durada, immigrants, exreclusos, gent d'addiccions, dones maltractades, dones soles amb pocs recursos, etc. Entre aquests col·lectius se sol diferenciar entre pobresa econòmica i exclusió social, encara que moltes vegades ambdós factors es junten.

Actualment es calcula que hi ha 16.000 persones a Catalunya en situació de pobresa extrema. Aquestes persones reben de l'Administració una compensació econòmica que s'anomena PIRMI sempre i quan estiguin disposades a incorporar-se en un itinerari laboral. Les empreses d'inserció són el pont per a aquestes persones per tornar al món laboral. Quant als col·lectius exclosos socialment, la seva situació és més complexa, ja que no tenen a vegades la mateixa predisposició a inserir-se laboralment. La seva inserció és més complicada perquè hi ha moltes menys empreses i entitats disposades a ajudar-los.

Per al programa de Menjadors Escolars Sostenibles, Futur ha escollit el col·lectiu de dones monoparentals amb problemes de recursos econòmics com l'ideal per formar part del projecte. La idiosincràsia pròpia d'una escola, els horaris laborals i el fet que ja siguin mares creen les condicions ideals per a la seva inserció. Aquest col·lectiu, a més, és un dels més significatius i dels que creix més dins les persones amb dret a PIRMI.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Futur treballarà fonamentalment amb dones monoparentals en situació de pobresa econòmica
- La incorporació es farà normalment amb una posició d'ajudant de cuina, netejadora o monitora
- Garanteix que tan aviat com es doni l'oportunitat inserirà una persona de col·lectius exclosos

#### iv. Aposta per la diversitat

La **diversitat** cultural és un fenomen positiu que enriqueix bilateralment totes les persones implicades.

La immigració és cada vegada més una realitat social. Les escoles són espais multiculturals amb una gran riquesa i diversitat d'ètnies, religions i cultures. Aquesta barreja d'identitats ha de ser una oportunitat per ensenyar als escolars a entendre i respectar les diferents maneres d'entendre el món. Futur es proposa fer dels seus Menjadors Escolars Sostenibles un lloc per a l'intercanvi cultural i per a l'aprenentatge d'altres maneres de viure.

Segons l'informe més recent d'Eurostat, Espanya és el país de la Unió Europea que va acollir més immigrants l'any 2003. En l'actualitat s'acosten als 2,7 milions les persones estrangeres residents en territori espanyol, quatre vegades més que el 1998. Arriben des de molts llocs, però predominen les oriündes del Marroc, l'Equador, Colòmbia, Romania i la Xina. L'enriquiment i el mestissatge que comporten aquestes migracions no es queda només en el fet social o cultural, també en la gastronomia.

Aprofitar aquesta riquesa gastronòmica és un deure per a les escoles, tant per als nens immigrants, que poden gaudir de les seves tradicions i els seus costums, com per als nens catalans que poden entendre i aprendre a gaudir d'altres realitats culinàries.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Disposarà d'almenys un menú addicional segons les diferents realitats ètniques, culturals o religioses
- Convocarà jornades i diades especialitzades amb un tipus de gastronomia determinada
- Introduirà plats en el menú habitual característics de certes cultures o països

## E. Eix educatiu: per uns hàbits alimentaris conscients i saludables

L' eix educatiu dels Menjadors Escolars Sostenibles pretén aconseguir quatre grans objectius:

- i. **Educar per a la salut i per a una bona alimentació:** impregnar l'escola d'una cultura que integri transversalment en el projecte curricular plantejaments educatius envers la salut i una bona alimentació. Conscienciar els agents educatius perquè s'imbueixin vertaderament dels principis de l'educació per a la salut i una alimentació sana.
- ii. **Fomentar uns hàbits alimentaris saludables:** convertir el menjador escolar en un espai de convivència, socialització i aprenentatge per als nens i nenes. Des de Futur participem activament en el projecte educatiu del monitoratge no solament en l'àmbit dels hàbits sinó també en la importància d'una dieta sana.
- iii. **Proposar activitats complementàries sobre cuina sostenible:** oferir pautes de disseny d'activitats i tallers apropiats que afavoreixin l'educació per a la salut i els hàbits alimentaris saludables.
- iv. **Conèixer experiències de producció ecològiques:** fomentar la relació entre l'escola i granges o camps ecològics o centres d'educació ambiental per concretar jornades i visites que permetin als nens i nenes imbuir-se de la nova cultura alimentària.

Tots aquests objectius s'han de coordinar amb els agents educatius, que són els que participen en la tasca educativa dels nens i nenes pel que fa a aspectes de salut o de consum. Els monitors i el personal de cuina són els que d'una manera més directa s'interrelacionen amb els alumnes dins l'àmbit del menjador escolar, però el personal docent o el consell escolar també té la seva incidència a través de les directrius que aprova. No podem deixar de comentar també el paper vital de la família en tot el procés, sense una estreta col·laboració amb ella no serà possible aconseguir els objectius marcats.

Aquests agents actuen de maneres molt diferents:

### El monitoratge i el personal de cuina

Actualment els monitors de menjador ja disposen d'una formació que els capacita per a l'execució de la seva tasca professional; aquesta formació té molt en compte el vessant educatiu del menjador escolar, que s'estructura entorn d'uns objectius avaluables a partir de les activitats que es desenvolupen i que

no només abasten l'acte de menjar pròpiament dit, sinó les estones anterior i posterior a aquest acte i que, sovint, també estan sota la responsabilitat del col·lectiu de monitors.

Quant al personal de cuina, representen els agents més directes d'aplicació dels MES, ja que són els que manipulen i elaboren els aliments, els que fan els ajustaments en els menús i els que possibilitaran l'obertura de la cuina com un recurs educatiu més. A part de la formació professional i de les línies mestres de Futur, entenem que és possible obrir un camí de cooperació entre els docents i la cuina, i caldrà articular-lo en cada cas segons les característiques del centre i de les persones que hi treballen.

#### El personal docent i la institució escolar

Cal entendre que el menjador escolar és part de la institució escolar on es possibilita l'ensenyament d'una sèrie de continguts. La nostra proposta considera la possibilitat del treball conjunt en l'ús dels espais, la coordinació en determinades activitats i l'obertura de l'espai de la cuina com un recurs més del centre on es poden desenvolupar activitats lligades a l'acte de menjar.

#### El paper de les famílies

En educació, el treball conjunt i coordinat és la millor garantia d'èxit

Segons estudis realitzats, el menú escolar suposa entre un 30 i un 35% de les necessitats energètiques diàries dels infants i joves, cosa que vol dir que l'agent principal d'enculturació alimentària és la família. Aquesta dada ens orienta en el fet que, si bé no podem actuar de manera directa en l'àmbit familiar, sí que es poden establir ponts de cooperació amb aquest i això permet acostar al màxim els continguts de la nostra proposta a les famílies dels nens i nenes, tant si es queden al menjador escolar com si no. Aquesta proximitat pressuposa un pas inicial d'informació no tan sols dels menús, fet que ja es fa de manera sistemàtica, sinó dels perquè dels menús i de les directrius que fan que un menjador escolar pugui considerar-se en la línia de la sostenibilitat, alhora que es fomenta una major implicació de les famílies en tot allò que suposa l'educació per a la salut, els hàbits alimentaris i la generació de criteris de consum.

## i. Educar per a la salut i per a una bona alimentació

L'objectiu final de l'educació se situa en el desenvolupament integral de la persona. Dins d'aquesta concepció d'integritat hi juga un paper molt important l'ajuda en la maduració de la capacitat de presa de decisions que regirà tota la vida de l'individu i el posicionarà constantment en totes les facetes de la seva vida.

La nostra proposta d'actuació se situa al voltant del desenvolupament dels **hàbits saludables** i els que estan més relacionats amb l'**alimentació**.

Les preses de decisions i els hàbits i costums que envolten l'alimentació estan regits per factors psicològics i factors socioculturals. En els primers situaríem les característiques individuals i en el segons totes aquelles informacions que ens han anat arribant al llarg de la nostra vida i que han conformat uns criteris que regeixen les nostres actuacions. Cal entendre molt bé aquests dos aspectes per tal d'incidir en la consecució d'uns hàbits alimentaris saludables.

No podem oblidar el paper fonamental que fan en tot aquest procés les informacions que ens arriben a través dels mitjans de comunicació i, molt concretament, de la publicitat. Ens cal fer-nos conscients de fins a quin punt aquests mitjans poden suplir o substituir altres tipus d'informacions entorn d'aquest tema i és per això que, un cop més, el paper de la institució escolar és cabdal per a la creació de criteris basats en la disposició de tota la informació i no de parcialitats que beneficien només un cert tipus de consum.

L'educació alimentària i per a la salut està recollida en els marcs legals referencials que regeixen l'actuació educativa i social, com es manifesta en els paràgrafs següents:

Declaració de l'OMS sobre l'educació per a la salut:

"... combinació d'activitats d'informació i educació que porti a una situació en la qual la gent desitgi estar sana, sàpiga com copsar la salut, faci el que pugui individualment i col·lectivament per mantenir-la i cerqui ajuda quan la necessiti."

Decret 160/1996 que regula els menjadors escolars:

Els canvis operats en la societat fan aconsellable una reglamentació del servei escolar de menjador en el qual destaquin el caràcter de prestació complementària i d'ajuda a l'escolarització.

Els consells escolars dels centres docents públics aprovaran un pla sobre el funcionament del servei escolar de menjador... i un cop autoritzat formarà part de la programació anual de centre.

Marc curricular de l'ensenyament:

“Bases metodològiques de l'educació per a la salut:

- Integració en el currículum de les diverses àrees, com a eix transversal amb aplicació d'una metodologia participativa.”

“El comportament respecte a la salut està influït per diversos factors, com són actituds, coneixements, creences, valors, context social i econòmic, mitjans de comunicació, etc. Per altra banda, el marc escolar, el medi ambient, les relacions socials entre alumnes, pares, mestres i personal no docent constitueixen un seguit d'experiències i missatges amb una influència educativa important. L'escola sencera ha de ser promotora de salut.”

“L'educació del consumidor és, sens dubte, responsabilitat de tota la societat, i molt particularment de la família i l'escola per motiu de la seva influència en la formació del nen o nena. Per formar l'alumnat com a consumidor... a partir de donar-li nous punts de referència i una informació adequada a les seves capacitats, cal desenrotllar el seu esperit crític davant del fet de consumir.”

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Proponem lligar al més estretament possible els aspectes teòrics que es treballen a les aules amb l'actuació concreta als nostres menjadors escolars
- Treballem amb els criteris de reciclatge i aprofitament dels recursos que defineix el concepte de sostenibilitat, que proposem estendre a tots els àmbits de la nostra actuació
- Emmarquem el sentit del nostre projecte dins l'aplicació d'aquestes i d'altres orientacions, concretant-ho en una proposta sobre els menjadors escolars
- Volem que els nostres menjadors escolars formin part de l'actuació educativa dels centres on estan situats, complementant l'acció formativa que es realitza a les aules
- Ens comprometem a col·laborar amb els centres educatius en totes aquelles propostes que elaborin els docents i que estiguin al nostre abast
- Ens comprometem a obrir camins de col·laboració entre els docents i el personal de cuina
- Volem obrir canals de comunicació amb les famílies, no només per ser informats puntualment dels aspectes més pràctics del menjador, sinó per anar fent un veritable treball conjunt en educació per a la salut i per al consum

- Volem ser corresponsables, des de la nostra posició, en educació per a la salut i per al consum

## ii. Fomentar uns hàbits alimentaris saludables

El menjador escolar és l'espai físic i temporal on es desenvolupa l'activitat alimentària entre les classes del matí i les de la tarda dins el centre escolar, on també queden compresos els temps de lleure abans i després dels àpats. Però també entenem que el menjador escolar és un **espai de convivència, socialització i aprenentatge** que no es deslliga de l'activitat educativa general del centre.

Com havíem comentat, un dels eixos transversals del currículum escolar en totes les etapes de l'aprenentatge és l'educació per a la salut, i una part d'aquesta fa referència a l'alimentació i als hàbits saludables. Aquesta formació es pot impartir de manera extrínseca mitjançant activitats, tallers o crèdits, o bé, de manera intrínseca, durant les estones directament vinculades a l'alimentació, com és el menjador escolar.

El menjador escolar esdevé, doncs, una eina de quotidianitat de gran riquesa pel que fa al treball d'aspectes socials i culturals lligats als hàbits alimentaris. Conceptes com sostenibilitat, ecologia, nutrició o comerç just es poden treballar des d'una perspectiva real amb la pràctica que suposa aquesta activitat diària i que se sustenta en un marc teòric determinat. Segons això, hem d'entendre que el menjador escolar té una dimensió educativa que cal regular i treballar de manera sistemàtica.

El menjador escolar és un servei educatiu complementari en el qual es poden posar en pràctica, pel seu caràcter sistemàtic, molts continguts treballats sobre el tema transversal educació per a la salut. La importància d'aquest servei radica en el fet que es dona en una edat decisiva per a la creació d'hàbits alimentaris i idees sobre el món que ens envolta que poden perdurar fins a l'edat adulta. Els centres haurien d'incorporar en el seu projecte curricular una proposta d'educació alimentària on es considerés el paper que s'atorga al menjador escolar i que abastaria, des de la seva transversalitat, tots els cicles educatius.

Ningú no dubta actualment d'aquest vessant educatiu del menjador escolar; moltes són les propostes que des dels col·lectius de monitors o impulsades pels AMPA dels centres es duen a terme en les estones prèvia i posterior a l'acte de menjar, però la majoria d'aquestes propostes s'allunyen dels components propis que es mouen al voltant d'aquest acte de menjar, com serien què mengem (productes), com ha arribat fins aquí (cultiu i comerç), com s'ha fet (elaboració) i altres plantejaments al

voltant d'aquest tema. Tots sabem que un dels components de l'adquisició de nous esquemes de coneixement està en la funcionalitat d'allò que estem aprenent, el sentit pràctic i quotidià, que donarà significació a aquell aprenentatge i el posarà en relació amb l'experiència de coneixement de cadascú. És un fet tant senzill com posar en relació la teoria amb l'ús, i fer que aquesta pràctica s'aproximi el màxim possible a tot allò que estem recomanant com a saludable, tant des del punt de vista de la nutrició com des de la socialització.

No ens costa reconèixer com a fites del servei educatiu del menjador objectius dirigits al desenvolupament d'hàbits i actituds saludables, al foment d'actituds socials de respecte, tolerància i cooperació amb els companys, a l'ús correcte d'estrís o a l'acceptació de normes de convivència, tot garantint una dieta sana i equilibrada. Però potser no hem posat encara prou en relació tots aquests objectius i els mètodes que s'utilitzen per aconseguir-los amb tots aquells mecanismes que es produeixen abans que arribi l'acte de menjar pròpiament dit i que són:

- la producció dels aliments
- la comercialització
- l'elaboració

Aspectes tots ells que es treballen de manera parcial en algunes àrees del currículum escolar, com a component teòric en la majoria dels casos.

En el menjador, a part de satisfer una necessitat biològica, cal garantir un espai de descans i de convivència més enllà del que es manifesta i treballa a les aules. De tota aquesta tasca se n'encarreguen, en la majoria dels casos, els monitors de menjador. El temps en què es produeix l'acte de menjar és el moment de treball dels hàbits alimentaris, és quan s'han de posar en pràctica totes aquelles normes de convivència que ja han estat pactades i considerades com a convenientes. Les estones d'abans i després alternaran el descans, l'esbarjo i activitats diferents i variables segons les característiques de l'alumnat, el centre, l'època de l'any, etc.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Acompanyem i complementem, si és el cas, la formació dels monitors envers l'actuació dins els MES i la proposta d'activitats a realitzar en les estones d'esbarjo. Apostem per una col·laboració estreta i la recerca d'una definició conjunta de les línies bàsiques d'actuació
- Proposem una estreta col·laboració amb el monitoratge en el moment de plantejar les activitats que conformen el seu bloc de treball amb reunions preparatòries, de seguiment i avaluatòries

- Oferim formació complementària en la línia de la nostra proposta

### iii. **Proposar activitats complementàries sobre cuina sostenible**

La manera de fer possible l'aplicació de tots aquests continguts d'ensenyament, així com la creació de criteris per part dels alumnes, fet que considerem de gran importància, és a través de la realització d'activitats lligades als diferents espais potencials de treball i que tenen plantejaments diferents en funció de quin sigui aquest espai, tant en el seu vessant físic com en l'orientació de l'activitat en si mateixa.

Els diferents espais d'activitat es conformen al voltant de:

- Les tres estones diferenciades del menjador: abans, durant i després
- Activitats ordinàries dins l'horari escolar
- Activitats extraescolars

En el primer dels casos no podem obviar que entre els objectius del menjador, a part de satisfer una **necessitat biològica**, hi ha el de garantir un espai de **descans** i de **convivència** més enllà del que es manifesta i treballa a les aules. De tota aquesta tasca se n'encarreguen, en la majoria dels casos, els monitors de menjador.

El temps en què es produeix l'acte de menjar és el moment de treball dels **hàbits alimentaris**, és quan s'han de posar en pràctica totes aquelles normes de convivència que ja han estat pactades i considerades com a convenientes. Les estones d'abans i després alternaran el descans, l'esbarjo i activitats diferents i variables segons les característiques de l'alumnat, el centre, l'època de l'any, etc.

El segon grup el conformen totes aquelles activitats lligades a l'educació per a la salut i per al consum que es treballen dins l'horari escolar i que tenen com a objectiu el coneixement i la conscienciació en aquests dos temes transversals.

Finalment, el tercer grup són propostes que se situen fora de l'horari escolar, en la franja anomenada extraescolar, i que molts centres ofereixen al seu alumnat.

### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Orientem en la conveniència de realitzar alguna activitat extraescolar lligada a temes ambientals o de salut
- Disposarem d'una activitat extraescolar a diferents nivells (primària i secundària) que relaciona l'elaboració dels aliments i les idees principals que regeixen el nostre projecte
- Sugerim pautes d'elaboració d'activitats lligades a l'educació per a la salut i per al consum que es treballin dins l'horari escolar i que tenen com a objectiu el coneixement i la conscienciació en aquests dos temes transversals. Poques vegades aquestes activitats estan lligades a l'acte alimentari que es produeix a l'escola

#### **iv. Conèixer experiències de producció ecològica**

Tota activitat educativa adquireix significació quan és experimentada, d'aquí la importància d'anar més enllà dels sistemes conceptuals. Es pot explicar el gust d'una poma o la forma del pomer, fins i tot podem veure algunes imatges, però l'autèntic coneixement es realitza a partir de l'experiència directa, d'establir la pròpia relació amb allò que s'està coneixent.

Les sortides escolars tenen com a objectius acostar l'escola a d'altres vivències de l'entorn, viure-les, manipular-les i permetre així que els alumnes generin un concepte més aproximat d'allò que s'està ensenyant.

En aquest sentit, valorem com a molt positiu l'establiment d'una relació amb alguna experiència de producció ecològica, que es pot concretar en una granja, un camp de producció o bé en centres especialitzats que treballen en aquests àmbits i que disposen d'infraestructures i activitats dirigides a l'entorn escolar.

#### **Els Menjadors Escolars Sostenibles, què proposen?**

- Volem establir un lligam permanent amb produccions ecològiques (granja, camp...) que permetin conèixer de prop alguns dels continguts que estem treballant mitjançant la concreció de visites amb activitats dirigides.