

• Professorat

EL MENJADOR ESCOLAR

La participació i implicació dels pares en els menjadors escolars

El menjador escolar, sovint, és un tema 'estrella' en moltes reunions d'AMPA. És un tema qüestionat. Els pares i mares valoren el servei a partir dels comentaris que els arriben a casa a través dels nois i les noies.

Quan parlem de problemes d'alimentació al centre veiem que no difereixen dels que les famílies es troben a casa, ja que majoritàriament giren al voltant dels gustos i les preferències dels fills i les filles. De tota manera, no defugim de parlar-ne. Penso que 'cal' parlar-ne i buscar la manera d'objectivar el problema per contribuir a millorar la situació general.

Amb aquest ànim a l'IES Narcís Xifra i Masmitjà hem fet dues propostes: una és la de convidar els pares a dinar al nostre menjador sense previ avis, per tal que 'vegin en directe' el seu funcionament, i l'altra és la de recollir mitjançant una enquesta l'opinió diària que els alumnes tenen de cadascun dels menús.

No hi ha sorpreses, en general no es critiquen els menús, casos molt esporàdics ens permeten detectar algun problema, que normalment ja hem detectat prèviament.

Pel que fa de la visita de pares, si bé han sigut poques sí que han ajudat a la mútua comprensió i a la millora d'algun apartat del servei.

Penso que una 'política' de participació més directa és la que ens ha d'ajudar a millorar cada dia.

JOAQUIM BOSCH
Director IES Narcís Xifra

• Pares i mares d'alumnes

QUÈ ESTEM DISPOSATS A FER?

(Recull de l'opinió de pares i mares d'alumnes de primària i secundària)

- És el col·legi qui ha d'oferir un bon menjador en tots els sentits, qualitat del menjar, treball d'hàbits, etc. Els pares no podem cuidar-nos d'això. Mentre el nen mengi tot va bé, no hi ha cap problema.

- Els pares i mares ja tenim prou feina. L'espai de menjador escolar no ens pertoca. A casa fem el que podem, però els nois i noies creuen més a "col·le".

- El menjador del centre està molt bé. Si els nostres fills no es queixen vol dir que tot rutlla.

- El menjador escolar és un servei car. Hauria de ser un servei gratuït. El sistema de beques no és suficient per atendre les necessitats de tota la població. Les escoles fan una bona feina amb aquest servei.

- El nostre institut, el curs passat, va posar en funcionament un sistema de venda de fruita al bar per intentar substituir l'excés de consum de dolços i pastisseria industrial. No els acabada de sortir a compte. El bar hi perdía diners perquè la fruita se'ls feia malbé. És molt important el paper del professorat en general i en concret el dels tutors.

- Molts pares no veuen que l'educació per a una bona alimentació sigui una qüestió prioritària. No és el problema més greu que tenen amb els seus fills i filles.

COMISSIÓ DE COMUNICACIÓ

EL CÒMIC



Autor: Archí 03
Alumne

CEM i n f o r m a

CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL - CONSELL MUNICIPAL D'EDUCACIÓ

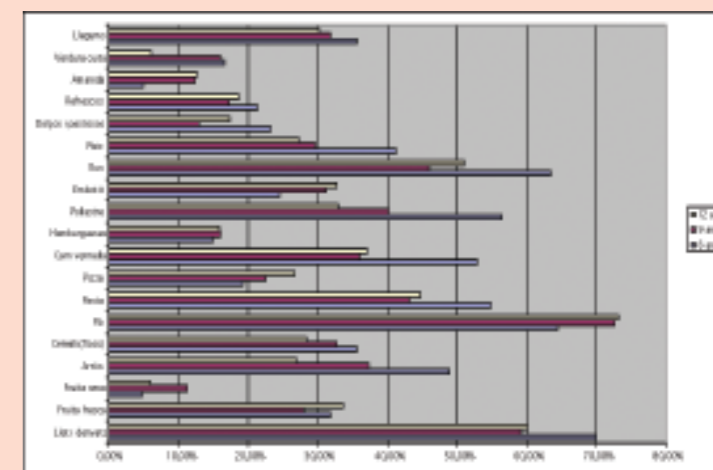
EDUCACIÓ I ALIMENTACIÓ

INFORMACIÓ: Què mengen els nostres escolars?

L'Equip Municipal de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Girona va realitzar un estudi per conèixer els hàbits alimentaris dels escolars de 6, 9 i 12 anys de la ciutat.

El nombre d'enquestes validades és de 1.348 i se n'extreuen les conclusions següents:

1. En un percentatge alt d'escolars s'observa un consum adequat de llet i derivats làctics, tot i que hi ha un nombre significatiu de nens que en fan un consum deficitari, que és més nombrós en el grup dels grans.
2. En tots tres grups d'edat es detecta un consum deficitari de fruita fresca i verdures crues (amanida). La verdura cuita és menys consumida pels més grans.
3. Majoritàriament es cobreixen les necessitats del grup d'aliments format per la carn, el peix, els ous i els llegums, tot i que no de forma equilibrada ja que hi ha un excés de consum de carn respecte al de peix. Els més petits mengen quantitats més adequades d'ous i de peix que els més grans.
4. Quant al grup dels cereals, pa i fècules, el consum també és adequat si tenim en compte que s'inclouen una gran varietat de productes. El pa és l'aliment del grup que es consumeix en quantitats més adients en els tres grups d'edat.
5. El consum de dolços i pastissos és inadequat, se'n consumeixen més de l'aconsellable.



NOTA: Els percentatges que figuren en el gràfic corresponen al nombre d'escolars que mengen les proporcions recomanades per a cada grup d'aliments.



BÚSTIA:
cem@ajgirona.org

EDUCACIÓ I ALIMENTACIÓ

La Comissió de Comunicació va estar conversant amb Assumpció Rosset responsable del Programa de Salut del Departament d'Ensenyament i Lúcia Vidal de l'Equip Municipal de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Girona. En la conversa van sortir moltes qüestions i en destaquem les següents:

La taula i els àpats en general són un espai idoni per a la pràctica de la convivència i la comunicació familiar i social, ja sigui a l'escola o bé a casa. L'escola té un paper important en la promoció dels hàbits saludables tant a l'aula com en l'espai del menjador i aquest pot arribar a ser una bona eina de relació entre les diverses cultures.

S'ha de tenir en compte que l'acte de menjar comporta, a més a més de l'aspecte nutricional, tot un seguit de components emocionals que el converteixen en un marc molt adequat per educar. Així doncs, tots els factors que intervenen en aquest acte han de ser tan adients com sigui possible per a un bon procés educatiu en totes les seves branques. Un entorn tranquil i condicionat, sense gaire soroll, afavorirà l'adquisició d'uns bons hàbits alimentaris en el seu conjunt i en definitiva ajudaran a conquerir una millor qualitat de vida.

1. QUI HA D'EDUCAR EN L'ALIMENTACIÓ?

Tot i que l'escola és un marc idoni per dur a terme aquesta educació nutricional i emocional sobre l'acte de menjar, no hem d'oblidar que la responsabilitat última de procurar un bon creixement i en definitiva la bona salut dels nens i nenes correspon als pares, per tant, trobem que aquesta ha de ser una tasca compartida, per la qual cosa es fa necessària una estreta col·laboració entre aquests dos estaments.

No hem d'oblidar tampoc la col·laboració d'altres col·lectius directament implicats en aquesta vessant educativa com poden ser les empreses que serveixen els dinars a les escoles o els professionals educadors encarregats d'aquest espai escolar així com d'altres com ara els professionals sanitaris i la comunitat en general. No hi ha dubte que el menjador escolar és un àmbit que cal aprofitar per treballar aspectes que s'escapen una mica del marc educatiu formal però que són igualment molt importants en la formació integral de l'infant.

També podem assenyalar que la cooperació educativa potencia el progrés particular de cadascun dels agents educadors i en multiplica l'eficàcia. Tots hi surten guanyant. Les experiències de cooperació ens ho posen de manifest, així no es dona una pèrdua de protagonisme, sinó un augment de presència i prestigi social. Comptar amb interlocutors, crear xarxa, relacionar-se i treballar en equip és un valor afegit a la personalitat de cada agent educador.

2. QUINA ÉS LA MILLOR ETAPA PER INGCULCAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS?

L'educació per a la salut en general i l'educació per a l'alimentació en particular comporta que els professionals donin eines a la població per tal que si ho consideren oportú puguin canviar els seus hàbits de vida per d'altres que són més bons per poder mantenir una millor qualitat de vida.

En el cas dels adults aquesta tasca es fa difícil en la mesura que els costums adquirits es converteixen en quelcom difícil de poder canviar i a vegades tots els esforços són poc eficaços.

És per això que l'educació dels hàbits alimentaris en les primeres etapes de l'educació i en edats primerenques, constitueix una de les bones eines per aconseguir instituir aquests hàbits saludables en el futur. Així doncs, i tot i que és convenient que els nens i nenes coneguin per què és millor menjar més d'un determinat tipus d'aliment que d'un altre, ens serà molt més útil que hagin adquirit l'hàbit i l'hagin pogut incorporar com un fet "normal" a la seva vida diària.

3. HI HA RECURSOS QUE FACILITIN PODER TREBALLAR AQUESTES QÜESTIONS A L'ESCOLA I A LA FAMÍLIA? A QUI S'ADRECEN?

En el nostre entorn hi ha diversos recursos que poden ajudar les famílies i els mestres per tal de poder assumir millor el rol d'educadors per a una alimentació més saludable. Els mestres i també els pares ja tenen uns coneixements adquirits en la seva formació professional i personal que es poden complementar amb l'assessorament per part dels especialistes en aquestes temàtiques. Els podem trobar en l'àmbit de les diferents administracions (equips municipals de promoció de la salut, programa de salut a l'escola), així com en l'àmbit sanitari (equips d'atenció primària i altres) i en els mitjans de comunicació (programes de televisió, falques de ràdio, etc.).

Malgrat tot, continuem pensant que són les persones que tenen un contacte més directe, continuat i proper amb els infants els qui tenen un potencial educador més ampli ja que moltes vegades són les diferents situacions de la vida diària les que faciliten els models d'aprenentatge. És en el dia a dia quan es poden comentar quins són els aliments i formes de cuinar que més agraden i així es poden anar ajustant les dietes per tal de fomentar que el que més agrada sigui també el més saludable i recomanable per a l'edat i les característiques del nostre fills.



4. QUINA ÉS LA MILLOR DIETA?

Segons el nostre punt de vista, l'educació nutricional és una de les branques de l'educació per a la salut que actualment han d'observar amb major cura tots els encarregats de la formació dels infants del nostre entorn.

La millor dieta ha de tenir en compte, en primer lloc, el sentit comú i bàsicament ha de ser suficient i variada. Una dieta equilibrada és aquella que conté ingredients de tots el grups d'aliments i en la quantitat adequada per a les necessitats de l'individu (talla, pes, edat i activitat física que realitza). Una idea pràctica en relació amb aquest tema és que dins d'un mateix grup d'aliments (fruites, verdures, lactis...) es poden oferir els que més agradin a la persona en concret i no cal consumir els que més ens desagradin (es pot menjar mongeta tendra en comptes de bledes o formatge i iogurt en comptes de llet). També la forma de cuinar i la presentació poden condicionar i inclinar la balança cap a un determinat tipus de plat o d'aliment.

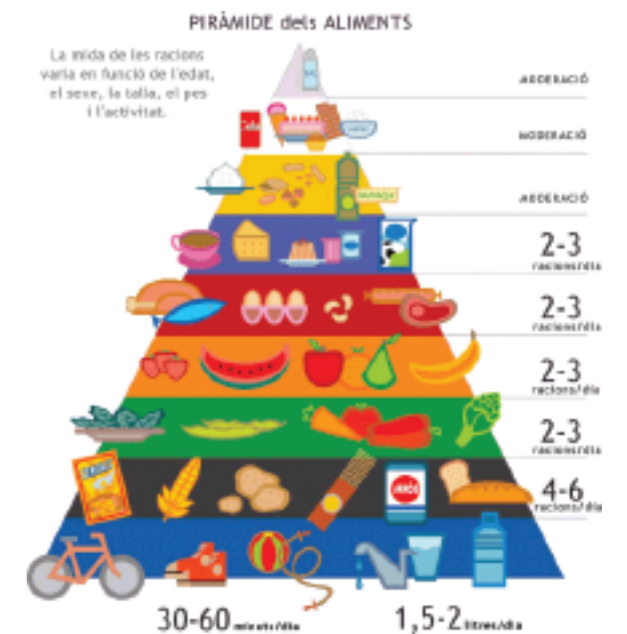
La nutrició és una ciència jove que ha d'evolucionar. En sabem moltes coses però encara no pas totes. Hi ha clars exemples d'haver defensat determinats aliments en benefici de la nostra salut i que després s'han demostrat com a no tan saludables i d'altres que es consumien poc, ara sabem que van molt bé per prevenir diversos problemes de salut.

5. EL MENJADOR ESCOLAR ÉS UN BON ESPAI PER A L'ALIMENTACIÓ PER A LA SALUT?

Cada cop més els estudis científics realitzats relacionen el tipus d'alimentació amb diverses patologies orgàniques que afecten els individus de la nostra societat (l'obesitat infantil s'està convertint en un problema de salut important en els nostres infants). D'altra banda, noves "patologies" com la violència i la manca de valors s'estan configurant com a problemes emergents en el nostre entorn més immediat.

És en aquest sentit que podem emmarcar la importància d'entorns que conjuguin i facilitin, d'una banda, els aprenentatges nutricionals (tipus d'aliments més adients, quantitats d'aliments requerides...), i de l'altra, els aprenentatges socials (comunicació, relacions, solidaritat...).

Els àpats familiars en primer lloc i també els menjadors escolars són espais idonis per poder treballar aquests dos aspectes, fet que no es limitarà tan sols a l'apartat de l'alimentació sinó que transcendirà a d'altres àmbits de l'educació dels nens i nenes i en definitiva a la seva formació global. Els professionals que treballen en aquests espais han d'assumir la importància d'aquesta tasca i contribuir amb metodologies dinàmiques i engrescadores al seu aprofitament lúdic i alhora formatiu.



Font: <http://www.farmaceuticonline.com/escoles/>

SUGGERIMENTS

- <http://www.farmaceuticonline.com/escoles/>
- <http://www.acab.org>