

# PER QUÈ ÉS IMPORTANT EL MENJADOR ESCOLAR?

## El menjador juga un paper clau en l'aprenentatge d'hàbits alimentaris

Una tercera part dels xiquets, xiquetes i adolescents de la Comunitat Valenciana pateix sobrepès o obesitat, fet que el Col·legi de Dietistes i Nutricionistes relaciona amb l'alimentació als col·legis.

## El menjador té una funció social i pedagògica molt important

El menjador és un espai de socialització on els xiquets i les xiquetes adquireixen valors i aprenen a relacionar-se. A més, hi ha un vincle molt estret entre els aliments, els ecosistemes, el canvi climàtic, el món rural...El menjador escolar pot ser un espai de reflexió i construcció d'alternatives enfront d'un sistema alimentari cada vegada més industrialitzat, més quilomètric i més insà.

## La compra d'aliments amb criteris socials i ambientals repercuteix molt positivament en l'entorn

La despesa anual en compra d'aliments per part de les administracions públiques és de 2000-3000 milions d'euros i els menjadors escolars aporten una bona part d'aquesta xifra. La compra pública amb criteris socials i ambientals és una eina definitiva per a enfortir l'economia local, generar ocupació de qualitat i impulsar un model de producció d'aliments sostenible i just.



# QUÈ LI DEMANEM A UN MENJADOR ESCOLAR?

## Menjar casolà, cuina in situ

Aliments frescos, molt millor si han sigut preparats en la cuina del propi col·legi. Eliminació de processats.

## Un menú saludable i nutritiu

Moltes verdures i llegums. Quantitats moderades d'aliments d'origen animal. Evitar els derivats carnis.

## Aliments locals i de temporada, si és possible ecològics

El consum d'aliments locals repercuteix positivament en l'entorn pròxim i ajuda a mitigar el canvi climàtic. Incorporar aliments ecològics és econòmicament viable si la mesura s'acompanya d'altres canvis en el menú.

## Un projecte educatiu transformador

El temps del menjar al col·legi té un enorme potencial pedagògic, perquè amplia les eines didàctiques i les connecta activament amb la vida quotidiana.



## Pocs residus i zero malbaratament alimentari

Reduir residus, sobretot els plàstics d'un sol ús. Prendre mesures contra el malbaratament alimentari, que actualment està en 80-100 grams per escolar i dia.

## Preus justos i condicions laborals dignes

Per a l'equip de cuina, el monitoratge i en cada baula de la cadena alimentària. Les persones que treballen en el camp són essencials i, moltes vegades, manquen de drets laborals. La venda directa o en canal curt afavoreix els intercanvis justos.

## Un espai lliure de sorolls

Un lloc agradable, on menjar s'associe a un acte de plaer.

# QUÈ POTS FER DES D'UNA COMISSIÓ D'ALIMENTACIÓ?

## Informar la comunitat educativa

És recomanable que participe tota la comunitat educativa (famílies, direcció, professorat, cuineres, monitores) perquè les iniciatives tinguen un major impacte en el centre.

## Analitzar i avaluar el menú del menjador

El menú ha de complir la Guia per als menús en menjadors escolars 2018 de la Conselleria de Sanitat. Sol·licitar al col·le informació sobre l'origen dels aliments, els proveïdors, els costos de la matèria primera i altres aspectes del menjador.

## Definir uns criteris de qualitat

Acordar amb tota la comunitat educativa els criteris que regiran la gestió del menjador i la selecció d'empresa gestora. Elaborar un document on queden reflectits.

## Traslladar a les empreses gestores

Comunicar els acords adoptats a l'empresa gestora. La selecció d'empresa és una decisió que pot renovar-se tots els anys. A manera de plec de condicions, es pot facilitar a les empreses licitadores el document de criteris.

## Implicar-se en el consell escolar

Aquest òrgan de govern del centre estableix les directrius i el projecte educatiu de menjador, supervisa l'organització i els menús i tria a l'empresa gestora.

## Cuidar altres espais alimentaris

Els esbarjos, les excursions, les festes i aniversaris, esmorzars i berenars, també poden formar part d'un entorn alimentari saludable i sostenible.



# I FORA DEL COL·LE, QUÈ PODEM FER?

## Participar en la comissió de menjador de FAMPA

fampa-valencia@fampa-valencia.org

És un grup de treball de FAMPA en el qual s'està treballant per la millora dels menjadors escolars des de la perspectiva de la salut i la sostenibilitat ambiental i social.

## Sumar-vos a la plataforma Escoles que Alimenten

info@escolesquealimenten.org

Escoles que Alimenten és una plataforma cívica d'àmbit autonòmic que naix per a incidir políticament en la defensa d'uns menjadors escolars bons per a la salut, bons per al territori i bons per al planeta.

## Contactar amb Justícia Alimentària

valencia@justicialimentaria.org

L'organització està desenvolupant un programa d'acompanyament per a ajudar les AMPAs a avançar cap a una alimentació escolar més sana i sostenible.

## Començar en la nostra pròpia casa

La forma més eficaç que els nostres filles i fills adopten hàbits de vida i alimentació saludable és practicant-los a casa. Tot el que es faça al menjador ha de ser reforçat per les famílies.



Finançat per:



Aquesta publicació ha sigut realitzada amb el suport financer de la GVA i la AECID. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Justícia Alimentària i no reflecteix necessàriament l'opinió de la GVA i la AECID.

# MENJADORS ESCOLARS SANS I SOSTENIBLES

i altres espais alimentaris



Què pot aportar una comissió  
d'alimentació escolar al centre?