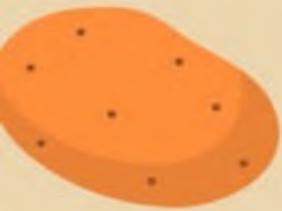


ALIMENTAR EL CAMBIO



Transición agroecológica en comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles

V Encuentro de Equipamientos de Educación Ambiental
GSD, Buitrago de Lozoya, 4 de octubre de 2019

Garúa, Proyectos y Saberes para el Cambio

www.garuacoop.es

www.alimentarelcambio.es

@garuacoop



Carasso
Daniel & Nina

Transición agroecológica en comedores escolares

competencia escolar:
preparar alumnado a convivir en el mundo y a desenvolverse satisfactoriamente en él

Y el mundo del futuro va a ser diferente: cambio climático, crisis energética, de recursos,....

**alumnado como agente de cambio activo,
a través de la comida**

Visión holística del comedor escolar:
enfoque sistémico

Educa lo qué se hace, pero también dónde y cómo se hace



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles

La comida como valor fundamental en nuestra vida y cultura



gran potencial educativo



Alimentamos los estómagos, pero también el cerebro y las relaciones personales



Hacer el comedor más sostenible, va más allá de la alimentación

**Comedor como espacio educativo para la convivencia,
la salud y la sostenibilidad**



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles

Cambios en el comedor: ingredientes alimentos y contexto

↓

conflictos muy importantes

con la comida
no se juega

↓

criterios y valores éticos

↓

Transformar la comida en un acto educativo consciente y con sentido

BIENESTAR

personal, grupal, social y ambiental



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles



- ✗Asesoramiento en menús
- ✗Formación personal de cocina
- ✗Gestión de proveedores

- ✗Formación educadoras comedor:
- ✗Mejora del espacio de comedor:
insonorización...



- ✗Escuelas de familia
- ✗Grupos de consumo
- ✗Talleres teóricos/prácticos
- ✗Desayunos y meriendas saludables
- ✗Evaluación del menú escolar
- ✗Dimensión emocional de la alimentación
- ✗Menús por el clima
- ✗Consejos alimentarios escolares



- ✗Mejora convivencia escolar
- ✗Acompañamiento respetuoso
- ✗Actividades de tiempo libre para la inclusión



- ✗Formación profesorado y equipo directivo

- ✗Asesoría y acompañamiento en la transición del comedor escolar
- ✗Diagnóstico situación del comedor
- ✗Cambios en el menú
- ✗Acompañamiento procesos de participación alimentaria
- ✗Consejos alimentarios escolares
- ✗Organización de eventos:
 - ✗ Yincanas
 - ✗ Jornadas
 - ✗ Degustaciones
 - ✗ Showcooking



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Centros educativos participantes en Madrid

ALGUNAS IDEAS PARA TRAER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE A LAS ESCUELAS

Comedores sostenibles

- Introducir alimentos ecológicos de cercanía y de temporada.
- Reducir el consumo de carne y de alimentos procesados. Comer más vegetales.
- Recetas creativas para facilitar el consumo de verduras y hortalizas de temporada.

Introducir la alimentación en el currículo:

Usar los productos cultivados en el huerto escolar como recurso educativo. Por ejemplo, organizando clases en las que se comparan con las industriales. Trabajar la alimentación sostenible en las aulas. Hay varias guías didácticas que ayudan a realizarlo. Un ejemplo es "Alimentando otros modelos".

Fiestas escolares y cumpleaños:

Dar visibilidad a los productos saludables y sostenibles. ¿Qué los preparan brochetas de frutas, en lugar de los chuches o dulces?

Sustituir los platos y vasos de usar y tirar por una vajilla reutilizable. REDUCIR las bolsas que generamos, ahorrar dinero y podemos introducir diseños propios de la comunidad.

Organizar talleres prácticos de cocina saludable para el alumnado y/o las familias.

Hacer del colegio un centro de recogida de productos ecológicos:

- Organizar un grupo de consumo en el colegio en el que familiares y/o alumnos/as se pongan en contacto directo con productores/as ecológicos/as para conseguir alimentos a buenos precios.

Almuerzos saludables:

- En lugar de bollería y zumos industriales, fomentar el consumo de fruta fresca, batidos caseros y bocadillos. Puede introducirse un día a la semana... e incrementarse a lo largo del curso.

Llevar el aula a lugares relacionados con nuestra alimentación:

- Organizar visitas a mercados de barrio o de productores/as. Visitar huertas a granja y conocer a quienes nos alimentan. Iniciar o continuar una campaña para REICICLAR los restos de alimentos y plantas que se generan en la escuela y en los hogares.

Públicos:

- ✓ Escuelas Infantiles (CM, 0-6 años): La Jara, Zofío.
- ✓ Escuelas Infantiles (Ayto. Madrid, 0-3 años): Cielo Azul, El Caserío, El Rocío, El Sol, La Brisa, La Caracola, La Cornisa, La Corte del Faraón, La Luna, La Paloma, Las Leandras, Los Juncos, Los sobrinos del capitán Grant, Luisa Fernanda, Gigantes y Cabezudos, Molinos de Viento
- ✓ CEIP: Amador de los Ríos, Ermita del Santo, Isabel la Católica, Luis Cernuda, San Bartolomé, Tomás Bretón, Trabenco, Vázquez Mella.

Centros concertados

- ✓ Ciudad Educativa Hipatia (FUHEM)
- ✓ Colegio Lourdes (FUHEM)
- ✓ Colegio Montserrat (FUHEM)
- ✓ C.E. Ponce de León



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles

MENÚ OCTUBRE 2016		ESCUELAS	
3 LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES
PATATAS GUISADAS C/ CARNE DE TERNERA MERLUZA AL HORNO C/ CHAMPIÑONES REHOGADO	PURE DE VERDURAS LASANA DE ATUN FRUTA Y PAN	LENTEJAS C/ HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Y PAN	PURE DE CALABAZA FILETE DE TERNERA C/ PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN

Comunidad de Andalucía 2016. En pública y privada de la C.

MENUS DE PRIMAVERA -VERANO (DE ABRIL A SEPTIEMBRE)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	PATATAS GUISADA PESCADO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS FRUTA Y PAN	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN CON ENSALADA YOGUR Y PAN	MENÚ DE CARNE HAMBURGUESA ASADO FRUTA	
2ª SEMANA	VERDURA DE TEMPORADA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA FRUTA Y PAN	CREMA DE LEGUMBRES BUÑUELOS DE VERDURA FRUTA Y PAN	MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA YOGUR Y PAN	SOPA DE CARNE TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA	
3ª SEMANA	SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA Y ARROZ FRUTA Y PAN	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR Y PAN	ARROZ GUISADO PESCADO A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	PATATAS GUISADA CON VERDURAS TIRAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
4ª SEMANA	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATA CON VERDURAS FRUTA Y PAN	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE JUDÍAS Y PINTAS FRUTA Y PAN	LENTEJAS GUISADAS SARDINILLAS CON ENSALADA YOGUR Y PAN	GUISANTES REHOGADOS FILETE DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN	ARROZ AL HORNO PESCADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

EQUILIBRAR MENÚS:

- Fomentar consumo de vegetales (verdura, fruta, legumbre).
- Reducir el exceso de alimentos de origen animal
- Reducir fritos, carnes procesadas

INGREDIENTES Y PREPARACIONES DE TEMPORADA

¿DÓNDE? En escuelas infantiles, Centros privados.

Más difícil en Colegios Públicos (normativa).

RETO: Normativa, resistencias por hábitos alimentarios y formación/equipamiento de equipos de cocinas

Comedores escolares: Revisión y mejora de menús escolares

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Comedores escolares: Revisión y mejora de menús escolares



+ Activitat física diària



+ Aigua



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

— Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments preculnats

Piràmide de l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Pla Integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut
Respon

Comedores escolares: Ingredientes ecológicos

Colegios de la Fundación FUHEM:

Ecológico + estatal + temporada:

- Fruta.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Legumbres y cereales (menos el pan).
- Aceite, huevos frescos y yogures.
- Congelados (que no pueden ser más del 25% del fresco).

Estatal:

- Pescado y carne.
- Huevina y leche.
- Conservas (no pueden ser platos principales).

Incremento en cuota: < 20 €/año

RETO: Colegios públicos (normativa: gestión indirecta, sin incentivos, cuota menor)



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Alimentos ecológicos

AGRICULTURA ECOLÓGICA

Los ALIMENTOS ECOLÓGICOS (también llamados orgánicos o bio) se producen sin utilizar sustancias químicas sintéticas para abonar el suelo y cuidar la salud de los cultivos. En su lugar, se emplean productos y formas de manejo naturales que no son malos para el medio ambiente ni para la salud.

ECOSISTEMAS SANOS: Los ríos, los suelos, las plantas y los animales silvestres no reciben contaminantes.



PLANTAS LOCALES: Es habitual utilizar plantas locales en los cultivos, ya que están mejor adaptadas al suelo y al clima de cada lugar.



LAS PERSONAS: La agricultura ecológica genera más trabajo que la agricultura convencional. Además, los y las trabajadoras no están en contacto con sustancias tóxicas.



MENOS CAMBIO CLIMÁTICO: Consume menos energía y emite menos gases de efecto invernadero que la agricultura convencional.



BIODIVERSIDAD: Es clave para tener cultivos sanos. Algunos pájaros se comen insectos que pueden ser plagas, las plantas aromáticas repelen a otras plagas, las flores atraen a los insectos que polinizan muchos frutos y verduras, etc.



FERTILIZACIÓN DEL SUELO: Los nutrientes que necesitan los cultivos proceden de estiércol o compost.



SALUD DE LAS PLANTAS: Se evita que las plantas cojan enfermedades o plagas con mecanismos como:



- Rotación de los cultivos (un año se plantan lentejas, otro trigo y así).
- Combinaciones de plantas que se benefician unas a otras.
- Insectos naturales.



Comedores escolares: Alimentos de temporada



Comedores escolares: Compra Local

CEIP San Bartolomé (Fresnedillas de la Oliva)

Árbol del Pan, ganadería local.

Escuelas Infantiles (El Sol, La Jara, Zofío)

Aceitera de la abuela, Vaca Negra, Árbol del Pan, La Colmenareña

Factible en centros con gestión directa del comedor (y sin compra centralizada). Más difícil con empresas (gestión ind.)

RETOS: a) organización de grupos de productores/as, ¿incremento de escala?, ¿distribuidoras especializadas?

b) Normativa



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Compra Local

change.org Inicia una petición Más peticiones Programa de socios

Por una Compra Pública Alimentaria Saludable y Sostenible en la Comunidad de Madrid

2K firmantes

Por una Compra Pública Alimentaria Saludable y Sostenible en la Comunidad de Madrid



2.609 personas han firmado.
¡Ayuda a conseguir 5.000!

Cristina Ruiz López ha firmado Hace 43 minutos

soledad talavera ha firmado Hace 1 hora

¡Gracias a tu apoyo, esta petición tiene oportunidades de ser victoriosa! Solo necesita 2.391 firmas más para alcanzar el objetivo. ¿Puedes



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Compra Local

¿Cuánta **DISTANCIA** han recorrido los ingredientes de un plato de macarrones con chorizo?

Si son ecológicos y locales, algo más de la distancia MADRID - BARCELONA (unos **600 km**), pero si son convencionales... ¡la de MADRID A TOKIO (unos **11.000 km**)!

¿Cuántas **EMISIONES** de CO₂ ahorramos si son **LOCALES**?

Más que las emisiones de **4 coches diésel** haciendo el viaje MADRID - BARCELONA.



VENTAJAS DE CONSUMIR ALIMENTOS LOCALES:

AHORRAMOS energía.

REDUCIMOS las emisiones que provocan el cambio climático.

APOYAMOS el empleo de personas de tu barrio, tu ciudad o tu región dedicadas a producir o vender alimentos.

¿Dónde podemos encontrar **ALIMENTOS LOCALES**?

Los alimentos locales rara vez se encuentran en un supermercado. En cambio es más fácil encontrarlos en lugares como mercados de campesinos/as, grupos de consumo o tiendas de productos ecológicos.



Comedores escolares: Reducción del desperdicio alimentario

Colegio El Jarama de San Fernando de Henares:

Ecoauditoría escolar para la reducción del desperdicio alimentario:

- Sensibilización para la reducción del desperdicio.
- Comisión de Comedor con alumnado voluntario.
 - Toma de datos.
- Propuestas de mejora por parte del alumnado.

RETO: reducir y aprovechar el desperdicio a través de donaciones y reciclaje.



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Reducción del desperdicio alimentario



Ecoauditoría desperdicio alimentario
CEIP El Jarama, 2018

Comida

PROBLEMA	PROPUESTA MEJORA	DE QUIEN DEPENDE	¿CÓMO?
Se tira mucho pan: cubo y para hacer guerras.	Poner pan solo a quien quiera y servir a demanda de 1 en 1	Educadoras y alumnado	Una persona encargada del pan en la mesa
	Que los/as niños/as no lo puedan coger directamente	Alumnado	Pan solo al alcance de educadoras o responsable
	Guardar pan y cocinar: torrijas, migas, sopa....	Cocina	
	Quien tire pan que limpie ese día	Alumnado	
	Quien tire pan no coge pan el próximo día	Alumnado	
	Si un/a niño/a ve tirar pan que se lo diga a quien lo ha tirado	Alumnado	Hablando de manera educada
Sobras de comida en el plato	Que decida cada persona cantidad a comer, y con lo que se compromete se lo tiene que comer	Alumnado	Una persona encargada por mesa y que vaya rotando.
	Que se sirva el alumnado: bien cada 1 lo suyo o una personas que sea rotativa	Alumnado	Una persona encargada por mesa y que vaya rotando.
	Servir menos de lo habitual y poder repetir de poco en poco para no tirar	Educadoras	
	Servir un solo plato que convine de todo: verduras, cereal y proteína	Cocina y colegio	
	Poder compartir la comida con amigos/as para no tirar	Colegio	
	Poder llevarse la comida a casa	Legislación	En <u>tuppers</u>
	Que hay un día al año <u>bufet</u>	Colegio y cocina	
	Hacer compostaje con los restos de comida	Colegio	Educadoras y alumnado
	Servir algún día pizza	Colegio y cocina	
	Servir 2º plato al terminar el 1º. Servir postre al terminar el 2º plato.	Educadoras	
	Disminuir la cantidad de carne y pescado	Colegio y cocina	
	Menos fritos y más horno	Colegio y cocina	
Comida no servida	Guardar para otro día	cocina	
Algunas personas tiran la comida envuelta en papel a la papelera o por detrás de radiador.	Más educadoras en comedor: una persona solo para vigilar (<u>profe</u> o familias)	Colegio y alumnado	
	Tapar radiadores	Colegio	
Algunas personas te echan la comida cuando vas al baño	Una educadora más para vigilar	Colegio	
No tener que levantarse a por agua	Poner una jarra por mesa (para 5-6 personas)	Educadoras	
No gusta la leche	No obligar a tomar leche	Educadoras	
Mucha carne y pescado	Un día / semana sin carne ni pescado	Colegio y cocina	



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Espacio educativo

Formación

Educadoras de Comedor:

- Educación Emocional.
- Habilidades sociales de comunicación asertiva.
 - Regulación de conflictos.
- Recursos para educar en el Tiempo Libre.

RETO: convivencia escolar saludable y divertida en el Tiempo de Comedor.



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Espacio educativo Yincana de la Alimentación Justa y Sana

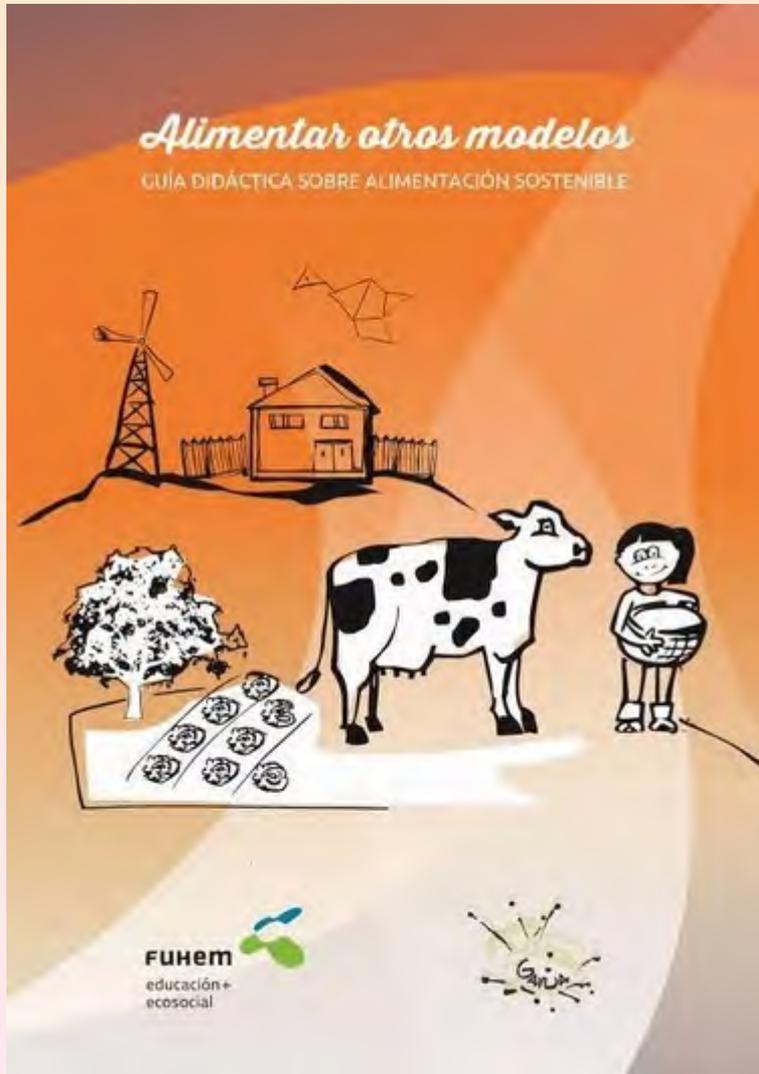


ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Espacio educativo

Sensibilización al alumnado



Cuentacuentos que ALIMENTAN OTROS MODELOS.



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Formación Profesional

*La agroecología en el
currículo de hostelería de
formación profesional:*

UN ENFOQUE TRANSVERSAL

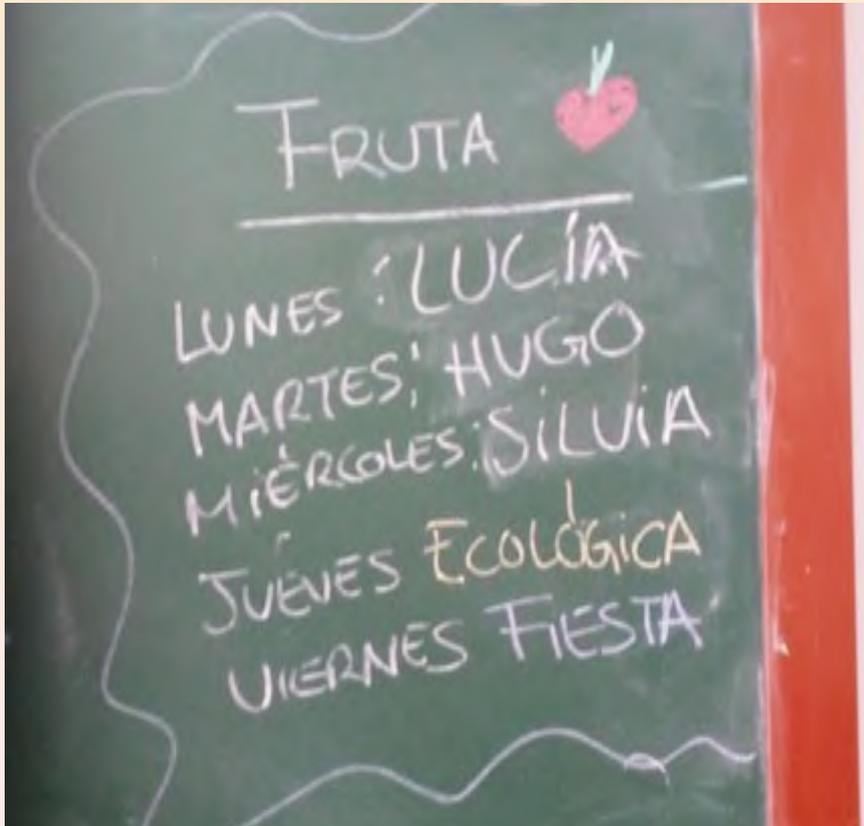


ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Iniciativas de familias

Almuerzos en recreos



CEIP Trabenco (Leganés)



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Iniciativas de familias

Desayunos en el centro y meriendas

Curso 2017/2018

MENÚS DESAYUNOS				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ZUMO DE NARANJA	MANZANA	PERA	PLÁTANO	ZUMO DE NARANJA
LECHE	LECHE	LECHE CON GALLETAS	LECHE PAN C/ MANTEQUILLA Y PANELA	LECHE CON CEREALES

← → ↻ 🏠 alimentarelcambio.es/voces/

Aplicaciones LC_BIBLIOTECA DE C...

ALIMENTAR EL CAMBIO

- Novedades
- Alimentación saludable y sostenible
- Materiales didácticos
- Otros recursos prácticos
- Prácticas inspiradoras
- Voces del cambio...
- Trabajo en
- Quiénes s

Voces del cambio...

En este apartado rescatamos las reflexiones y experiencia de las comunidades educativas implicadas en el proyecto ALIMENTAR EL CAMBIO. Un espacio para compartir los logros y las dificultades que se van sorteando por el camino, un lugar donde hablar de las alegrías y las decepciones, las conquistas y los conflictos, que supone iniciar un proceso tan ambicioso como iniciar una transición para hacer más saludable y sostenible un comedor escolar.

 Desayunos ecológicos del AMPA CEIP Pinar de San José (Carabanchel, Madrid)

CORREO ELECTRÓNICO

Introduce tu correo electrónico para suscribirte a este blog y recibir notificaciones de nuevas entradas.

🔍

Escuelas infantiles 0-3 años del Ayto. Madrid

Programa “Los primeros del cole” en CEIP (Ej. Pinar de San José)

Colegios FUHEM.

Talleres prácticos con familias

Comedores escolares: Iniciativas con familias

Grupos de consumo



- Colegios Fuhem
- CEIP Trabenco, Ermita del Santo, Luis Cernuda, Isabel La católica, etc.



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: Iniciativas con familias

Celebraciones y eventos



**Mercadillo agroecológico +
exposición**

CEIP Trabenco (Leganés)



Comedores escolares: Iniciativas con familias

Celebraciones y eventos



Semana de la alimentación

CEIP San Bartolomé (Fresnedillas de la Oliva)



ALIMENTAR
EL CAMBIO



Comedores escolares: educativos, saludables y sostenibles



FRATO 76

LA GUARDERÍA NO ES UN PERCHER

Ni el comedor



ALIMENTAR
EL CAMBIO



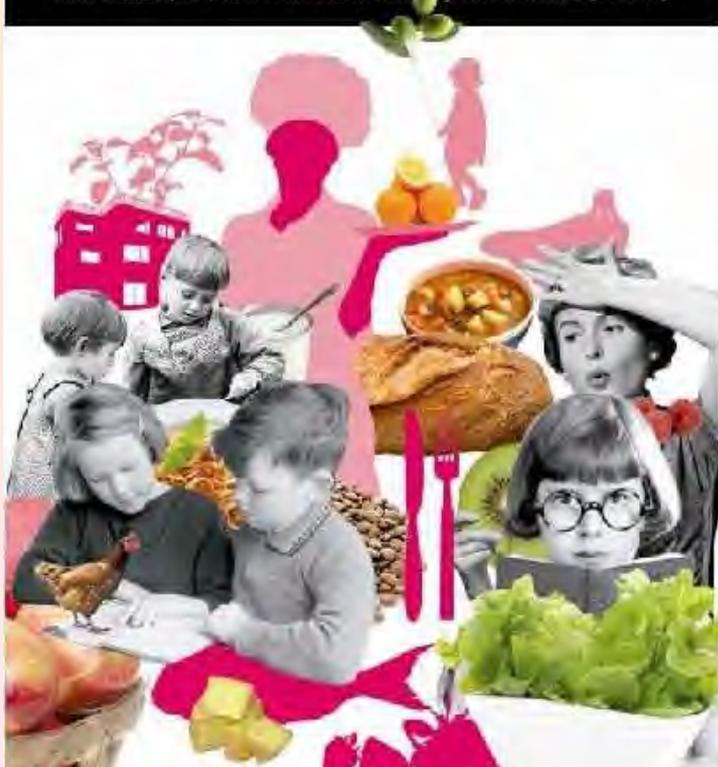
PROTOCOLO DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA DEL CEIP

Guía práctica, experiencias y reflexiones

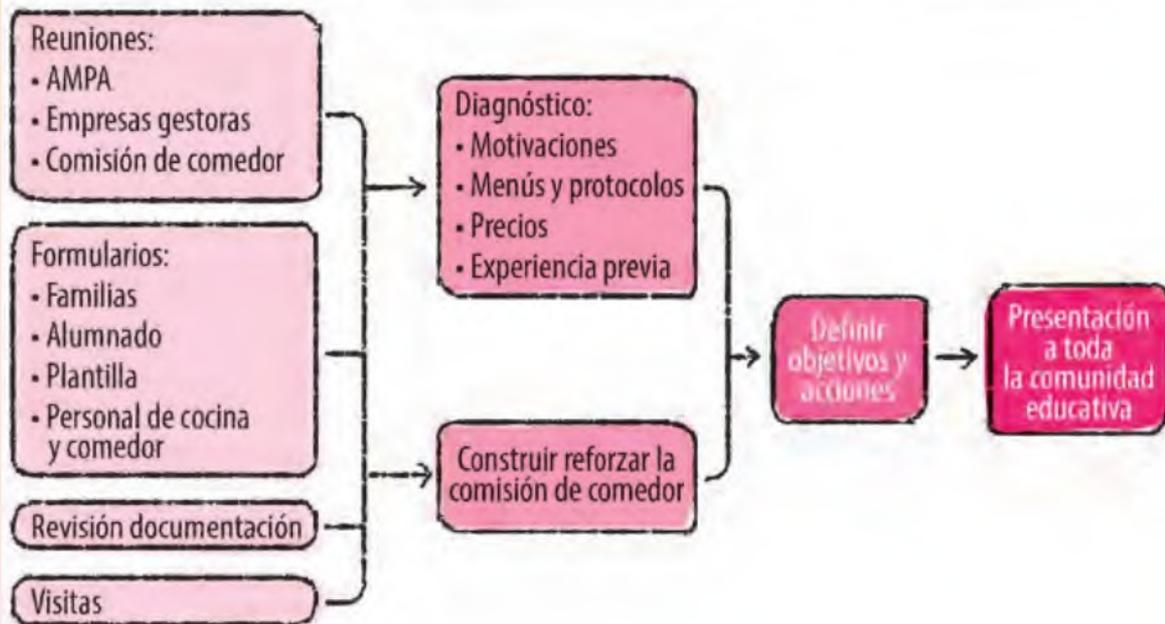
Alimentar el cambio

Guía práctica, experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables

Abel Esteban, J.L. Tdez. Casadevante Kois y Luis González (coords.)



1. DIAGNÓSTICO Y PRESENTACIÓN A LA COMUNIDAD

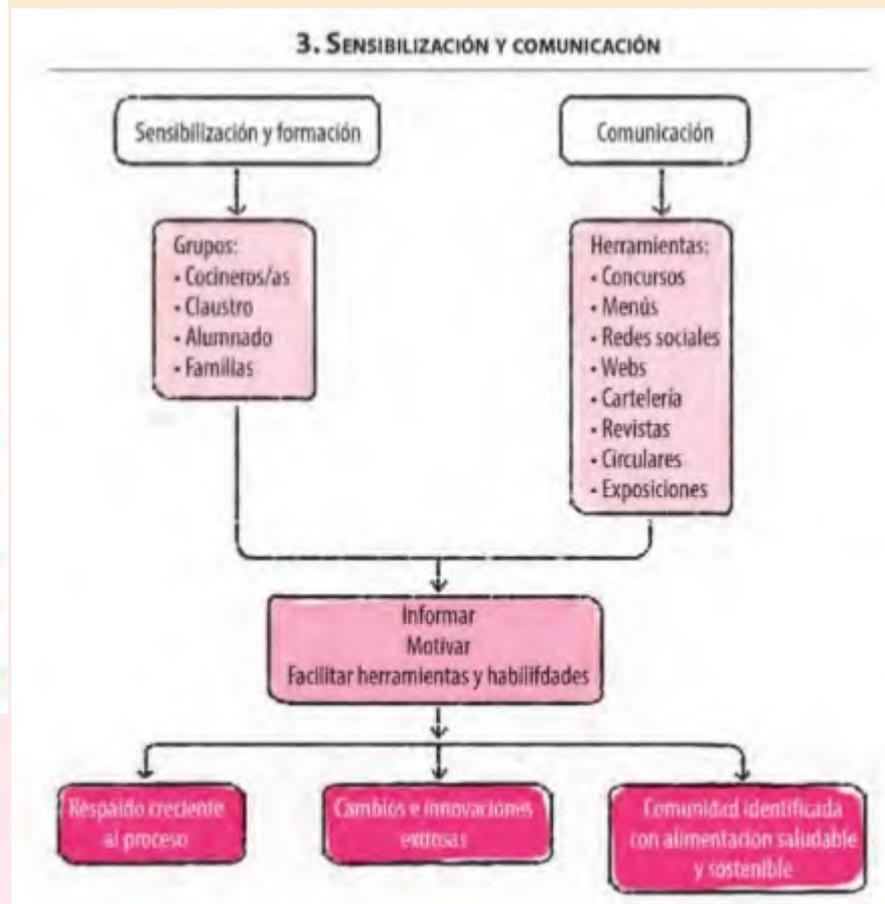
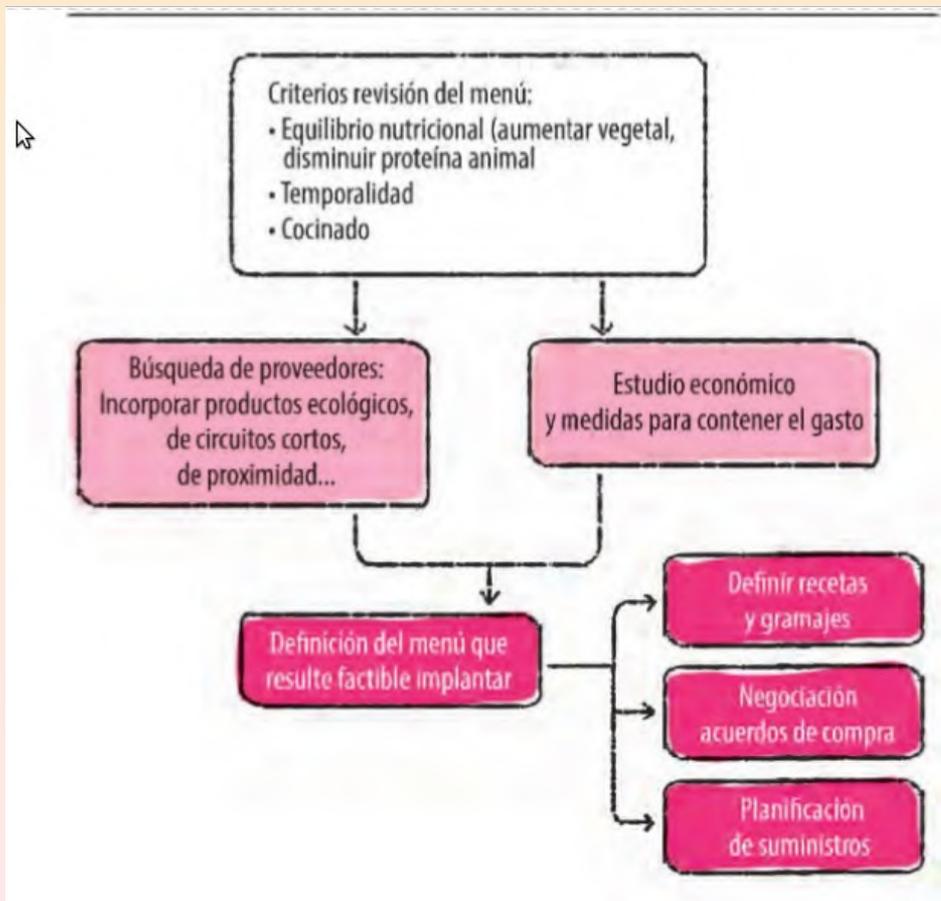


ALIMENTAR
EL CAMBIO



PROTOCOLO DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA DEL CEIP

Guía práctica, experiencias y reflexiones



ALIMENTAR
EL CAMBIO



ALIMENTAR EL CAMBIO

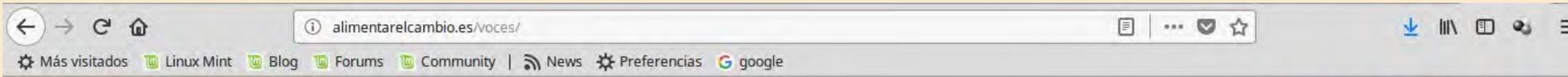
Diagnóstico sobre los comedores escolares de la Comunidad de Madrid y su transición hacia modelos más saludables y sostenibles



ALIMENTAR
EL CAMBIO



VOCES DEL CAMBIO



ALIMENTAR EL CAMBIO

Novedades

Argumentos para una alimentación sostenible y saludable

Nuestra receta para unos comedores sostenibles y saludables

Voces del cambio...

Prácticas inspiradoras

Materiales didácticos

Otros recursos prácticos

Trabajo en red

Quiénes somos



Voces del cambio...

En este apartado rescatamos las reflexiones y experiencia de las comunidades educativas implicadas en el proyecto ALIMENTAR EL CAMBIO. Un espacio para compartir los logros y las dificultades que se van sorteando por el camino, un lugar donde hablar de las alegrías y las decepciones, las conquistas y los conflictos, que supone iniciar un proceso tan ambicioso como iniciar una transición para hacer más saludable y sostenible un comedor escolar.



Escuela Infantil CIELO AZUL: aprendiendo e innovando en red, dentro y fuera de la escuela

La Escuela infantil *Cielo Azul*, del barrio de Vicálvaro, está gestionada por la S.C.M. Educaula, es una de las escuelas más comprometidas con la mejora alimentaria impulsada en las escuelas infantiles municipales de la ciudad de Madrid. A continuación, Ana Sanz, su cocinera, nos

detalla las principales innovaciones incorporadas en sus menús, así como el enorme apoyo que está suponiendo participar en diversas iniciativas.

Innovando en los menús de la escuela

SUSCRÍBETE AL BLOG POR CORREO ELECTRÓNICO

Introduce tu correo electrónico para suscribirte a este blog y recibir notificaciones de nuevas entradas.

Suscribir



NOVEDADES

> ¡Lanzamos la acción viral #MuestraTuMenu!

> Escuela Infantil CIELO AZUL: aprendiendo e innovando en red, dentro y fuera de la

¡¡¡ CADA VEZ MÁS CENTROS EDUCATIVOS EN MARCHA !!!

ALGUNAS IDEAS PARA TRAER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE A LAS ESCUELAS

Comedores sostenibles

- Introducir alimentos ecológicos de cercanía y de temporada.
- Reducir el consumo de carne y de alimentos procesados. Comer más vegetales.
- Recetas creativas para facilitar el consumo de verduras y hortalizas de temporada.

Introducir la alimentación en el currículo:

- Usar los productos cultivados en el huerto escolar como recurso educativo. Por ejemplo, organizando catas en las que se comparan con las industriales.
- Trabajar la alimentación sostenible en las aulas. Hay varias guías didácticas que ayudan a realizarlo. Un ejemplo es "Alimentando otros modelos".

Fiestas escolares y cumpleaños:

- Dar visibilidad a los productos saludables y sostenibles. ¿Qué tal preparar brochetas de frutas, en lugar de las chuches o dulces?
- Sustituir los platos y vasos de usar y tirar por una vajilla reutilizable. REDUCIMOS la basura que generamos, ahorramos dinero y podemos introducir diseños propios de la comunidad.
- Organizar talleres prácticos de cocina saludable para el alumnado y/o las familias.

Hacer del colegio un centro de recogida de productos ecológicos:

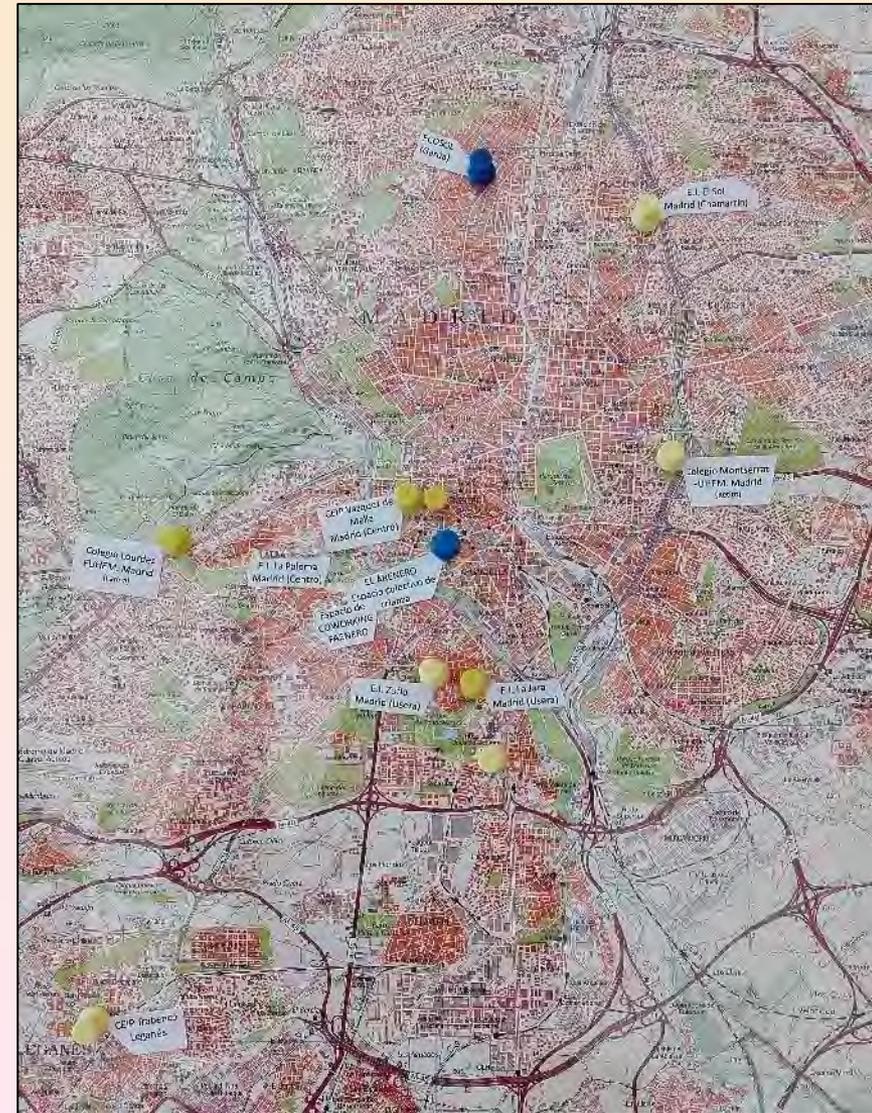
Organizar un grupo de consumo en el colegio en el que familiares y/o alumnos/as se pongan en contacto directo con productores locales ecológicos/as para conseguir alimentos a buenos precios.

Almuerzos saludables:

En lugar de bollería y zumos industriales, fomentar el consumo de fruta fresca, bollería casera y bacardías. Puede introducirse un día a la semana... e incrementarse a lo largo del curso.

Llevar el aula a lugares relacionados con nuestra alimentación:

Organice visitas a mercados de barrio o de productores/as. Visite huertos o granjas y conocer a quienes nos alimentan. Instale o construya una compostera para RECICLAR los restos de alimentos y plantas que se generan en la escuela y en los hogares.



¡¡¡ CADA VEZ MÁS CENTROS EDUCATIVOS EN MARCHA !!!

PASAR A LA ACCIÓN

- Busca aliados en tu comunidad escolar para formar la **comisión de comedor**.
- Consulta los recursos de **alimentarelcambio.es**:
 - ✓ Guías nutricionales, recetarios, propuestas de desayunos y meriendas...
 - ✓ Recursos educativos: guía pedagógica, exposición, videos...
 - ✓ Recursos comunicativos: *condimentos*, noticias, ilustraciones para menús...
 - ✓ *Voces del cambio* (experiencias inspiradoras).... Y MUCHO MÁS!!!
- ***Sola no puedes; con amigas sí!!!***
 - ✓ **Ecocomedores Madrid:** ecocomedoresmadrid@gmail.com
 - ✓ **CAP de Alimentación Sostenible en Escuelas Infantiles.**
comunidadesdeaprendizaje@maresmadrid.es
- Firma y difunde el **Manifiesto por una Compra Pública Alimentaria Sostenible y Saludable en la CM**.
- Participa en la Foto-Acción **#MuestraTuMenu**
- **¡¡ Celebra los avances conseguidos!!** Procesos largos: “vamos despacio porque vamos lejos”

Transición agroecológica en comedores escolares ¡Muchas gracias!



Alberto Brasero Iniesta
alberto@garuacoop.es

www.garuacoop.es
www.alimentarelcambio.es

twitter: @garuacoop



ALIMENTAR
EL CAMBIO

