



Gestión de la diversidad alimentaria en la escuela: la cocina consciente del 'Marta Mata'

11-06-2018

'Marta Mata' es una escuela con una historia breve pero intensa y cargada de dinamismo vital. Un centro flexible, de mirada abierta y con un proyecto que, más allá de la alimentación saludable (por obvio) ha convertido el comedor en un espacio de cohesión social, refuerzo de hábitos y educación en valores. Maria Pradas (responsable de Proyectos) y Óscar García (maestro y director) nos explican como han desarrollado el proyecto.

'Marta Mata' es una escuela de Barberà del Vallès (Barcelona) que cuenta con una trayectoria de cuatro años; más allá de la alimentación saludable, en ella se da paso a la integración en el mundo escolar de aquello que le es más próximo y familiar a cada niño, contextualizando así cada una de las experiencias vividas, con el objetivo de poder interiorizarlas de manera motivadora.

En la escuela 'Marta Mata' contamos con un proyecto 'poco singular' de alimentación saludable construido y diseñado por los diferentes agentes de la comunidad educativa; en él ofrecemos desayunos saludables (integrando la fruta con los cereales y los frutos secos), desayunos familiares semanales, talleres en el huerto o 'excursiones' a la cocina.

Más allá de la alimentación saludable y como no puede ser de otra manera, trabajamos el espacio de mediodía con especial cuidado. Los horarios de las familias a menudo imposibilitan que los niños y niñas puedan comer en casa. Esta realidad hace que los comedores escolares conformen en sí mismos una realidad social, razón por la cual creemos que el acto alimentario va más allá de satisfacer las necesidades alimentarias de los alumnos. Entendemos el comedor escolar como un espacio de ocio educativo donde se trabajan temas relacionados con la salud, los hábitos y los valores sociales.

Ofrecer a los alumnos alimentos de calidad y menús equilibrados, es un deber que no podemos obviar. Debemos aprovechar el comedor para transmitir a los niños el valor de una alimentación sana, variada y equilibrada, basada en procesos productivos, de transporte y comercialización respetuosos con el medio ambiente.

El comedor escolar es también un espacio en el que poder reforzar hábitos de higiene y alimentarios sin olvidar el aspecto más social del acto de comer. Entendemos el espacio de mediodía como un espacio de distensión donde los niños se tienen que sentir a

gusto y donde puedan disfrutar, de manera relajada, tanto del acto alimentario como del tiempo de ocio.

El acto alimentario

Nos gusta hablar de 'acto alimentario'. Desayunar, comer, merendar o cenar no significa solo ingerir alimentos sino que deben constituir momentos de sociabilización entre niños que comparten un espacio concreto (mesa, patio, parque, campo o incluso coche) y además lo hacen con adultos que les acompañan. Por esta razón, en nuestro proyecto, las educadoras del comedor se sientan a comer con los grupos; con la referencia de la persona adulta, se pueden modelar los hábitos de alimentación e higiene.

Entre todos y todas aprendemos a valorar la comida y empezamos a comer de una manera sana y variada, tomando consciencia de qué comemos, cómo lo comemos y por qué.

El comedor como agente de cohesión social

El comedor se convierte es un gran momento cohesionador, socialmente hablando. Mientras están en la mesa, los niños se cuentan experiencias vividas en el propio centro y fuera de él, intercambian vivencias e inquietudes. A la vez, mientras se les acompaña en la comida se puede trabajar en su autonomía. Una educadora de comedor no es una persona que se dedica en exclusiva a servir la comida y responder a las demandas de los niños, sino que entre todos y todas se comparten las tareas necesarias para disfrutar de una buena comida (las tareas se adaptan a cada edad).

Evolutivamente los niños se sirven su comida (que está en bandejas o bols situados en el centro de las mesas). Esto permite que cada niño tome consciencia de la cantidad de alimentos que necesita ingerir, teniendo en cuenta que no todas las personas comemos lo mismo ni necesitamos las mismas cantidades de alimento.

De esta manera, a medida que avanza el proceso madurativo de los niños, éstos se autorregulan y van perfeccionando la técnica de servirse ellos mismos. Por otra parte, es importante destacar también que no obligamos a comer sino que 'invitamos' a probar de todo.

Por otra parte, introducimos otros aspectos que les ayuda a autogestionarse su comida, potenciando aún más su autonomía, como por ejemplo tener las aceiteras o el pan sobre la mesa durante toda la comida.

Una cocina consciente

La nuestra es una cocina coherente, una cocina consciente; una cocina que respeta el medioambiente, a las personas y la salud. Una cocina que nos proporciona una alimentación que da a los niños y adultos la energía que necesitan para vivir su día a día. Una cocina sencilla y simple, sin exceso de proteína animal, sin colgelados y precocinados, sin aditivos, aromatizantes, edulcorantes ni colorantes adicionales.

Cocinamos con productos de temporada, ecológicos y de proximidad, proirizando siempre la proximidad y la temporalidad. Entendemos que no sería coherente servir un producto ecológico de un país tropical o comer una ensalada de tomates en el mes de enero.

En nuestra cocina se adaptan los platos según las necesidades de cada niño (alergias, intolerancias, convicciones ideológicas o religiosas...) y siempre buscando la máxima semejanza entre todos los platos para procurar evitar diferencias entre los menús de unos y otros.

Tenemos la responsabilidad de ofrecer a los niños, alimentos de calidad y respetuosos con el medio ambiente, por eso creemos en los productos procedentes de producción agraria ecológica de proveedores ubicados en nuestro entorno. Este hecho repercute positivamente en los niños y en nuestro ámbito social y político ya que, además de fortalecer la economía local y permitir el desarrollo rural, se consumen productos más frescos que conservan mejor sus propiedades originales... todo ello sin olvidar que ayudamos a reducir la contaminación producida por el transporte, al reducirse notablemente la distancia entre el productor y el consumidor.

En esta misma línea, las personas de la escuela debemos tomar consciencia del impacto ambiental de nuestras acciones. Por ello, además de reciclar todos los residuos generados, reutilizamos el agua que sobra en las jarras del comedor regando las plantas del patio y el huerto. Los residuos orgánicos que son compostables, tanto de la cocina como del propio comedor, son llevados por los niños a las compostadoras del huerto.

También intentamos generar el mínimo residuo plástico consumiendo yogures, cereales o legumbres a granel. Utilizamos servilletas y manteles de tela, que no solo ayuda a reducir residuos, sino que acerca a los niños del comedor escolar a la realidad de casa.

Debemos ser conscientes que el camino hacia esta alimentación natural, ecológica, saludable y energética se explica, se enseña y se implanta gradualmente. Proyectos como este requieren de mucha implicación, constancia y paciencia. En nuestra escuela hemos andado ya parte del camino pero queda mucho trayecto por recorrer y aspectos para diseñar, implementar y consolidar.

Formación y comunicación

Este espacio de mediodía necesita de una formación específica de los profesionales que se han formado y han sido asesorados por especialistas. La formación es importante para todas las personas que pertenecen a nuestra comunidad de trabajadores y trabajadoras. Vamos paso a paso y sin prisas. La introducción de alimentos nuevos, por ejemplo, lo hacemos progresivamente, no

todos en un solo curso.

Esta formación y asesoramiento ha sido necesaria, no solo para los profesionales del espacio de comedor, sino también, y de manera importante, para el claustro de profesores de la escuela. De otra manera no sería posible su contextualización en el aula.

Actúa en local, piensa en global

Si actuamos en la escuela (en local) tendremos incidencia en las familias, en el entorno (en global) y de esta manera podremos influir en el cambio de perspectiva.

Es importante el apoyo de las familias en todo este proceso de cambio hacia una alimentación saludable y consciente. Durante estos cuatro años hemos ido realizando talleres familiares cada vez que hemos introducido nuevos alimentos en el menú; en ellos hemos explicado las propiedades de los distintos productos y hemos explicado como cocinarlos.

No debemos temer un cambio de alimentación global ni tampoco a los pequeños cambios que se pueden realizar en los menús. La cocina ecológica no es una nueva cocina ni es una cocina extraña... simplemente es una cocina tradicional basada en los productos de la tierra.

Noticias Relacionadas

- Cooperativa de trabajo 'Ca la Rosa': un comedor escolar desvinculado del colegio, es posible
- ¿Cómo reducir el nivel de contaminación acústica en los comedores escolares?
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?
- Campamentos y colonias de verano: ¿cómo garantizar la seguridad alimentaria?