

ESCOLETES SALUDABLES I SOSTENIBLES

Núria Llabrés Prat

RESUM

La iniciativa “Escoletes saludables i sostenibles” que desenvolupa Justícia Alimentària amb el suport de la Direcció General de Cooperació del Govern de les Illes Balears pretén contribuir a la transformació cap a un model alimentari saludable, just i sostenible als centres d'educació infantil de Menorca, a través de l'acompanyament a tota la comunitat educativa (educadores, personal de suport i famílies). Els productes de temporada són el fil conductor que permet treballar l'educació alimentària en l'etapa infantil des d'una perspectiva transversal amb un enfocament ampli, crític i transformador.

RESUMEN

La iniciativa “Escuelas infantiles saludables y sostenibles” que desarrolla Justicia Alimentaria con el apoyo de la Dirección General de Cooperación del Govern de les Illes Balears pretende contribuir a la transformación hacia un modelo alimentario saludable, justo y sostenible en los centros de educación infantil de Menorca, a través del acompañamiento a toda la comunidad educativa (educadoras, personal de apoyo y familias). Los productos de temporada son el hilo conductor que permite trabajar la educación alimentaria en la etapa infantil desde una perspectiva transversal con un enfoque amplio, crítico y transformador.

Justícia Alimentària és una entitat sense ànim de lucre que duu més de 35 anys treballant en favor d'un model més just per al món rural i en favor de la sobirania alimentària, a través de la cooperació, la investigació, l'educació per a la transformació social, la incidència política i la sensibilització. L'entitat treballa per a la transició en les polítiques públiques cap a un model alimentari més just, saludable i sostenible, des de la facilitació de processos, accions formatives i desenvolupament d'iniciatives que donen forma a alternatives en el marc de la sobirania alimentària.

Pel que fa a la tasca en l'educació crítica i transformadora, Justícia Alimentària està desenvolupant dos programes. Un d'ells és el d'«Alimentació. Xarxa educativa per a la sostenibilitat alimentària», que promou un model alternatiu d'alimentació basat en els principis de la Sobirania Alimentària, en què el centre educatiu es converteix en institució compromesa amb la bona alimentació i la sostenibilitat de la vida. L'altre programa és «Escola de Famílies. Alimentar és educar», que pretén sensibilitzar i formar les persones que pertanyen a les associacions de famílies dels centres educatius perquè prenguin consciència de la necessitat d'un canvi cap a un consum i una alimentació més sostenible, tant en l'àmbit familiar com en l'àmbit escolar. En aquest sentit, també es treballa per uns menjadors escolars més saludables i sostenibles en aliança amb altres entitats com

FAPA Mallorca, CERAI i APAEMA, amb les quals aquest 2023 s'ha elaborat el Diagnòstic dels Menjadors Escolars de les Illes Balears.

La iniciativa Escoletes saludables i sostenibles agafa els continguts d'aquests dos programes per centrar-los en el cicle d'educació infantil, amb la intenció de generar recursos específics adaptats, incidir en les famílies i acompanyar en l'educació alimentària a les escoletes de Menorca. El projecte s'ha desenvolupat durant els cursos 2021/2022 i 2022/2023 amb el suport de la Direcció General de Cooperació del Govern de les Illes Balears.

CONTEXT

El 26 d'abril de 2021 es va presentar el Marc Estratègic 2022-2031 de la FAO, que pretén donar suport a l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible a través de la transformació cap a sistemes alimentaris més eficients, inclusivament, resilients i sostenibles, amb l'objectiu d'aconseguir una millor producció, una millor nutrició, un millor medi ambient i una vida millor sense deixar ningú enrere. Les «4 milllores» representen un principi d'organització pel que fa a la forma en què la FAO es proposa contribuir als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), en particular a l'ODS1 (Fi de la pobresa), l'ODS2 (Fam zero) i l'ODS10 (Reducció de les desigualtats).

El sistema alimentari actual se sustenta en la producció agroindustrial d'aliments a gran escala, que demanda molta energia de recursos naturals i químics, amb una distribució globalitzada i un consum deslocalitzat i basat en la seva major part en productes processats. Aquest model agreuja els grans reptes globals i genera desigualtats socials, econòmiques i ambientals, tant en l'àmbit global com en el local:

- Vulnere el dret a una alimentació adequada i, indirectament, altres drets com el de l'educació o la sanitat.
- Crea un impacte social i genera fam, cosa que afecta de manera greu les poblacions rurals a països del sud (principals productores d'aliments) i especialment les dones, ja que aquestes són les principals garants de l'alimentació al món.
- Empitjora les conseqüències del canvi climàtic a causa de l'emissió de gasos amb efecte d'hivernacle derivada del transport d'aliments, la producció de fertilitzants i agrotòxics, la desforestació, l'envasat, la refrigeració i el malbaratament d'aliments.
- Contamina les aigües, erosiona el sòl i propicia una pèrdua de biodiversitat a causa de l'expansió dels monocultius altament dependents de productes contaminants.

- Crea desequilibris territorials a causa de la despoblació del medi rural per falta de rendibilitat en el cas del nord, i per acaparament de terres i l'expulsió de la població dels territoris, tan freqüent al sud global.
- Causa impacte de gènere i limita a les dones l'accés i el control de recursos productius i dels mercats, cosa que força la seva migració i èxode rural, la valoració insuficient de la seva feina, tant de tasques reproductives com productives, i la invisibilització de la seva aportació a l'economia.
- Propicia impactes sobre la salut com l'obesitat i la malnutrició.
- Crea impactes sobre la cultura de les societats consumidores amb la pèrdua de la gastronomia local.

Pel que fa a la vessant educativa, el desenvolupament educatiu d'un currículum crític ens ofereix la possibilitat d'interrogar-nos de forma seriosa sobre la realitat «donada» i de construir col·lectivament una altra mirada d'esperança per desenvolupar vides més dignes, justes i felices.

L'escola no té per què reproduir les pràctiques, discursos, interpretacions i relacions que conformen aquest món exterior que reproduïx la injustícia i la desigualtat. Al contrari, hem de potenciar una mirada que ens ajudi a repensar els centres i el currículum des d'altres claus: valors comunitaris, desenvolupament integral de les persones, consciència crítica, ètica de la cura, projectes mobilitzadors, pràctiques emancipadores, lluita contra el sexisme, el racisme, la xenofòbia i, en general, contra qualsevol forma d'exclusió... En resum, projectes que posen al centre de la seva tasca pedagògica la sostenibilitat de la vida, de les persones i del planeta.

L'Agenda 2030 és damunt la taula de totes les administracions públiques però també sobre la taula del Tercer Sector, que agafam el mandat i traslladam a la nostra tasca avançar cap als objectius marcats. En aquest sentit, i recuperant les «4 millores» marcades per la FAO, la nostra proposta s'enfoca per introduir l'alimentació saludable i sostenible, sota els principis de la sobirania alimentària, en l'educació infantil, sobretot enfocat en el primer cicle.

A les Illes Balears no estam allunyats d'aquestes anàlisis globals: tenim una gran dependència alimentària de l'exterior, importam el 85 % dels aliments que consumim, amb poca resiliència davant adversitats climàtiques o d'altre tipus, com la pandèmia de la COVID-19, que va agreujar situacions de vulnerabilitat de la població. El dret a una alimentació adequada pateix repetidament entrebancs per fer-se efectiu, i a aquesta situació de vulnerabilitat s'ajunta el fet que cada vegada més població té una dieta que s'allunya de ser nutritiva i segura.

La mala alimentació també es tradueix en una mala salut. El 43 % de la població adulta de les Illes Balears pateix sobrepès, i un 12,3 % d'aquest percentatge pateix

obesitat. El darrer estudi publicat de la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil de la Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears al 2017 conclou que 1 de cada 4 infants i joves pateix excés de pes (sobrepès i obesitat). I aquestes són algunes dades dels hàbits alimentaris que podem trobar a l'estudi:

- 2 de cada 3 infants consumeixen cereals i galetes per berenar.
- 1 de cada 3 infants consumeixen brioixeria industrial i suc envasat.

Tots aquests productes tan presents als berenars, per norma general, tenen alts continguts de sucre, que superen la quantitat d'ingesta recomanada. I molts d'aquests productes es publiciten com a adients i recomanats per a l'alimentació infantil.

És necessari fer canvis en els hàbits alimentaris que, en les darreres dècades, s'han vist abocats als productes processats, quilomètrics i molt poc saludables, tant per les persones com pel planeta.

Creim que l'educació és una eina clau per reequilibrar les desigualtats i per generar actituds i comportaments sostenibles en les persones. Entenem que una educació transformadora requereix incloure un enfocament global-local i metodologies educatives innovadores que generin coneixement crític sobre qüestions com la lluita contra la pobresa, la justícia social, la consecució del dret a l'alimentació o el desenvolupament urbà sostenible. No obstant això, l'educació no només es realitza a les escoles, sinó que creim que la llar és el veritable espai de l'educació dels infants, i que s'ha de complementar amb la feina realitzada als centres educatius, de manera que se n'obtingui una estreta relació entre el que s'ensenya al centre i l'exemple que es percep a casa. Unificar aquests dos processos educatius permeirà una major coherència i avançar cap a una societat més compromesa.

TR CICLE D'EDUCACIÓ INFANTIL

En aquesta etapa educativa, l'alimentació és un dels eixos principals de treball. És quan els infants aprenen a menjar, a descobrir els gustos i textures dels aliments i el seu entorn. Per aquest motiu, creiem que és una oportunitat el fet que coneguim de ben petits la diversitat de productes del territori, la temporalitat dels aliments... La sobirania alimentària es pot incorporar des d'una visió transversal a les tres àrees de feina en l'educació infantil, la qual cosa permet elaborar situacions d'aprenentatge globals i significatives:

- Creixement en harmonia
- Descobriments i exploració de l'entorn
- Comunicació i representació de la realitat

Segons el currículum, les activitats de la vida quotidiana formen l'eix central de l'ambient educatiu a les escoles i comparteixen el seu valor educatiu amb el

joc i l'experimentació, i promouen conjuntament el desenvolupament de les capacitats dels infants. En les activitats de vida quotidiana s'alternen els moments d'higiene personal amb els de joc, de descans i d'alimentació.

L'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles és especialment important durant els primers anys de vida perquè, a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement adequat, pot ajudar a consolidar una relació òptima tant amb el menjar com amb el territori a l'edat adulta. Els diferents entorns on mengen els infants, entre els quals hi ha l'escoleta i els menjadors escolars, han d'oferir un marc idoni per a l'adquisició d'hàbits de consum conscients, saludables i sostenibles.

L'illa de Menorca compta amb una xarxa de centres d'educació infantil públics molt àmplia, la majoria de gestió municipal, que compten amb una alta taxa d'escolarització de 2-3 anys. Quan des de Justícia Alimentària vam començar a treballar en la tasca d'identificació de les escoles interessades i de les accions que s'hi desenvolupaven, es va observar que ja es realitzaven activitats entorn als aliments, però normalment quedaven com a accions puntuals no enllaçades, i sovint no es veien acompanyades per les famílies. Faltava una feina més aglutinadora que acompanyés les accions del centre i també les famílies dels infants. I és en aquest sentit que es va plantejar el projecte, que incideix en les educadores i en el personal de suport a través de formació i genera recursos educatius que els ajuden en la promoció d'una alimentació saludable i sostenible. A la vegada, també planteja fer feina amb les famílies perquè es reconeixin en les accions de l'escoleta i perquè millorin l'alimentació en l'àmbit familiar. Durant aquests dos cursos, 15 escoles de Menorca han participat en aquesta iniciativa.



Imatge 1. Experimentació amb cítrics. Escola Infantil Fort de l'Eau (Maó, Menorca)

ELS PRODUCTES DE TEMPORADA

Un dels aspectes que consideràvem importants en començar la iniciativa va ser que era necessari cercar un fil conductor que permetés treballar l'alimentació durant tot el curs escolar i, a la vegada, que fos prou ampli com per deixar marge a la creativitat a l'hora de pensar i dissenyar recursos i materials pedagògics.

Cada aliment al seu temps. Treballar entorn als productes de temporada ens ha permès generar continguts i recursos de manera periòdica, amb propostes

educatives des de l'observació i l'experimentació, tant per a l'aula com per a les famílies. Cada mes s'ha centrat l'atenció en diferents productes protagonistes que han permès generar la resta de materials.

FORMACIÓ PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

Amb la voluntat de generar consciència crítica entorn al sistema alimentari actual i avançar cap a la transició alimentària en l'àmbit personal, i també en l'àmbit educatiu, les primeres accions desenvolupades amb les escoletes han estat diverses sessions formatives, en què han participat més de 80 educadores de 16 escoletes diferents.



Imatge 2. Infants amb caixa. Escola Infantil Es Mussol (Ciutadella, Menorca)

El contingut de les formacions s'ha centrat en:

Què és l'alimentació saludable?

Segons enquestes elaborades pel Ministeri de Consum, el 90% de les famílies a l'Estat espanyol considera que té una alimentació saludable. Aquesta xifra xoca amb les dades de salut pública, comentades abans, en què 1 de cada 4 infants pateix excés de pes. Per tant, alguna cosa no s'està entenent bé. En aquest bloc es fa un repàs de què és alimentació saludable, quins aliments inclou i quins no, com s'organitza un menú setmanal equilibrat i com planificar la compra.

Què és l'alimentació sostenible?

És important conèixer els impactes socials, econòmics i ambientals que genera l'actual model alimentari, tant al nord com al sud global, per tal de poder apostar per alternatives alimentàries reals del territori que promouen la cura del medi terrestre i marí, la producció i el consum responsable, la justícia social i la lluita contra el canvi climàtic. La producció de proximitat, agroecològica, de temporada i de varietats locals, són els criteris a tenir en compte quan parlem de sostenibilitat alimentària.

ESPAIS DE COCREACIÓ I AVALUACIÓ

Tornant al desenvolupament de la iniciativa, una vegada realitzades les sessions formatives, es va facilitar un espai dinamitzat, per a la cocreació amb les educadores, amb la intenció de dibuixar eines i recursos que facilitessin treballar l'ali-

mentació saludable i sostenible en el dia a dia dels infants i les famílies, dins les aules i a les llars. A partir de fruites i hortalisses de cada temporada, plantes aromàtiques i llegums es va realitzar un taller creatiu amb les educadores, centrat en les quatre estacions, i la tasca de pensar materials i accions amb els infants, amb les famílies i pel centre. Els recursos elaborats i les accions realitzades durant l'execució del projecte són fruit d'aquesta trobada, cosa que en facilita la implementació i utilitat per a les escoles.

Finalitzat el primer curs, es van tornar a reunir les educadores de totes les escoles participants per fer una avaluació, millorar els materials elaborats i fer noves propostes d'accions pel segon curs d'execució.



Imatge 3. Sembrant tomatiguera. Escola Infantil Es Passerells (Maó, Menorca)

Des de Justícia Alimentària es considera clau la importància d'aquests espais de trobada en l'èxit de la iniciativa, per la implicació que han tingut les educadores en tot moment i que han ajudat a fer-se seu el projecte.

RECURSOS PER A LES ESCOLETES I LES FAMÍLIES

Per tal de visualitzar la tasca de les educadores amb els infants i facilitar la transferència a les famílies, totes les escoles participants han dedicat un racó al projecte, on s'ha instal·lat un arbre de cartró d'1,8m d'alçada juntament amb una caixa de fusta i una senalla, materials facilitats per Justícia Alimentària. Aquests tres elements s'han decorat cada mes segons la proposta que fa el tríptic mensual amb fruites, fulles, hortalisses, plantes aromàtiques o llegums. Per facilitar la decoració, s'ha compartit amb les educadores dibuixos de les fruites i verdures que s'han de penjar a l'arbre o col·locar a la caixa perquè els infants puguin pintar-los.

El tríptic mensual ha estat el recurs que ha permès aglutinar bona part de les accions proposades, i dona resposta a les demandes d'eines pràctiques. Cada mes les educadores de les escoles han rebut el tríptic dedicat a dos o tres productes de temporada i que inclou:

- Proposta de decoració de l'arbre i el centre
- Propostes educatives entorn als productes protagonistes
- La senalla de temporada (hortalisses i fruites del temps) i una recepta del mes.

- Un apartat amb recomanacions per gestionar l'hort amb la col·laboració de l'Associació de Producció d'Agricultura Ecològica de Menorca (APAEM).
- Un projecte, campanya o iniciativa que es destaca.
- 5 propostes de berenars saludables per dur a l'escoleta.

El tríptic ha esdevingut el recurs que ha permès mantenir el lligam entre el que es realitza a l'escoleta i les famílies. Cada escoleta decideix com fer-ne ús, sovint el tenen imprès devora de l'arbre, algunes l'imprimeixen i el faciliten, d'altres el comparteixen per whatsapp o el pengen al plafó amb informació dirigida a les famílies del centre. En qualsevol cas, els recursos estan a disposició de les escoletes per quan els volen utilitzar. En el disseny dels recursos i en la primera fase d'acompanyament del projecte ha participat la nutricionista Noemí Garcia, experta en processos de transició alimentària en la restauració col·lectiva.

Un altre recurs que s'ha posat a disposició de les escoletes és la cançó «M'agraden ses verdures», elaborada expressament en el marc del projecte per Annabel i Joan Carles Villalonga, que repassa les verdures i les fruites de temporada, segon les estacions. La música aporta molts elements en el procés educatiu i es va considerar que podia ser un bon recurs.

L'hort és un altre espai educatiu més dels centres que hem considerat que s'havia de potenciar. Algunes escoletes tenen un espai dedicat a l'hort, però sovint no tenen prou capacitat per desenvolupar-lo, i una de les demandes realitzades per part de les educadores era la possibilitat de tenir un acompanyament i assessorament a l'hora de planificar les sembres. En aquest sentit, el curs 2022/2023 s'ha comptat amb en Guillem Alfocea, de l'Associació de Producció d'Agricultura Ecològica de Menorca (APAEM), que ha dinamitzat i acompanyat 6 escoletes a l'hora de preparar l'hort per l'estivada, triar els cultius de varietats locals i millorar el maneig per collir uns bons fruits.

LA IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES

Fer còmplices i implicar les famílies en la tasca que s'està desenvolupant a les escoletes era clau per aconseguir que el procés d'aprenentatge en l'educació alimentària no quedés al centre, sinó que també s'acompanyés des de casa. En aquest sentit, s'han organitzat diferents accions que han permès arribar a les famílies:

- **Xerrada sobre alimentació saludable i sostenible**, realitzada per Noemí Garcia, en què es posa el context en el qual s'ha emmarcat el projecte, per què és necessari treballar en l'educació alimentària des de ben petits i transmetre eines i recursos per dur una alimentació més saludable i sostenible.

- **Tallers d'hort en família**, realitzats per Joan Serret d'APAEM. Aquests tallers han permès infants i famílies passar a l'acció a l'espai de l'hort, conèixer les varietats locals i ajudar el centre a posar en marxa l'estivada.
- **Contacontes «La millor sopa del món»**, realitzat per la Sra. Garcia, una adaptació del conte que incorpora els productes de temporada i la cançó «M'agraden ses verdures». Aquesta activitat s'ha fet en horari lectiu però també en horari de capvespre amb les famílies, opció que han triat moltes escoles.
- **Taller de cuina de berenars saludables i sostenibles**, realitzat per la nutricionista Marga Bonet, per tal d'oferir a les famílies exemples senzills de berenars i berenetes saludables i amb productes de proximitat i ecològics. El taller ha estat pràctic i convidava a participar les famílies amb els infants, que han estat els primers en tastar les diferents propostes elaborades.
- **Festes saludables i sostenibles**. S'ha ofert acompanyament a les associacions de famílies de les escoles perquè a les festes que s'organitzen els plats elaborats puguin tenir criteris saludables i sostenibles. Alguns dels criteris que s'hi han aplicat han estat que hagin de ser plats sense sucre afegit, que s'incorporin fruites i verdures de temporada i de proximitat, que s'incorporin llegums, entre d'altres. Justícia Alimentària ha aportat fruita de temporada a les festes que s'han compromès amb aquests criteris.



Imatge 4. Decorant l'arbre. Escola Infantil Es Busquerets (Maó, Menorca)

L'educació alimentària ha de ser fruit de la intervenció de tots els agents implicats. La valoració conjunta, de Justícia Alimentària i de les escoles que han participat, és molt positiva i s'ha trobat bona acollida per part dels diferents equips docents i de les famílies. Així mateix, es preveu seguir cercant canals de col·laboració per tal que l'alimentació saludable i sostenible sigui una realitat en la vida dels infants.

