



APRENDRE A MENJAR.
Els menjadors han esdevingut una part fonamental del projecte educatiu de molts centres escolars.



A l'escola hi fan molt m

Aprendre i divertir-se en el dinar

ESTHER ESCOLAN

FOTO: ISS / FCE

Des de fa uns anys les escoles han posat especial èmfasi en tot el que fa referència a una educació en valors que faci créixer les criatures de manera integral, no centrant-se només en les seves habilitats intel·lectuals i curriculars. En aquesta mateixa línia treballa un complement clau del dia a dia dels més petits: els menjadors escolars. Els menjadors han deixat de ser un espai on els nens fan poc més que cobrir una de les seves necessitats més bàsiques, com és l'alimentació, per convertir-se en un espai on també aprenen sobre els aliments i en gaudeixen, adquireixen hàbits alimentaris i de vida saludables i comparteixen una estona relaxada i d'esbarjo amb els seus companys.

Així ho creu la Carina Sans, mare de la Lara i la Nora, que fan 5è i 3r de primària, respectivament, al CEIP Alzina de Molins

de Rei i des que van començar a l'escola bressol que dinen a l'escola. La Carina observa que el fet que la canalla es quedi a dinar a l'escola "és una experiència molt positiva per a ells, ja que comparteixen aquesta estona amb altres companys, adquireixen més autonomia a l'hora de dinar i hàbits com esperar el torn per rentar-se les mans i les dents, recollir la taula, compartir espais amb ordre i menjar el que els toca els agradi o no". Respecte als pros i contres que les seves filles es quedin a dinar a l'escola, la Carina apunta que es tracta d'una experiència enriquidora "sempre que hi hagi un bon *feedback* entre els monitors i la família".

L'Aleix Sambola fa P-4 a l'Escola Garbí d'Esplugues de Llobregat i des del curs passat que s'hi queda a dinar. La seva mare, la Diana Fernández, apunta que, "sempre que la família pugui assumir la despesa eco-

nòmica que suposa", ella és partidària que els nens dinin al mateix centre: "És un moment del dia que forma part del procés educatiu i socialitzador que du a terme l'escola i els nens aprenen hàbits de conducta imprescindibles, es relacionen amb els altres nens i, evidentment, aprenen a menjar variat i de manera saludable".

Menjar equilibrat

Cada any, 165 dies. Aquesta és la mitjana de temps que un nen passa al menjador escolar si es queda a dinar a l'escola diàriament. Per això és fonamental que aquest espai esdevingui un marc adequat perquè infants i adolescents aprenguin i adquireixin uns hàbits de vida i actituds saludables i, al mateix temps, compti amb menús que garanteixin una alimentació sana i equilibrada que afavoreixi el creixement i el desenvolupament. El menú escolar ha d'apostar en tot moment per una dieta

"Adquireixen més autonomia a l'hora de dinar i alguns hàbits", apunta la Carina Sans, mare

El menú escolar ha d'apostar per una dieta equilibrada, amb diversitat d'aliments

equilibrada que inclogui una varietat d'aliments, preparacions i textures. Ha de donar prioritat als aliments més conflictius entre la canalla -verdura, llegums, peix...- i basar-se en les racions i freqüències recomanades per a cada edat.

Transparència

A l'hora d'elaborar un menú adequat a les necessitats nutricionals d'infants i adolescents, el director de la divisió d'ISS Restauració, el Josep Llovera, apunta que el primer que cal fer és "garantir la presència de tots els grups d'aliments". En el disseny dels menús d'ISS hi participen responsables tècnics, especialistes culinàries i nutricionistes, cosa que fa que "s'abordin tots els factors que influeixen en el servei, les tècniques culinàries que s'han d'aplicar i les necessitats de recursos en cada cas i franja d'edat", subratlla Llovera.

L'Oriol Notario, gerent d'EcoAtaula, també es

manifesta en aquest sentit. Assegura que els seus menús "es basen en la dieta mediterrània i es primen els productes de temporada", i són els seus dietistes els que "s'encarreguen de l'elaboració d'uns menús atractius i saludables per als infants". Fomentar la gastronomia pròpia com a tret d'identitat és una de les premisses d'aquesta empresa, que troba en l'alimentació ecològica un altre dels seus trets diferencials. "En aquest sentit -puntualitza Notario-, prioritzem els aliments de proximitat i de producció local i també fomentem el consum d'aliments a base de cereals, llegums i tubercles, fruites i verdures o peix, en detriment dels aliments precuinats, rics en greixos saturats o en sucres senzills".

La Carina Sans i la Diana Fernández confien plenament en els criteris nutricionals dels menús que els ofereixen als seus fills a l'escola, gràcies, en bona mesura, a l'exercici



Més que un àpat

de transparència informativa que el centre i les empreses al càrrec del menjador practiquen. La Carina destaca que cada trimestre rep la revista de l'empresa que té la concessió de la cuina de l'escola, que recull el menú de cada dia i proposa un suggeriment de sopar que no s'hi solapi gaire.

Hàbits saludables

Els menjadors són avui una part fonamental del projecte educatiu dels col·legis i, per tant, l'educació en valors i la transmissió d'uns hàbits saludables formen part de les tasques diàries dels monitors que s'encarreguen de l'espai del menjador però també del lleure que segueix a l'àpat pròpiament dit. "Entenem el menjador escolar com un espai idoni per treballar tot un seguit d'actituds i hàbits relacionats amb higiene, alimentació, sostenibilitat, consum responsable, creativitat, ordre i convivència", apunta l'Oriol Notario, gerent d'EcoAtaula.

Per la seva banda, el Josep Llovera, director de la divisió d'ISS Restauració, destaca que un altre

vessant de la feina passa per "generar rutines i que els infants les acabin integrant de manera natural a la seva vida". El repte és que els nens integrin aquests hàbits de manera voluntària "precisament perquè entenen els beneficis de fer-ho d'una manera determinada, que, a més, és la correcta", apunta Llovera. La Diana Fernández afirma orgullosa que, des que el seu fill dina a l'escola, "menja de manera molt més educada, es col·loca el tovalló a la falda per no embrutar-se, menja tots els aliments amb la forquilla i s'aixeca només quan ha acabat de menjar".

Unes normes que, tot i que se'ls intenten inculcar també a casa des de ben petits, els infants assumeixen de manera més fluida a l'escola, envoltats dels seus iguals i animats per una de les figures cabdals de tot aquest entramat: els monitors escolars. Gràcies a la seva tasca i a la seva mà esquerra, la canalla accedeix, sorprendentment gratament els seus pares, a tastar molts dels aliments que a casa no tastarien sense plors. —

Suport en xarxa Més enllà de l'escola

És evident que dotar d'un vessant educatiu els menjadors escolars demana que tots els agents implicats s'hi comprometin. Això vol dir que no només els cuiners i monitors propis del centre o, en el seu defecte, de l'empresa que gestiona aquesta franja del migdia han de portar la batuta, sinó que la direcció del centre, la resta de l'equip docent, els pares i mares dels infants i les mateixes criatures han de formar part i creure en el projecte. És per això que la Fundació Catalana de l'Esplai, una entitat que gestiona actualment 1.000 menjadors escolars a Catalunya, va decidir crear fa uns anys la web EduNatura, un joc interactiu a internet adreçat a infants, famílies i mestres que pretén descobrir-los la importància de l'alimentació en les nostres vides. El responsable de qualitat de la Fundació, Froilán Salgado, apunta que la web "esdevé un espai que reforça la informació i la comunicació amb les famílies, ja que l'espai del migdia, per raons horàries, no permet que hi hagi una relació directa i diària entre l'equip de monitors i les famílies".

EduNatura és una eina interactiva que acosta el món de l'alimentació i la nutrició als infants i, alhora, dona suport tant a les famílies com als docents en la seva tasca diària educativa. La web es va desenvolupant a mesura que avança el curs, de manera que es facilita la tasca de suport de famílies i docents, i utilitza el suport tecnològic "com a element motivador per afavorir que la canalla vulgui descobrir els secrets dels aliments", apunta Salgado. Al llarg del curs, i en funció de les estacions, els infants van descobrint les principals famílies d'aliments, les seves funcions i els beneficis o perjudicis de consumir-ne. Ho podeu comprovar a: www.edunatura.org.

La cua de Quiró

Gregorio Luri

Els deures dels pobres

John Dewey va dir una vegada: "Allò que els pares més atents i ben formats volen per als seus fills és el que tots hem de voler per als fills de la nostra comunitat. Qualsevol altra cosa destruiria la nostra democràcia". Semblen grans paraules, però no són més que un d'aquests solemnes brindis al sol que tant agraden a certs pedagogs moderns. Sembla que diuen molt, però, en realitat, amaguen més del que diuen. Són molts els pares atents i ben formats que volen menys deures per als seus fills. No fa gaire se'n queixava un perquè la seva filla s'estava transformant en una "insomne zombi adolescent" per culpa dels deures.

Els pares amb una formació cultural sofisticada fan bé de queixar-se dels deures. Sens dubte és més profitós que portin els seus fills al teatre, a un concert, a una exposició o a una biblioteca; o que discuteixin educadament amb ells en la sobretaula les notícies del dia, les seves lectures en curs o la planificació del pròxim viatge a Nova York. Però aquests pares en cap cas els representen a tots.

L'efecte Mateu

He parlat ja en aquesta columna del que Keith Stanovich anomena "l'efecte Mateu". Es refereix a les paraules de l'evangelista: "A qui té se li donarà, i en tindrà de sobres; en canvi, aquell qui no té, fins i tot allò que té li serà pres". És a dir: la cultura ens fa cultes i la incultura incultes. Precisament per això els coneixements que un nen pobre no assolirà a escola, no els assolirà enlloc. Començant pels més importants: els relatius al domini de la seva llengua.

Per contrarestar "l'efecte Mateu" només hi ha un remei: accelerar el ritme d'aprenentatge d'"aquell qui no té". Per a aquests nens els deures no són només importants: són imprescindibles... si no és que volem condemnar-los a viatjar per la vida en el furgó de cua. No hauríem, doncs, d'utilitzar els deures per completar el que no hem tingut temps de fer a classe, sinó per reforçar les destreses bàsiques dels més necessitats, especialment en llenguatge i matemàtiques. L'important dels deures és la seva adequació a les necessitats de l'alumne. I hauríem de tenir sempre present que els que més els necessiten són precisament els que menys ajuda poden rebre dels seus pares.

Als Estats Units els alumnes asiàtics dediquen més del doble de temps que els negres a fer deures. ¿Cal dir quins tenen més possibilitats de sortir de la pobresa?

Gregorio Luri és doctor en filosofia i educador

