



¿Cómo trabajar una alimentación más vegetal en la escuela?

¿Por qué introducir a los niños y niñas más alimentos de origen vegetal?

Comer menos carne tiene un enorme impacto positivo desde el punto de vista ecológico, socioeconómico y sanitario. Por ejemplo, ¿sabías que el 14,5% de los gases de efecto invernadero que emitimos proceden de la ganadería? Eso es tanto como las emisiones de todos los coches, camiones, aviones y barcos juntos.

Otro ejemplo, ¿sabías que se necesitan 1.500 litros de agua para producir 100 gramos de carne de vacuno, mientras que para 100g de legumbres, son necesarios 400L?

El sector agrícola de nuestro país es cada vez más intensivo? Cada vez hay menos explotaciones, menos tierras disponibles y menos puestos de trabajo en el sector.

La Organización Mundial de la Salud pide que la población coma menos carne roja y procesada, ya que las investigaciones han demostrado que es potencialmente cancerígena. La carne procesada también está en la parte superior de la pirámide de la dieta mediterránea.

Procede del siguiente modo

Paso 1: Mapear la situación inicial

Averigua cuál es la situación actual en tu centro escolar. ¿Hay opciones vegetarianas en el menú? ¿Con qué frecuencia y en qué cantidad se eligen estas opciones?

Investiga también cuánto saben los alumnos sobre este tema y si ya se trata en algunas clases. Por ejemplo, trabaja con un cuestionario en clase y colabora con sus compañeros/as, o hazlo con una o varias encuestas breves.

Paso 2: Define tus objetivos

Decide (junto con tu grupo de trabajo), ¿qué cambios quieres ver en términos de reducción de carne y alimentación basada en alimentos de origen vegetal? ¿Hay un día fijado para servir exclusivamente un menú basado en este tipo de alimentos de origen vegetal? ¿Es un objetivo hacer que las ofertas existentes basadas en vegetales sean más populares entre los estudiantes? ¿O quizás algunos platos con carne procesada (como la carne precocinada o el embutido) podrían sustituirse por platos con sabrosas preparaciones para untar, como el hummus?

Paso 3: Define tus objetivos

Ahora que sabes lo que quieres conseguir, es el momento de definir CÓMO lo vas a hacer. Decide qué acciones concretas vas a llevar a cabo y cuándo, quién debe participar y qué necesitas para ello. A continuación, encontrarás tres posibles acciones con sus correspondientes consejos y puntos focales.





1. Nuevos platos y/o bocadillos

- Habla con el cocinero/a, el servicio de cocina o el catering para ver qué posibilidades hay.
- Planifica un taller/formación sobre alimentación basada en vegetales para el/la cocinero/a.
- Dar la palabra a los estudiantes, por ejemplo, a través de un comité para definir el menú o haciendo que los estudiantes voten para ver qué nueva opción se incluirá en la oferta permanente (posiblemente mediante degustaciones).
- Elegid nombres atractivos, por ejemplo, un "dahl indio" o "parrilla de verduras" serán más atractivos que "plato vegetariano" o "bocadillo vegano". Recuerda que la información en el menú debe definir claramente los ingredientes que contiene el plato.
- Elegid preferentemente fuentes de proteínas menos procesadas, como las legumbres.
- Comprobad que los platos y los bocadillos cumplen las directrices nutricionales para comedores.
- Dad tiempo. Los sabores nuevos necesitan un periodo de adaptación.

Consejo

El cambio no siempre es fácil. En la ficha ¿Cómo crear una base de apoyo en la escuela? encontrarás información sobre cómo encontrar aliados y hacer frente a la resistencia

2. Aumentar la popularidad de los platos existentes

- Al igual que con los platos nuevos, los nombres de los platos son importantes. Elegid nombres que atraigan a todo el alumnado, no sólo a los que se identifican como vegetarianos.
- Haced que la opción vegetal sea la más fácil. Esto puede hacerse mediante pequeños cambios, como el lugar que ocupa en el bufé.
- Utilizad catadores para demostrar lo sabroso que está un plato.
- Comprometeos con los estudiantes. ¿Por qué ignoran esta oferta? ¿No les gusta (y la han probado realmente)? ¿Conocen siquiera la oferta? ¿Qué soluciones creen que habría? A continuación, hablad con el/la cocinero/a o el catering para ver qué ajustes podrían hacerse.

3. Una comida vegetariana en la escuela

- Prepara al alumnado en clase: discute con los alumnos qué significa la alimentación vegetariana y basada en vegetales y por qué es importante. Puedes encontrar información resumida en este enlace, e información más detallada en este enlace.
- Establece el vínculo con la comida de los alumnos: ¿qué comen a mediodía?
- Ayudar a los alumnos a encontrar recetas vegetarianas, por ejemplo a través del apartado de recetas de la web de la Unión Vegetariana Española.
- Comenta otros principios sostenibles importantes para el almuerzo o merienda. Una actividad podría ser organizar un taller de cocina con frutas y verduras locales y de temporada, cultivadas respetando al agricultor y a la naturaleza y sin desperdiciar alimentos.





- Elige una fecha y establece un calendario: ¿quién hace qué?
- Haz una lista de lo que necesitas. Piensa en platos, cubiertos, un lugar para fregar y tarros para las sobras.
- Céntrate en el ambiente divertido y la cordialidad del acto para entusiasmar a todos con platos sabrosos. Aléjate de lo pedante.

Comunicar

- Proporcionar una comunicación adecuada a las familias, el alumnado y el equipo escolar.
- Sé consciente de los prejuicios que rodean a la comida vegetariana y vegana. No hagas demasiado hincapié en esto en tu comunicación.
- Proporcione un mensaje positivo. Evita hacer hincapié en lo que ya no estará y céntrate en lo que sí estará (¡una nueva oferta sabrosa, saludable y sostenible!).
- Explique por qué la escuela considera tan importante una alimentación sana y sostenible y por qué una alimentación más basada en los vegetales encaja en este marco.

