



¿Cómo apoyar una alimentación sana y sostenible en la escuela?

¿Por qué crear apoyo?

Para crear una política alimentaria buena y sostenible en tu escuela, es importante que esa política cuente con el apoyo de toda la escuela. Garantiza que los cambios que quieres aplicar no se experimenten como decisiones repentinas y te ayude a aplicar tu política de forma coherente en todas las partes de la escuela.

Procede del siguiente modo

Prepárate

Paso 1: Encuentra aliados

Siempre es más fácil (y agradable) empezar con un grupo comprometido que hacerlo todo uno solo. Por tanto, busca aliados que quieran trabajar en el tema. Piensa en compañeros motivados, alumnos, la dirección, padres/madres comprometidos/as, otro personal del centro, ...

Prepárate

Comprueba si en tu centro existe algún grupo (por ejemplo, un consejo de salud, un grupo medioambiental, etc.) en el que puedas introducir el tema. Háblalo con el consejo de estudiantes.

Convence a la dirección de la importancia del tema.

Consejo

- *Convence con una conversación bien preparada*
- *Explica por qué quieres centrarte en la alimentación sana y sostenible y cuál es el valor añadido para los alumnos y el centro.*
- *Indica cómo se relaciona tu proyecto con otros puntos en los que ya se está centrando la escuela (por ejemplo: trabajo transversal, cuidado del medio ambiente en la escuela).*
- *Haz hincapié en que no todo lo que es más saludable y sostenible tiene por qué costar más dinero. Algunos cambios pueden requerir una inversión, pero reduciendo el desperdicio de alimentos, por ejemplo, se puede ahorrar mucho.*
- *Dé buenos ejemplos: ¿qué han conseguido ya otras escuelas? Inspírate en otros ejemplos en tu zona.*
- *Apoya tus argumentos con cifras sólidas.*

Puede que ya sepas cuál de tus alumnos y colegas tiene un interés personal en este tema. Háblales de ello y busca más. Seguro que en tu centro hay más personas con ideas afines.





Organiza una actividad divertida para que los alumnos despierten su interés y luego pregunta si alguien quiere formar parte de un grupo de trabajo sobre alimentación sana y sostenible en la escuela. Piensa en actividades como un juego, un concurso, una escape room, una película, una sopa a base de excedentes alimentarios, etc.

Puedes utilizar un stand en un día de puertas abiertas o temático para entablar una conversación accesible con los alumnos, compañeros y padres que se acerquen. Puedes ofrecer cosas sabrosas, como agua (del grifo) aromatizada con pepino o limón o tentempiés saludables, o dejar que los visitantes prueben a ciegas distintos tipos de agua y que adivinen cuál es el agua del grifo. ¿Crees que surgirán conversaciones interesantes?

Consejo

¿Quieres dar a los estudiantes un papel activo en el trabajo sobre una política nutricional? Fórmales como embajadores de la alimentación o dales un papel en el comité de menús.

Paso 2: Crear un grupo de trabajo

Ahora que sabes quién quiere trabajar en el tema, puedes crear un grupo de trabajo. Asegúrate de que estén representadas las distintas partes interesadas del centro: profesores, pero idealmente también alumnos, personal de cocina, dirección y familias. De este modo, tu proyecto contará con el apoyo de toda la escuela.

Reúnete a intervalos regulares y haz que sean reuniones agradables. Por ejemplo, trae un buen aperitivo o una bebida.

Paso 3: Firma la carta y ponte en marcha

Firma una carta de compromisos como centro escolar para demostrar tu deber de trabajar en una política alimentaria sana y sostenible. Comunícalo a todo el personal, alumnos y familias y coloca la carta firmada y enmarcada en un lugar bonito y visible para todas las personas.

Por supuesto, luego hay que pasar de las palabras a los hechos. Con un plan gradual, te ayudamos a hacer realidad una sólida política nutricional paso a paso. Para inspirarte en acciones sobre temas específicos como el desperdicio de alimentos o el aumento de alimentos de origen vegetal en el menú, consulta nuestras fichas. ¿Estás atascado durante un tiempo? Envíenos un correo electrónico. ¡Estaremos encantadas de ayudarte!

Paso 4: Hacer frente a la resistencia

El ser humano es un animal de costumbres. Por eso, los cambios pueden resultar muy incómodos y provocar muchas reacciones. Por eso, cuando quieras cambiar la política nutricional de tu centro, puedes encontrar cierta resistencia por parte de los alumnos, los compañeros o las familias. No dejes que esto te desanime, es una reacción normal. Te damos una serie de consejos para hacer frente a esta resistencia y afrontarla de forma preventiva:





- Trabaja paso a paso: ¿quieres más opciones vegetales y menos carne en el menú? Estupendo. Pero es poco probable que te entusiasme eliminar toda la carne de la noche a la mañana. Mejor empezar con un día vegetariano a la semana. Puedes trabajar con una política de eliminación de aperitivos y refrescos poco saludables.
- Céntrate en lo que hay, no en lo que quitas. ¿Se quitarán las máquinas de refrescos, pero se sustituirán los grifos de agua (con o sin agua de sabores)? ¿Se sustituirá un plato de carne por uno vegetariano? Comunica positivamente esta nueva oferta.
- Opina. Pregunta a las familias qué les parece importante a la hora de comer. Deja que los alumnos prueben las nuevas comidas / bocadillos / sándwiches y elijan lo que se incluirá en el menú. Por ejemplo, trabaja con un comité de menú.
- Asegúrate de que el personal de cocina forma parte de la historia. Su entusiasmo por los nuevos platos puede convencer a los alumnos para que los prueben.
- Piensa detenidamente en la denominación de, por ejemplo, aperitivos, comidas y bocadillos. Es más probable que se elija un "curry tailandés" o una "lasaña vegetal con bechamel" que un "curry vegetariano" o una "lasaña vegetariana", debido a los prejuicios que los alumnos (y los adultos) suelen tener sobre la comida vegetariana.
- Comunica: informa a través de diversos canales (offline, online, en el aula, en el comedor, en el patio, etc.) de los esfuerzos que estás haciendo como centro escolar.
- Dale tiempo: a menudo sólo hace falta un poco de tiempo para acostumbrarse a las cosas nuevas.

Consejo

Todas nuestras decisiones están guiadas inconscientemente por nuestro entorno. Puedes responder a esto dando a los alumnos la posibilidad de elegir, pero dándoles un empujón en la dirección correcta haciendo pequeños ajustes en el entorno. Encontrarás más información al respecto en nuestra [ficha sobre el nudging](#).

Comunicar

Desarrolla una comunicación diferente para los distintos grupos de destinatarios vinculados a la escuela. Comunica a la dirección, los profesores, los alumnos, las familias, el personal de cocina, etc. Algunos puntos de atención pueden ser:

- Mantén el mensaje sencillo y claro
- Utiliza el humor (pero asegúrate de que no sea demasiado irónico o sarcástico)
- Haz que sea positivo (céntrate en lo que se puede ganar, más que en lo que se puede perder)
- Ponle emoción en la campaña y anima a la gente a actuar.

