



## Com treballar una alimentació més vegetal a l'escola?

### Per què introduir als xiquets més aliments d'origen vegetal?

Menjar menys carn té un enorme impacte positiu des del punt de vista ecològic, socioeconòmic i sanitari. Per exemple, sabies que el 14,5% dels gasos d'efecte d'hivernacle que emetem procedeixen de la ramaderia? Això és tant com les emissions de tots els cotxes, camions, avions i vaixells junts.

Un altre exemple, sabies que es necessiten 1.500 litres d'aigua per a produir 100 grams de carn de boví, mentres que per a 100g de llegums, són necessaris 400L?

El sector agrícola del nostre país és cada vegada més intensiu? Cada vegada hi ha menys explotacions, menys terres disponibles i menys llocs de treball en el sector.

L'Organització Mundial de la Salut demana que la població menge menys carn roja i processada, ja que les investigacions han demostrat que és potencialment cancerígena. La carn processada també està en la part superior de la piràmide de la dieta mediterrània.

### Procedeix del següent mode

#### Pas 1: Mapejar la situació inicial

Esbrinar quina és la situació actual en el centre educatiu. Hi ha opcions vegetarianes en el menú? Amb quina freqüència i en quina quantitat es trien aquestes opcions? Investigar també quant sap l'alumnat sobre aquest tema i si ja es treballa en algunes classes. Per exemple, treballar amb un qüestionari en classe i col·laborar amb la resta de docents, o fer-ho amb una o diverses enquestes breus.

#### Pas 2: Defineix els teus objectius

Decidir (juntament amb el grup de treball), quins canvis es volen veure en termes de reducció de carn i alimentació basada en aliments d'origen vegetal? Hi ha un dia fixat per a servir exclusivament un menú basat en aquesta mena d'aliments d'origen vegetal? És un objectiu fer que les ofertes existents basades en aliments d'origen vegetal siguin més populars entre els estudiants? O potser alguns plats amb carn processada (com la carn precuinada o l'embotit) podrien substituir-se per plats amb saboroses preparacions per a untar, com l'hummus?

#### Pas 3: Defineix els teus objectius

Ara que està definit el que es vol aconseguir, és el moment de definir COM es farà. Decidir quines accions concretes es duran a terme i quan, qui ha de participar i què es necessita per a això. A continuació, es descriuen tres possibles accions amb els seus corresponents consells i punts d'enfocament.





## 1. Nous plats i/o entrepans

- Parlar amb el cuiner/a i/o l'empresa de gestió de menjador o cantina per a veure quines possibilitats hi ha.
- Planificar un taller/formació sobre alimentació basada en aliments d'origen vegetal per a el/la cuiner/a.
- Donar la paraula a l'estudiantat, per exemple, a través d'un comitè per a definir el menú o fent que els estudiants voten per a veure quina nova opció s'inclourà en l'oferta permanent (possiblement mitjançant degustacions).
- Trieu noms atractius, per exemple, un "dahl indi" o "graellada de verdures" seran més atractius que "plat vegetarià" o "entrepà vegà". Recorda que la informació en el menú ha de definir clarament els ingredients que conté el plat.
- Triar preferentment fonts de proteïnes menys processades, com els llegums.
- Comprovar que els plats i els entrepans compleixen les directrius nutricionals per a menjadors.
- Donar temps. Els sabors nous necessiten un període d'adaptació.

### Consell

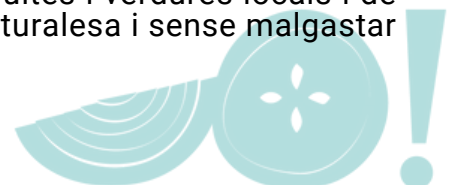
*El canvi no sempre és fàcil. En la fitxa Com crear una base de suport a l'escola? es troba informació sobre com trobar aliats i fer front a la resistència*

## 2. Augmentar la popularitat dels plats existents

- Igual que amb els plats nous, els noms dels plats són importants. Triar noms que atraguen a tot l'alumnat, no sols a aquells qui s'identifiquen com a vegetarians.
- Fer que l'opció vegetal siga la més fàcil. Això pot fer-se mitjançant xicotets canvis, com el lloc que ocupa en el bufet.
- Utilitzar tastadors per a demostrar el saborós que està un plat.
- Comprometre's amb l'alumnat. Per què ignoren aquesta oferta? No els agrada (i l'han provada realment)? Coneixen si més no l'oferta? Quines solucions creuen que hi hauria? A continuació, parlar amb el/la cuiner/a o l'empresa de gestió per a veure quins ajustos podrien fer-se.

## 3. Un menjar vegetarià a l'escola

- Preparar a l'alumnat en classe: discutir amb l'alumnat què significa l'alimentació vegetariana i basada en aliments vegetals i per què és important. Es pot trobar informació resumida en aquest enllaç, i informació més detallada en aquest enllaç.
- Establir el vincle amb el menjar de l'alumnat: què mengen al migdia?
- Ajudar a l'alumnat a trobar receptes vegetarianes, per exemple a través de l'apartat de receptes de la web de la Unió Vegetariana Espanyola.
- Comentar altres principis sostenibles importants per a l'esmorzar o berenar. Una activitat podria ser organitzar un taller de cuina amb fruites i verdures locals i de temporada, cultivades respectant a l'agricultor i a la naturalesa i sense malgastar aliments.





- Triar una data i establir un calendari: qui fa què?
- Fer una llista de les necessitats. Pensar en plats, coberts, un lloc per a fregar i pots per a les sobres.
- Centrar-se en l'ambient divertit i la cordialitat de l'acte per a entusiasmar a tots amb plats saborosos. Allunyar-se d'allò pedant.

## Comunicar

- Proporcionar una comunicació adequada a les famílies, l'alumnat i l'equip escolar.
- Ser conscient dels prejudicis que envolten al menjar vegetarià i vegà. No fer massa recalcament en això en la comunicació.
- Proporcionar un missatge positiu. Evitar posar l'accent en el que ja no estarà i centrar-se en el que sí que estarà (una nova oferta saborosa, saludable i sostenible!).
- Explicar per què l'escola considera tan important una alimentació sana i sostenible i per què una alimentació més basada en aliments vegetals encaixa en aquest marc.

