



## Com donar suport a una alimentació sana i sostenible al centre educatiu?

### Per què crear suport?

Per a crear una política alimentària saludable i sostenible al teu centre, és important que aquesta política compte amb el suport de tota l'escola. Garanteix que els canvis que es volen aplicar no s'experimenten com a decisions sobtades i ajuda a aplicar la política de manera coherent en totes les parts de l'escola.

### Procedix del següent mode

#### Pas 1: Troba aliats

Sempre és més fàcil (i agradable) començar amb un grup compromès que fer-ho tot un només. Per tant, busca aliats que vulguen treballar en el tema. Pensa en companys motivats, alumnes, la direcció, pares/mares compromesos/es, un altre personal del centre, ...

#### Prepara't

Comprovar si en el centre ja existeix algun grup (per exemple, un consell de salut, un grup mediambiental, etc.) en el qual es puga introduir el tema. Parlar també amb el consell d'estudiants.

Convèncer a la direcció del la importància del tema.

#### Consell

- *Convèncer amb una conversa ben preparada*
- *Explicar per què centrar-se en l'alimentació sana i sostenible i quin és el valor afegit per a l'alumnat i el centre.*
- *Indicar com es relaciona el projecte amb altres punts en els quals ja s'està centrant l'escola (per exemple: treball transversal, cura del medi ambient a l'escola).*
- *Posar l'accent en què no tot allò que és més saludable i sostenible té per què costar més diners. Alguns canvis poden requerir una inversió, però reduint el desaprofitament d'aliments, per exemple, es pot estalviar molt.*
- *Donar bons exemples: què han aconseguit ja altres escoles? Inspirar-se en altres exemples de la zona.*
- *Donar suport als arguments amb xifres sòlides.*

Pot ser que ja hi haja identificats alumnes i companys amb un interès personal en aquest tema. Parlar-los d'això i buscar-ne més. Segur que en el centre hi ha més persones amb idees afins.





Organitzar una activitat divertida perquè l'alumnat desperte el seu interès i després preguntar si algú vol formar part d'un grup de treball sobre alimentació sana i sostenible a l'escola. Pensar en activitats com un joc, un concurs, una escape room, una pel·lícula, una sopa a base d'excedents alimentaris, etc.

Es pot utilitzar un estand en un dia de portes obertes o temàtic per a entaular una conversa accessible amb l'alumnat, mestres i famílies que s'acosten. Es poden oferir coses saboroses, com aigua (de l'aixeta) aromatitzada amb cogombre o llima o esmorzars saludables, o deixar que els i les visitants proven a cegues diferents tipus d'aigua i que endevinen quina és l'aigua de l'aixeta. Sorgiran converses interessants?

### Consell

*Es vol donar als estudiants un paper actiu en el treball sobre una política nutricional? Formar-los com a ambaixadors de l'alimentació o donar-los un paper en el comitè de menús.*

### Pas 2: Crear un grup de treball

Ara que es sap qui vol treballar en el tema, ja es pot crear un grup de treball. Assegurar-se que estiguen representades les diferents parts interessades del centre: professorat, però idealment també alumnat, personal de cuina, direcció i famílies. D'aquesta manera, el projecte comptarà amb el suport de tota l'escola.

Reunir-se a intervals regulars i fer que siguin reunions agradables. Per exemple, portar un bon aperitiu o una beguda.

### Pas 3: Firmar la carta i posar-se en marxa

Firmar una carta de compromisos com a centre escolar per a demostrar el deure de treballar en una política alimentària sana i sostenible. Comunicar-ho a tot el personal, alumnat i famílies i col·locar la carta firmada i emmarcada en un lloc bonic i visible per a totes les persones.

Per descomptat, després cal passar de les paraules als fets. Amb un pla gradual, t'ajudem a fer realitat una sòlida política nutricional pas a pas. Per a inspirar-te en accions sobre temes específics com el malbaratament alimentari o l'augment d'aliments d'origen vegetal en el menú, consulta les demés fitxes.

### Pas 4: Fer front a la resistència

L'ésser humà és un animal de costums. Per això, els canvis poden resultar molt incòmodes i provocar moltes reaccions. Per això, quan es vol canviar la política alimentària del centre, es pot trobar una certa resistència per part de l'alumnat, els companys/es o les famílies. No s'ha de deixar que això desanime, és una reacció normal. A continuació es troben una sèrie de consells per a fer front a aquesta resistència i afrontar-la de manera preventiva:





- Treballar pas a pas: es vol incloure més opcions vegetals i menys carn en el menú? Genial. Però és poc probable que tinga èxit eliminar tota la carn de la nit al dia. Millor començar amb un dia vegetarià a la setmana. Es pot treballar amb una política d'eliminació d'aperitius i refrescos poc saludables.
- Centrar-se en el que hi ha, no en el que es llevarà. Es llevaran les màquines de refrescos, però se substituiran les aixetes d'aigua (amb o sense aigua de sabors)? Se substituirà un plat de carn per un vegetarià? Comunicar positivament aquesta nova oferta.
- Opinar. Preguntar a les famílies què els sembla important a l'hora de menjar. Deixar que l'alumnat prove els nous plats / entrepans / sàndwixos i trie allò que s'inclourà en el menú. Per exemple, treballar amb un comitè de menú.
- Assegurar-se que el personal de cuina forma part de la història. El seu entusiasme pels nous plats pot convèncer l'alumnat perquè els proven.
- Pensar detingudament en la denominació de, per exemple: aperitius, plats i entrepans. És més probable que es trie un "curri tailandés" o una "lasanya vegetal amb beixamel" que un "curri vegetarià" o una "lasanya vegetariana", a causa dels prejudicis que l'alumnat (i les persones adultes, en general) solen tindre sobre el menjar vegetarià.
- Comunicar: informar a través de diversos canals (offline, en línia, a l'aula, en el menjador, al pati, etc.) dels esforços que s'estan fent com a centre educatiu.
- Donar temps: sovint només fa falta un poc de temps per a acostumar-se a les coses noves.

### Consell

*Totes les nostres decisions estan guiades inconscientment pel nostre entorn. Es pot respondre a això donant a l'alumnat la possibilitat de triar, però donant-los una espenta en la direcció correcta fent xicotets ajustos en l'entorn. Trobaràs més informació sobre aquest tema en la [fitxa sobre el nudging](#).*

## Comunicar

Desenvolupa una comunicació diferent per als diversos grups de destinataris vinculats al centre. Comunicar a la direcció, al professorat, l'alumnat, les famílies, el personal de cuina, etc. Alguns punts d'atenció poden ser:

- Mantindre el missatge senzill i clar
- Utilitzar l'humor (però assegurar-se que no siga massa irònic o sarcàstic)
- Fer que siga positiu (centrar-se en el que es pot guanyar, més que en el que es pot perdre)
- Posar-li emoció en la campanya i animar a la gent a actuar.

