



Guía de medicació: Per una bona alimentació a l'escola

Aquest document ha sigut adaptat del material original de Rikolto per a SF4C. El document té com a objectiu ajudar-vos a obtenir una visió general de l'oferta alimentària a l'escola, del que ja existeix entorn de l'educació alimentària i nutricional i quina és la política nutricional existent.

Comencem?

Amb aquesta medicació de referència pretenem fer-nos una idea de:

- L'oferta nutricional
- El que ja existeix en termes d'educació alimentària i nutricional
- La política nutricional existent a l'escola

Es pretén utilitzar les conclusions d'aquesta anàlisi per arribar a:

- Una política integrada de nutrició sostenible
- Continguts pedagògics adaptats al llarg dels diferents cursos escolars i assignatures
- Un pla concret, pas a pas, per fer de l'alimentació saludable i sostenible una oferta real a l'escola

Aquesta anàlisi conté quatre seccions:

1. Informació general (per a la direcció)
2. Oferta nutricional (per a cuina)
3. Educació alimentària i nutricional (per a docents)
4. Política nutricional (per a la direcció)



Informació general

Nom de l'escola:
Número de telèfon:
Adreça postal:
Adreça de correu electrònic:

Nombre d'alumnes	
Nombre de treballadors	
Gestió	
Autoritat competent (consell escolar)	
Grup escolar/comunitat	
Grau de formació (primària, secundària...)	
Oferta d'estudis	

Contactes dels responsables de l'escola

Nom	Funció	Telèfon	Correu electrònic



Grups de treball dins de l'escola

Tipus	Nombre de membres	Freqüència de les reunions	Operativitat
Consell escolar			
AMPA / AFA			
Consell mediambient			
Comissió de convivència			

Completat per:



Oferta alimentària

	Com està ara? (Omplisca aquesta columna per identificar la situació inicial a l'escola)	Moment de l'avaluació (Omplisca aquesta columna uns mesos més tard i descobrisca què ha canviat)
Es disposa d'espais especialment condicionats per a l'hora del menjar? Què és exactament el que és present?		
Disposen els espais d'instal·lacions de reducció del soroll?		
Existeixen altres instal·lacions de confort?		
Quants seients hi ha?		
Quant dura el descans per a menjar?		
Quina és la mitjana real de la duració del menjar?		
Quants menjars se serveixen al dia?		
Serveixen també desdjunis?		
Porta l'alumnat el seu esmorzar/berenar?		



	¿De quina manera s'organitza ara...?	Moment de l'avaluació
Servei		
Separació / recollida de residus		
Rentat		

Completat per:

Cuina i menjador escolar

Naturalesa i estructura de la cuina escolar

- Hi ha una cuina totalment equipada *in-situ* (foguers, nevera, rebost, rentaplats, etc.? (S/N)
- La cuina és de gestió pròpia? (S/N)
- La cuina està gestionada por un servei de càtering?(S/N)
- En cas afirmatiu, proporcionar les dades de contacte del catering:
 - Nom del catering
 - Nom de la persona responsable
 - Telèfon
 - Correu electrònic
- Quin servei presta?
- Té una cuina central? (S/N)

Planificació dels menús

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Quan?		
Qui?		
Cicle del menú?		
Quins criteris s'apliquen en compondre els menús? (ex. productes de temporada)		
Com i amb quina freqüència sorgeixen noves receptes?		
Es té en compte l'opinió de la direcció? (De les famílies, de l'alumnat...?)		
Hi ha algun control / seguiment?		



Compra y contratación

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Qui s'encarrega de les compres?		
Amb quina freqüència es realitzen?		
Com és la política de contractació pública?		
Quina és la proporció dels diferents productes enumerats a continuació...? <ul style="list-style-type: none">• Productes frescos• Productes congelats• Productes ultra-processats		



Cuina / unitat de producció

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
On es preparen els menjars?		
Nombre d'empleats?		
Hores de treball?		
Flux de producció / mètode de treball (p. ex. hora de començament, manera de comunicació, etc.		
Controls: interns / externs?		
S'utilitzen materials d'un sol ús? En cas afirmatiu, quins?		



Menú

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Es poden triar entre diferents menjars? Ingredients? Primers plats? Segons plats? Acompanyaments? Salses? Postres?		
Hi ha oferta vegetariana?		
Què passa amb les peticions especials (sense glúten, halal...)?		
Com s'organitza l'oferta (en cas que existisca bufet)?		

Entregar un exemple del menú del mes passat

¿quins son els cinc plats d'èxit dins del menú al llarg de l'any?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Preu

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Com s'estableix el preu del menú / venda dels productes?		
Cobreixen els preus el cost dels ingredients / matèria primera?		
Cobreixen els preus el cost de producció?		
Cobreixen els preus el cost de personal?		
Existeixen condicions especials de preus, per exemple, per a famílies vulnerables?		
Qui porta el control dels costos de producció, personal, etc.?		



Proveïdors

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Procediments de les ordres i lliuraments		
Procediment de gestió d'existències		
Criteris principals en la selecció de proveïdors		
Principals proveïdors de: <ul style="list-style-type: none">• Fruites• Verdures• Llegums• Carn• Peix• Pa• Cereals• Productes lactis• Fruits secs• Productes dietètics (sense gluten, sense lactosa...?)• Altres		

Completat per:



Mig matí / altres àpats

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Hi ha possibilitat de comprar aperitius i dolços a l'escola? On exactament?		
Indicar número i tipus de màquina		
Tipus de contracte		
Qui s'encarrega de la gestió?		
Contingut i preus		
Existeix alguna possibilitat de comprar fruita fresca a l'escola? On exactament?		
Hi ha oferta de begudes (fredes/calentes)?		
Indicar número		
Tipus de contracte		
Qui s'encarrega de la gestió?		
Contingut i preus		
Hi ha fonts d'aigua?		



Proveïdors

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Procediments de les ordres i lliuraments		
Procediment de gestió d'existències		
Criteris principals en la selecció de proveïdors		
Principals proveïdors de màquines expenedores per a: <ul style="list-style-type: none">• Fruites• Verdures• Pa• Cereals• Productes lactis• Fruits secs• Productes dietètics (sense gluten,...)• Productes envasats• Cafè, té i articles relacionats• Begudes fredes		

Oferta de menjar/beguda durant actes i esdeveniments especials

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Quin tipus d'oferta existeix?		
Qui determina l'oferta?		

Completat per:



Educació alimentària i nutricional

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
La nutrició/alimentació saludable com a tema durant les classes		
En cas afirmatiu, en quina assignatura(s)?		
Indicar any d'estudi, metodologia i contingut (per a cadascuna d'elles)		
En cas que estiga com a part d'un projecte o de manera transversal, indicar-lo.		

Accions

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Existien ja accions celebrades entorn de la nutrició?		
Entorn de quins temes? Segueixen aquestes accions actives a l'escola?		
En el passat, s'organitzaven accions entorn d'un dia o una setmana temàtica? (ex. setmana del comerç just)		
Com es comunicaven aquestes accions?		

Completat per:



Política nutricional

	Com està ara?	Moment de l'avaluació
Existeix una política sanitària a l'escola?		
En cas afirmatiu, està en el reglament escolar? En quins termes?		
Fa referència la política sanitària a la nutrició? En cas afirmatiu, en quins termes?		
Quina és la situació actual de la nutrició a l'escola? Què es pot fer? Què no es pot fer?		
Hi ha directrius sobre el que es pot o no es pot incloure en esmorzars i/o berenars?		
Fomenta o limita l'escola el consum de determinats aliments i/o begudes? De quina manera?		
Existeixen acords entorn de l'aigua d'aixeta?		
Coneixen les famílies aquesta política? En cas afirmatiu, com se'ls informa?		



	Com està ara?	Moment de l'avaluació?
Té l'escola una visió de l'alimentació sostenible desenvolupada?		
En cas afirmatiu, quins són els elements clau d'eixa visió?		
Qui va participar o participarà en el desenvolupament d'eixa visió?		
Com es comunica?		
S'estan prenent iniciatives per a controlar el consum de productes carnis i/o lactis? En cas afirmatiu, quin?		
En quina mesura es fomenta el consum de productes de temporada i/o de proximitat?		
Existeix una política de reducció de residus? En cas afirmatiu, quin?		
Té en compte l'escola la producció sostenible d'aliments a l'hora de comprar aliments i/o begudes?		



	Com està ara?	Moment de l'avaluació
En cas afirmatiu, quina és la proporció de productes ecològics certificats?		
Té en compte l'escola el comerç just a l'hora de comprar aliments i/o begudes?		
En cas afirmatiu, quina és la proporció de productes de comerç just?		
Té en compte l'escola el peix sostenible a l'hora de comprar aliments?		
En cas afirmatiu, quina és la proporció de peix sostenible?		
En quina mesura es comunica sobre alimentació sostenible a l'escola?		
Com pot l'alumnat, famílies i docents donar la seua opinió?		

Completat per: