

El programa de revisió de menús escolars en el context de descarbonització de la dieta



©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/bonprofits-programa-revisio-menus-escolars-descarbonitzacio>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



El programa de revisió de menús escolars en el context de descarbonització de la dieta

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos, Carles Ariza, Manahil Rashid, Francesca Sánchez, Olga Juárez

Agència de Salut Pública de Barcelona

Cita recomanada

Ramos P, Ariza C, Rashid M, Sánchez F, Juárez O. El programa de revisió de menús escolars en el context de descarbonització de la dieta. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

La importància del menjador escolar a l'edat escolar rau en que un bon nombre de nenes i nens mengen diàriament durant la setmana laboral en aquests espais i és una forma d'abordar els hàbits nutricionals i alimentaris de forma precoç i directe en la vida dels infants. A Catalunya, des de fa més de quinze anys, el Programa de Revisió de Menús Escolars (PREME) ha estat una eina que ha assegurat durant anys un bon control de qualitat de la dieta dels infants catalans a les escoles. Darrerament, en el context de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) va emprendre el projecte de "Menjadors més Sans i Sostenibles" (MEMSS) que, assumint la majoria de pressupòsits del PREME, tracta d'avançar en fer el menú escolar alhora que saludable, més sostenible.

La rellevància del menjador escolar a la infància en l'adquisició d'hàbits alimentaris

La infància es considera l'etapa vital en la qual els factors nutricionals són més determinants. Els hàbits alimentaris que influeixen en les preferències d'aliments, el consum d'energia i la ingesta de molts nutrients es desenvolupen gradualment durant la infància i l'adolescència (Agència de

Salut Pública de Catalunya, 2019). Des de la primera infància s'ha d'iniciar una dieta rica, variada i equilibrada, ja que és en aquest període on s'adquireixen els hàbits alimentaris que perduraran en l'edat adulta i que influeixen en la prevenció de patologies relacionades amb la nutrició (Ariza, 2019).

La família i l'escola són els contextos on nens i nenes passen més temps; així es converteixen en entorns influents en la promoció d'hàbits alimentaris i estils de vida saludables (Ariza, 2020). El menjador escolar juga un paper fonamental, tant per contribuir a aconseguir les aportacions nutricionals adequades que permeten un òptim creixement i desenvolupament, com per consolidar uns hàbits correctes. L'oferta alimentària d'un menú escolar adequat pot convertir-se en una gran eina en la prevenció de l'obesitat i el sobrepès. Actualment la demanda social de menjadors escolars ha augmentat considerablement, en part per la falta de temps de les famílies, la incorporació de la dona al treball i per la distància del centre escolar al domicili de residència, entre altres.

El dinar que s'ofereix en el menjador escolar és el principal àpat del dia i sol aportar un 30-35% de la ingesta total diària d'energia i nutrients. Per una part de l'alumnat en risc de patir inseguretats alimentàries l'àpat que fan a l'escola

és l'única oportunitat de fer un àpat saludable i equilibrat al dia, d'aquí la importància de fer un seguiment i propostes de millora sobre els continguts alimentaris i nutricionals d'aquests àpats, des dels àmbits d'educació i sanitari dels ens públics.

Figura 1. El menjador escolar, clau d'una alimentació saludable, segura i sostenible a l'edat infantil)



L'experiència del Programa de Revisió de Menús Escolars en la promoció d'una dieta saludable a les escoles

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) en els últims anys ha elaborat pautes esteses, i acceptades dins de la majoria d'estratègies mundials, sobre recomanacions alimentàries en la infància. A Espanya va sorgir l'Estratègia NAOS (Estratègia per a la Nutrició, Activitat física y Prevenció de l'Obesitat) coordinada per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN), com a model en la lluita contra l'obesitat. A Catalunya en 2006, es va iniciar el Pla integral de promoció de la salut a través de l'Activitat física i l'Alimentació Saludable (PAAS), en el qual s'emmarca el Programa de Revisió de Menús Escolars (PReme), l'objectiu principal del qual és millorar l'oferta alimentària dels menjadors escolars, mitjançant la revisió de les programacions de menús dels centres educatius de primària i secundària, públics, concertats o privats de Catalunya (Ramos, 2020).



El PReME ofereix anualment de manera gratuïta la revisió de programacions dels menús escolars a un terç dels centres educatius i amb caràcter d'acceptació voluntària. Aquest període pot reduir-se de manera excepcional en determinades situacions, com quan es produeix un canvi en els serveis de restauració del menjador (Ramos, 2021).

Els menjadors escolars participants en el PReME de la ciutat de Barcelona promocionen una dieta sana i equilibrada, adaptada a les necessitats nutricionals (Ramos, 2021). A més s'ha constatat que en la majoria dels centres escolars revisats les recomanacions de consum més rellevants es compleixen (Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020) i s'han donat millores en els menús escolars. Entre elles, cal destacar que la presència de vegetals en el primer plat, una vegada per setmana, està garantida i la presència de llegums ha augmentat. A més, podem destacar que la presència de dolços en les postres és baixa i compleix amb les recomanacions.



Taula 1. Principals recomanacions del PReME en el menú escolar

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	Racions Recomenades per setmana (5 dies)
Primer plat	Arròs	1
	Pasta	1
	Llegums	1-2
	Verdures i hortalisses	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1
	Carn blanca (aus i conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses,...)	1-2/0-1 Màxim 2 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1
	Proteic vegetal (llegums i derivats,...)	1-5
Tipus de plat	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes, etc.)	0-2 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats, etc.)	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, llegums, hortalisses, etc.)	1-2
	Fregits (patates, patates xips, arrebossats, etc.)	0-1
Postres	Fruita fresca	4-5
	Altres no ensucrats (iogurt, formatge fresc, quallada, fruita fresca, etc.)	0-1

L'augment de les al·lèrgies alimentàries en la infància i la varietat de cultures que en els últims anys vénen conformant la nostra ciutat ha tingut una incidència directa en l'oferta dels menús especials dels menjadors escolars. La xifra ha anat creixent en l'actualitat i els centres educatius solen adaptar-se a aquestes demandes. Quant a l'ús d'oli per a cuinar, està científicament constatat que l'oli d'oliva és la millor alternativa (Fernández Lázaro, 2021). No obstant això, el seu elevat preu moltes vegades el deixa en segon lloc en els menjadors escolars i és substituït per altres opcions més econòmiques i menys saludables. Es constata la necessitat de millorar el compliment de les freqüències recomanades de reducció de carns grasses, augmentar l'ús d'oli d'oliva sobretot per a cuinar i reduir el consum de plats precuinats. Cal augmentar també el consum de fruita fresca en les postres i l'ús d'amanida com a guarnició, així com potenciar la freqüència de la proteïna vegetal en els menús



Figura 2. Un menú escolar, en la línia del que proposa el PRaME.



Paral·lelament, aquests centres proporcionen a les famílies, tutors/es o responsables de l'alumnat la programació mensual dels menús de la forma més clara i detallada possible, ja que d'aquesta manera les famílies puguin oferir als infants un sopar que sigui complementari.

Figura 3. En els darrers anys les fruites i verdures han agafat un paper rellevant en els menús escolars



El projecte de l'ASPB sobre “Menjadors més sans i sostenibles”

Durant el curs acadèmic 2019-20 es va pilotar en 6 centres educatius (1644 nens/es) de la ciutat de Barcelona el projecte “Menjadors escolars més sans i sostenibles” amb l'objectiu de promoure un model d'alimentació en els menjadors escolars que comporti un increment en els menús de les freqüències d'aliments d'origen vegetal, de proximitat i de temporada, promovent canvis en la salut de les persones, territoris i del planeta (Ramos, 2021). La metodologia es va dur a terme en diferents fases, que es troben detallades a continuació (Ramos, 2021):

Fase 1: Comunicació i inscripcions (inici de curs).

S'arrenca, es difon i s'implica a tota la comunitat educativa. A principis de curs, en el moment d'arrencar, són imprescindibles actuacions informatives i formatives dirigides a totes les persones implicades: equip directiu i professorat; monitors/es de menjador; empresa que gestiona el menjador (en aquest cas cal contemplar les diferents modalitats de gestió); famílies a través de les associacions de familiars d'alumnes (AFA) i comissions de menjador.

Fase 2: Anàlisi de la situació de partida (primer trimestre).

S'analitza el punt en el qual ens trobem i es donen eines per a treballar-lo en classe.

Abans de començar, cada centre valora en quina situació es troba el seu menjador i analitza el grau de compliment de les recomanacions en matèria de salut i sostenibilitat. Es facilita un qüestionari d'autoavaluació en línia i se sol·licitarà informació de l'estructura dels menús, així com d'altres aspectes estructurals (preu del menú, personal i equipament de cuina, últim informe de revisió del menú, tipus d'empresa de restauració, nombre de comensals i nombre d'alumnes de l'escola, estructura dels menús i tipus d'aliments que s'utilitzen, etc.) que tenen una relació directa amb la qualitat del servei del menjador i la viabilitat d'implementació de possibles canvis. El programa posa a

disposició una oficina tècnica formada per persones expertes en nutrició (1 nutricionista i 2 dietistes) i sostenibilitat per a poder orientar en l'ús d'aquestes eines d'autoavaluació i facilitar un informe de diagnòstic.

Fase 3: Disseny i planificació de les accions (gener).

S'identifiquen i prioritzen els canvis a implementar i es rep suport. S'implica a tota la comunitat educativa.

A partir dels resultats del qüestionari d'avaluació i de l'informe de diagnòstic, cada centre elabora un pla d'acció. El pla d'acció i el seu cronograma d'implementació es defineix en funció de la situació i les capacitats humanes i materials dels centres, a fi d'assegurar-se del correcte assoliment del canvi proposat. Cada centre pot decidir l'ordre dels objectius a implementar, el període destinat a cada canvi i la durada de la fase. El que es pretén és adaptar la transició segons la situació de cada escola on no sols han de tenir-se en compte les capacitats estructurals (equipament, personal, formació, eines, etc.), sinó també la sensibilització, la informació i la formació de tota la comunitat educativa del centre. Si no s'accepta un canvi, es pot detenir el procés i tornar a intentar la implementació del canvi més endavant, quan la comunitat educativa estigui disposada. Per això, és necessari involucrar a les famílies i a l'alumnat en la planificació dels menús.

Cada centre educatiu fixa els seus propis objectius de millora a desenvolupar durant els següents mesos.

Per a la transformació a uns menjadors més sans i sostenibles (MEMSS) es proposen quatre àrees de treball. Cada àrea es compon de subàrees específiques que s'acompanyen de propostes d'actuació concretes a aplicar: salut, sostenibilitat, model de gestió i educació/formació/participació. A les àrees de salut i sostenibilitat es tracta l'oferta alimentària del menú escolar; a la de model de gestió es tracten aspectes estructurals de l'adquisició dels aliments i de la gestió de la cuina; i a l'àrea d'educació, formació i participació es treballa la comunicació i la formació de tota la comunitat educativa (alumnat, famílies, professorat, empreses de restauració col·lectiva, personal de monitoratge, etc.).

Fase 4: *Implementació de les accions.* Es passa a l'acció.

En aquesta fase cada centre desenvolupa les accions planificades en la fase anterior per fomentar una alimentació saludable i sostenible. Per a facilitar la implementació de les diferents accions, es continua comptant amb el suport de l'oficina tècnica (si es requereix) i es faciliten materials de suport del projecte. Alguns d'aquests materials de suport es poden penjar en la web, xarxes socials, blog o la intranet del centre educatiu; o distribuir per correu electrònic.

Fase 5: *Avaluació dels canvis implementats (final de curs).* S'avalua i es pensa en el futur.

Al final del curs escolar es clau que cada centre faci una avaluació dels resultats del projecte i pugui valorar la continuïtat per al pròxim curs escolar. És important avaluar tant el grau d'implementació de les accions planificades com el grau d'acceptació i satisfacció de les mateixes per part dels diferents agents implicats (alumnat, personal de cuina, etc.), a partir de la complimentació d'un segon qüestionari i d'una nova programació de menús (del menú de maig o juny, o les rodes de menús de fred i de calor).

Figura 4. El projecte "Menjadors més sans i sostenibles" s'està aplicant a les escoles de Barcelona



En la implantació i desenvolupament d'aquest projecte a la ciutat de Barcelona han col·laborat un gran nombre

d'institucions i empreses amb la finalitat d'aportar la seva experiència i coneixement en els diferents àmbits abordats per la intervenció, com l'Associació de Menjadors Ecològics, la Cooperativa l'Ortiga, el Consorci d'Educació de Barcelona i la Direcció de Serveis d'Economia Cooperativa, Social i Solidària de l'Ajuntament de Barcelona, entre d'altres. A partir del curs 2021-22 resten les següents accions:

- a)** Es comença a coordinar un grup de proveïment a nivell Ajuntament de Barcelona per a garantir l'accessibilitat de proveïdors locals a les Escoles.
- b)** S'ha signat un conveni amb la Fundació Gasol en l'àmbit de l'activitat física, que pilotarà formacions dirigides a monitors dels menjadors escolars, realitzarà propostes destinades a les famílies per a desenvolupar hàbits saludables, activitats a l'aire lliure en família, etc.
- c)** Es continuarà treballant amb el Consorci d'Educació en la difusió de l'estratègia.

Referències

1. Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona, 2019.
2. Ariza C, Serral G, Ramos P i Lucía Artazcoz. Impacte dels hàbits alimentaris en la salut dels infants i adolescents de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2019.
3. Ariza C, Portaña S, Grau E, Sánchez-Martínez F, Sánchez E, Juárez O, Bolao A, Pérez C, Artazcoz L. Alimentació saludable i segura, en la perspectiva d'un sistema alimentari sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2020.
4. Ramos P, Nortia J, Ortiz M, Juárez O, Antón A, Manera M, Fernández A. Evaluación de los Comedores escolares de Barcelona. Nutr Clín Diet Hosp. 2020; 40(4): 116-124. Doi: 10.12873/404ramos.
5. Ramos P, Ortiz M, Nortia J, Juárez O, Antón A, Blanquer M. Metodología de implementación de un programa de revisión de menús en comedores escolares. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021; 25(2). doi: 10.14306/renhyd.25.2.
6. Ramos P, Font M, Juárez, O, Pasarín, M. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Programa de revisió de menús escolars a la ciutat de Barcelona. Informe

curs 2019-2020. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

7. Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona, 2020.
8. Fernandez-Lazaro CI, Toledo E, Buil-Cosiales P, et al. Factors associated with successful dietary changes in an energy-reduced Mediterranean diet intervention: a longitudinal analysis in the PREDIMED-Plus trial. [Eur J Nutr. 2021 Nov 30. doi: 10.1007/s00394-021-02697-8](https://doi.org/10.1007/s00394-021-02697-8)
9. Ramos P, Font M, Alaye A, Juárez O, Pasarín M. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles: informe de resultats. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.
10. Ramos P. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles: Guia de transformació. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Connectem
f t y in

www.aspb.cat