
Menjadors escolars més sans i sostenibles

Guia de transformació



© 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/MEMSS-guia-transformacio>

Aquesta publicació està sota una llicència

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

<https://creativecommons.org/>



Menjadors escolars més sans i sostenibles. Guia de transformació

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos (ASPB)

Autoria i redacció

Pilar Ramos (ASPB)

Maria Blanquer (ASPB)

Marina Barroso (PEMB)

Lidón Martrat (PEMB)

Col·laboradors/es

Olga Juárez, Francesca Sánchez, Andrea Alaye, Marta Font (ASPB)

Gemma Salvador, Maria Manera (ASPCAT)

Agraïments

Regidoria Salut, Envel·liment i cures. Ajuntament de Barcelona

Escoles + Sostenibles

ConSORCI d'Educació de Barcelona

Cita recomanada

Ramos P, Blanquer M, Barroso M, Martrat L. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut.

Menjadors escolars més sans i sostenibles: Guia d'implementació d'un procés de transformació als menjadors escolars. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Acrònims

ASPB: Agència de Salut Pública de Barcelona

ASPCAT: Agència de Salut Pública de Catalunya

PEMB: Pla Estratègic Metropolità de Barcelona, Ajuntament de Barcelona

Índex

Introducció.....	5
Quines són les accions o canvis a implementar?.....	6
Com es pot organitzar el procés de canvi?	20
Bibliografia	29

Menjadors escolars més sans i sostenibles

Guia de transformació

Introducció

L'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) van posar en marxa el projecte "Menjadors escolars més sans i sostenibles (MEMSS)" el curs passat amb sis escoles pilot. Per el proper curs escolar 2021-2022 el projecte s'expandirà de forma voluntària per a tots els centres educatius de Barcelona ciutat.

La proposta inclou l'oferta de menús amb menys carn vermella i/o processada, més proteïna vegetal, l'ús de productes locals, de temporada, ecològics, provinents de la pagesia local de circuits curts de comercialització, etc., així com sessions de formació per a tota comunitat educativa.

Amb tot, es vol promoure una alimentació infantil més saludable i sostenible tant a l'escola com a casa amb el triple objectiu de:

- **Combatre l'emergència climàtica** de Barcelona a través de la promoció de menús amb més presència de llegums, fruites i hortalisses i afavorint la reducció del consum de proteïna d'origen animal, fent alhora dels centres escolars espais més sostenibles.
- **Promoure dietes més saludables:** l'evidència científica mostra que les dietes hipercalòriques amb excés de proteïna d'origen animal, greixos saturats, productes ensucrats i ultraprocessats tenen efectes negatius en la salut i incrementen el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis i alguns tipus de càncer. Les enquestes actuals indiquen que la població infantil i adolescent fa un consum excessiu d'aquests aliments, i un 80% no menja la quantitat de fruita i hortalissa recomanada.
- **Enfortir l'economia local i de la nostra pagesia i contribuir a la bona salut dels nostres ecosistemes** a través d'augmentar el consum d'aliments de proximitat, estacionals, frescos i ecològics.

Amb la present guia es pretén ajudar als centres que han decidit adherir-se el Programa MEMSS per a la transformació a uns menús més saludables i sostenibles. Al present document trobareu els criteris i recomanacions per un menjador més sa i sostenible així com propostes d'actuació per a avançar en aquesta transformació.

Quines són les accions o canvis a implementar?

Per a la transformació a uns 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 treballa 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 amb tota la comunitat educativa (alumnat, famílies, professorat, empreses de restauració col·lectiva, personal de monitoratge, etc.).

Salut: per un menú més saludable

a. Criteris generals per a la composició del menú escolar:

- **L'aigua** ha de ser **la beguda principal** al llarg del dia. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants a tota l'escola. I preferiblement filtrada i servida en gerres de vidre.
- És important que existeixi l'opció **d'acompanyar els menjars amb pa** preferentment integral.
- S'aconsella **utilitzar oli d'oliva verge** per **amanir** i **oli d'oliva** o de **gira-sol alto oleic** per **cuinar** i per **fregir**.
- Adequació a les freqüències recomanades dels **primers plats**: procurar oferir 1 dia de pasta, **1 dia d'arròs**, **1-2 dies d' hortalisses** i **1 -2 dies de llegums**. Aquests aliments no han de mancar ni sobrepassar la freqüència recomanada.
- **Reduir els aliments precuinats** (canelons, lasanya, croquetes, crestes, pizzes, hamburgueses de llegums, bunyols, etc.). La **freqüència màxima** és de **dues vegades al mes**, per la seva excessiva aportació de greixos poc saludables i de sal.
- Servir **preparacions culinàries casolanes** i implementar receptes fàcils de preparar.

- **Reduir** els fregits per a les **guarnicions** dels **segons plats**. Cal **prioritzar** les **hortalisses crues** (amanides) o prioritzar altres tipus de cocció (tomàquet al forn, puré de carbassa i patata, patata al vapor, al forn o en puré, etc.).
 - Servir **proteïna d'origen animal** (carn vermella, carn blanca, ous o peix) **només als segons plats del menú**, i com a **màxim 3-4 vegades cada setmana** (1 peix, 1 ou, 1-2 carn (2 cada dues setmanes)).
 - **Evitar sobrepassar** la freqüència recomanada de **carns vermelles i processades**: la freqüència del consum de carn vermella i processada és de 0-1 cop a la setmana i de carn blanca d'1-2 cops a la setmana. Si només hi ha 1 ració de carn a la setmana, es proposa que sigui carn blanca. En total, la presència màxima de carns vermelles ha de ser de sis vegades al mes.
 - **Reduir el consum de peix** (a un dia per setmana) per aconseguir augmentar la proteïna d'origen vegetal.
 - **Assegurar que 1 dia com a mínim** (2 cada dues setmanes; 6 al mes en total), la **proteïna d'origen vegetal** sigui la base del **segon plat** (principalment llegums) sense carn ni peix.
 - **Servir amanida** com a guarnició 3-4 dies a la setmana, oferint receptes variades per evitar la monotonia dels plats. Cal procurar que l'aportació diària d'hortalisses sigui l'adequada.
 - És convenient que la majoria de les **postres** de la setmana escolar, siguin **a base de fruita** (preferentment fresca), reservant **un dia** per als **lactis** (iogurt natural sense sucre). Es recomana la presència màxima d'1 postres dolces al mes.
 - Cal adequar les **racions** dels **diferents aliments** del menú en general a les recomanades, tenint la possibilitat d'observar i consultar els models de menús presents en "**La guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020**" ajustats a les noves freqüències d'aliments per facilitar la confecció de les programacions.
 - Es recomana servir la **pasta** o **l'arròs integral** (aporta més nutrients) en els menús per facilitar la reducció de farines refinades.
 - La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser **moderada** i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.
- b. Criteris generals per a l'organització del menjador escolar:**
- Incloure **tècniques culinàries variades** i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals.
 - Realitzar una oferta gastronòmicament variada.
 - Oferir **quantitats** que respectin la sensació de gana expressada pels comensals.
 - Garantir **àpats de mínim 45 minuts de durada**.

- **Involucrar a les famílies i l'alumnat** en l'organització de la programació setmanal.
- **Incloure propostes d'organització del menú escolar relacionades amb l'entorn**, les festes i celebracions, etc.
- Desenvolupar i **reforçar l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables amb l'alumnat**.
- Fomentar un **bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador**, així com promoure els **aspectes socials i de convivència dels àpats**.

Propostes d'actuació concretes:

- Facilitar **materials divulgatius a les famílies**.
- És important que les famílies incorporin i entenguin els canvis proposats i el perquè es proposen, per tal que tinguin major acceptació i es puguin aplicar, també, a casa:
- [Guia per a famílies i escoles: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020 \[PDF\]](#)
- Receptari de llegums (adjuntar PDF)
- [Sopars més sans i sostenibles \[PDF\]](#)
- [Proposta de sopar per complementar el dinar \[PDF\]](#)
- Infografia/preguntes + freqüents sobre proteïna animal
- Facilitar **fitxes tècniques dels plats** (document que recull tota la informació necessària per elaborar una recepta on s'indiquen quantitats, productes, procediments d'elaboració, etc.) al personal de cuina per facilitar la introducció de nous plats amb productes frescos i/o amb menor presència de llegums.
- Facilitar les **programacions de menús amb un mínim de 4 setmanes** (1 mes) i especificar el tipus de preparació i ingredients de tots els plats (primer, segons i de les guarnicions).
- Preveure i planificar la **participació de l'alumnat en l'elaboració de la programació del menú**, tenint un protagonisme destacat (comissió d'alimentació als centres conformada per alumnat, professorat i famílies). A la [Guia Alimenta't amb seny](#), trobareu una unitat didàctica adreçada a educació secundària que planteja una diagnosi participativa del menjador escolar.
- Facilitar la programació de menús (de **temporada calor** i de **temporada fred**) i un qüestionari complimentat a l'oficina tècnica MEMSS. A partir d'aquesta informació rebreu assessorament sobre el compliment de les freqüències recomanades en el menú escolar.

Sostenibilitat: per un menú més sostenible

a. Criteris generals per al consum d'aliments de proximitat: Per a un menú més sostenible

- Promoure la compra d'**aliments locals**.
- Evitar els aliments quilomètrics contribueix a la mitigació del canvi climàtic i el manteniment de la biodiversitat, la pagesia i el món rural.
- Apostar per menús que respectin la **temporalitat** i sostenibilitat dels aliments i els cicles de la terra (fruites, hortalisses, peix, etc.).
- Apostar per **fruites i verdures fresques** que hagin estat cultivades per pagesos/es locals, que esdevenen essencials per a mantenir la bona salut dels nostres ecosistemes.
- Impulsar el **circuit curt** de comercialització, és a dir, fomentar la compra directa a productors/es per donar suport i mantenir viu el sector primari i el nostre territori. Quan no sigui possible la compra directa a productors/es, triar una empresa de **distribució alimentària ètica**, és a dir, que respecti i tingui en compte la producció local. L'acumulació de poder en mans de grans empreses que no paguin preus justos als productors/es i que tractin els aliments com a simples mercaderies posa en risc la bona salut dels infants i del sistema alimentari.
- Planificar la compra anual amb previsió ajuda a organitzar la comanda a les empreses proveïdores o productores per poder planificar els seus cultius amb mesos d'antelació.

Propostes d'actuació concretes:

- **Explorar noves vies d'abastiment d'aliments més locals, frescos i de temporada.** Cal tenir en compte que aquest canvi ha de ser progressiu. Malauradament, a dia d'avui no existeix una oferta de producte local i ecològic suficientment articulada. L'aposta pel producte local requereix un canvi cultural en la manera de comprar i de cuinar de l'empresa gestora. Tot i que, òbviament, el producte fresc local pot ser més car (tant la matèria primera com el cost de manipulació), és una aposta per proporcionar un producte més fresc i de qualitat als infants i que alhora manté viva a la pagesia local. A més, en termes estrictament econòmics, no podem fer una comparativa de preus del canvi d'un aliment per un altre sense analitzar i reflexionar en global sobre a què destinem els 6,33 € del preu unitari del menú, ja que sovint s'està destinant una proporció excessivament baixa a la compra d'aliments.
- Complir amb els **requisits higiènic-sanitaris**.

- Dialogar amb altres centres educatius i amb productors/es interessats en comercialitzar els seus productes amb la voluntat de valorar (i si escau planificar) possibles **compres conjuntes a productors/es locals**. I planificar, conjuntament els cultius amb aquests productors.
- **Sensibilitzar sobre la importància dels aliments de temporada** entre les famílies i la resta d'agents de la comunitat educativa. Aquí trobareu uns targetons editats en motiu de la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible que podeu difondre.

b. Criteris generals per al consum d'aliments ecològics

De manera complementària a l'aposta per aliments de proximitat i temporada, podeu valorar l'adquisició d'aliments que a més s'hagin obtingut, distribuït i comercialitzat mitjançant **processos respectuosos amb el medi ambient**. Ens referim als mètodes agrícoles de cultiu, cura i recol·lecció, als productes utilitzats per enriquir la terra de cultiu o per evitar plagues i malalties, etc.

A Catalunya, hi ha una certificació que acredita la **producció ecològica** regulada pel [Consell Català de la Producció Agrària Ecològica \(CCPAE\)](#). Si bé hi ha productors/es que integren els criteris abans esmentats i no disposen d'aquesta certificació (sovint per manca de temps, fatiga administrativa o falta de confiança en l'administració, entre d'altres) us pot ser útil per orientar la vostra cerca de proveïdors ecològics. Ara bé, també podeu preguntar directament als productors/es amb els que treballeu habitualment (si ja heu establert relacions de confiança amb alguns/es), demanar referències a altres centres educatius o fins i tot a cooperatives de consum del vostre entorn.

A més, cal tenir en compte que aquesta certificació només aplica en agricultura i ramaderia. En el cas de la pesca, és important evitar productes que provenguin de la pesca d'arrossegament, caladors i espècies sobreexplotades ([vegeu-ne la llista aquí](#)), i triant peces amb el segell MSC per a captures salvatges, ASC per a piscifactories o peix ecològic. MSC i ASC són segells de l'organització [Marine Stewardship Council](#) que acrediten peix procedent de pesqueries explotades i gestionades de manera que se'n garanteix la sostenibilitat. El segell ecològic s'atorga només a peix de piscifactories si aquest té unes condicions mínimes de benestar i una alimentació de més qualitat.

Com també comentàvem en l'apartat anterior de foment del producte local, a dia d'avui no existeix una oferta suficientment articulada de producció ecològica amb capacitat d'abastir la possible demanda de tots els centres educatius ni fer-ho amb les condicions amb les que es treballa habitualment. Es requereix un canvi cultural

en la manera de comprar i de cuinar de l'empresa gestora i un anàlisi de costos que permeti identificar, entre d'altres, si disposem de marge en la partida alimentària que permetria assumir el possible increment de costos associat a aquest canvi.

En qualsevol cas, segons l'exposat, la introducció d'aliments de producció ecològica s'ha de plantejar com un **procés gradual**. Es pot començar per un tipus de productes més fàcilment accessibles i anar ampliant la llista de productes progressivament.

Propostes d'actuació concretes:

- Plantejar una **introducció progressiva d'aliments de producció ecològica** amb el suport del servei d'assessorament del Programa MEMSS. Es pot començar per un tipus de productes més fàcilment accessibles i anar ampliant la llista de productes progressivament.
- **Anàlisi de costos dels menús** que permeti valorar la viabilitat d'oferir més productes ecològics en el menú (vegeu apartat següent).
- Intentar dialogar amb altres centres educatius i/o amb productors/es interessats en comercialitzar els seus productes ecològics a centres educatius amb la voluntat de **valorar (i si escau planificar) possibles compres conjuntes** a productors/es locals ecològics que permetin generar canvis també en l'articulació de l'oferta.
- **Conèixer experiències d'èxit i treballar en xarxa**. A Catalunya hi ha escoles que ja fa anys que han apostat per productes ecològics, Destaquem aquelles que formen part de la Xarxa Agroecològica de Menjadors Escolars de Catalunya ([XAMEC](#)).

Model de gestió i transformació del menjador escolar

Els canvis en els menús (ingredients, freqüència, mètodes de cocció, etc.) i l'aposta pel producte fresc, de temporada, procedent de productors/es locals i/o agroecològics són aspectes estretament relacionats amb aspectes estructurals del model de gestió del menjador, com són l'equipament i el personal de cuina disponible o la partida alimentària que es destini del preu del menú escolar.

Apostar per productes frescos en detriment de productes de quarta gamma o ja elaborats té evidents avantatges a nivell nutricional i socioambiental (suport al

sector primari, equilibri territorial...) però pot suposar un increment tant en el preu del producte com a nivell de recursos humans i equipament de cuina. Així, per exemple, la manipulació i cuinat d'aliments frescos requereix una major dedicació de temps per part del personal de cuina i a vegades són necessaris estris i/o equipament de cuina que no estan disponibles.

Per aquest motiu, esdevindrà imprescindible analitzar aspectes clau del model de gestió actual del menjador amb una doble voluntat:

1. Garantir canvis en els menús que siguin viables amb l'actual model de gestió del menjador del centre.
2. Identificar quins aspectes del model de gestió es poden millorar.

En aquest sentit, us fem les següents reflexions i recomanacions:

- **Preu màxim/menú:** És imprescindible ajustar-se al **6,33 IVA inclòs que marca el decret**.
- Cal fer el **càlcul de cost global del servei de menjador** (tenint en compte, a més de les característiques dels aliments i dels menús, les condicions de la cuina, com està equipada, ràtios de personal de cuina i monitoratge..) i, per tant, saber quin **és l'escandall del preu real**.
- En aquest escandall del preu, una de les partides clau per poder garantir un menú sa i sostenible és la part destinada a la compra d'aliments, és a dir la **partida alimentària**. Segons es defineix a la [Guia Menú 2030](#) seria aconsellable una partida alimentària entorn els **1,5 €/menú/dia**. A més, també planteja revisar i garantir les següents partides:
 - Personal Cuina – Garantir la ràtio d'1 cuiner/a /100 menús
 - Ràtio personal Menjador: segons decret
 - Cost empresa
 - Funcionament i equipament
 - Altres

- **Equipament de cuina**

A la següent taula es fa una recomanació general sobre la dotació mínima de cuina en funció del nombre de menús servits i s'aporta també una descripció bàsica de la maquinària necessària:

Taula 1. Equipament de cuina necessari segons nombre de menús servits.

Fins a 100 menús	<ul style="list-style-type: none"> • Armaris frigorífics per al magatzematge a temperatura controlada: <ul style="list-style-type: none"> - Fred negatiu: 1 armari d'una porta. 600 l de capacitat - Fred positiu: 1 armari de dos portes. 1200 l de capacitat • Pre-elaboració: <ul style="list-style-type: none"> - 2 Piques de 50x50 - Peladora (opcional) • Un forn mixt de gama baixa. 5 Nivells • No es recomana ni marmita ni basculant <p>Dotació de 4 fogons.</p>
Fins a 250 menús	<ul style="list-style-type: none"> • Armaris frigorífics per al magatzematge a temperatura controlada: <ul style="list-style-type: none"> - Fred negatiu: 1 armari de 2 portes. 1200 l de capacitat. - Fred positiu: 2 armaris de dos portes. 1200 l de capacitat • Pre-elaboració: Encara podem prescindir de la cambra freda. L'espai de pre-elaboració pot ser el mateix que el d'elaboració, sempre i quan disposem de superfície de treball separada i àmplia per a la pre-elaboració; zona d'hortalisses amb dues piques, amb dotació de peladora i picadora de hortalisses. I zones de proteïna amb una pica. • Dotació de 4-6 fogons • Forn de 10 nivells • Abatedor <p>Es pot considerar disposar de basculants, marmites de 150-200 l.</p>
Fins a 500 menús	<ul style="list-style-type: none"> • Es recomana la projecció d'una cambra freda, un espai diferenciat a la zona calenta d'elaboració. El volum i l'espai-temps necessari facilitarà la funcionalitat com la seguretat alimentària. • El basculant i el forn seran eines prioritàries per als processos de transformació. De la mateixa manera un abatedor facilitarà la planificació de subproducte previs al servei. • Es recomana introduir una cambra emplafonada per la fruita i les hortalisses. Armaris de: <ul style="list-style-type: none"> - Fred negatiu: 1 Armari de dos portes 1200 l de capacitat - Fred positiu: 2 armaris de dos portes 1200 l de capacitat - Cambra emplafonada. Fred positiu (fruites i hortalisses) • Cambra freda amb dotació de: 4 piques de 50x50, picadora d'hortalisses i peladora de tubercles. • Forn gran 20 nivells i abatedor • 6 fogons • Planxa Gas • 2 marmites de 200 l i 1 basculant de 200 l.

- **Ràtio i perfil del personal de cuina**
Respecte al personal de cuina, és important definir els recursos necessaris per donar un servei de qualitat atenent a les necessitats del procés i al fet que és recomanable treballar amb aliments frescos.
A continuació es descriuen els diferents perfils necessaris i les seves funcions, així com el personal necessari segons el nombre de menús que es cuinen:

Taula 2. Funcions del personal de cuina

Cap de cuina	Cuiner/a	Ajudant de Cuina	Auxiliar de cuina
Realitzar de manera qualificada funcions de planificació, organització i control de totes les tasques del departament de cuina.	Realitzar de manera autònoma, qualificada i responsable la preparació idònia a cada plat.	Participació amb alguna autonomia i responsabilitat en les elaboracions sota supervisió. Tasques i elaboracions bàsiques de les quals hagi rebut una oportuna formació.	No requereix formació específica ni qualificació específica, es desenvolupen tasques de neteja i tasques auxiliars.

Taula 3. Personal de cuina segons el nombre de menús

	Fins a 100 menús		Fins a 250 menús		Fins a 500 menús	
	Ràtio	Hores	Ràtio	Hores	Ràtio	Hores
Cap de cuiner	1 cuiner/a assumint feines de planificació	8 h	1 Cap de cuina	8 h	1 Cap de cuina	8 h
Cuiner/a			1 Cuiner/a	8 h	1 Cuiner/a	8 h
Ajudant	Suport en neteja	3 h	1 ajudant	8 h	2 ajudant	16 h
Auxiliar			1 auxiliar	3 h	1 auxiliar	6 h
Total hores		11 h		27 h		38 h

Propostes d'actuació concretes:

- **Analitzar la partida alimentària** i altres costos i aspectes clau del vostre servei de menjador en el moment actual.
- **Facilitar informació transparent a les famílies sobre el desglossament dels costos del servei** i en especial l'import de la partida alimentària
- En cas que el servei de menjador del vostre centre no compleixi les recomanacions quant a desglossament de costos, ràtios, etc. identificar i plantejar possibles ajustos viables en aquest sentit. Així, per exemple,

augmentar la partida alimentària que estigui molt per sota d'un euro i mig pot ser molt rellevant per facilitar millores en els menús i abastiment.

- Si es detecta que la política de l'empresa proveïdora no és facilitadora d'aquesta transparència i voluntat de millora, **valorar un canvi d'empresa en el moment de finalització/renovació del contracte.**
- Integrar aquestes recomanacions quant a política de preus, recursos humans, etc. en el procés de selecció i contractació del servei de menjador. [Vegeu la Guia per a la transició de la restauració col·lectiva.](#)

Educació, formació i participació com a elements bàsics per a la transformació del model del menjador

Per a la transformació del menjador es requereix diàleg, consens, reflexió, formació i molt treball en equip. Per a acompanyar l'acceptació del canvi de menú entre la comunitat educativa, són imprescindibles actuacions educatives amb tota la comunitat.

Us recomanem realitzar accions adreçades a totes les persones implicades:

- Equip directiu i professorat.
- Personal de cuina i monitoratge (implica col·laboració de l'empresa que gestiona el menjador i en aquest cas cal contemplar les diferents modalitats de gestió).
- Famílies a través de les AFA.
- Comissió de Menjador.
- Alumnat.

Les accions es poden realitzar tant a l'aula, dins de l'àmbit curricular, a l'espai del migdia, i més enllà del centre, en l'àmbit familiar. Per a acompanyar l'acceptació del canvi de menú entre la comunitat educativa, són imprescindibles actuacions educatives amb tota la comunitat.

Formacions del projecte MEMSS:

Des de l'oficina tècnica del projecte MEMSS, s'oferiran una sèrie de formacions que tindran lloc al mes de novembre.

Les sessions formatives permetran als diferents destinataris aprofundir en els principals aspectes descrits en els anteriors apartats, és a dir, en les recomanacions i possibles actuacions en matèria de salut i sostenibilitat així com entendre la importància dels aspectes estructurals del model de menjador.

Metodològicament, es tracta de sessions teòrico-pràctiques amb aliances amb la pagesia i/o productors locals, amb dietistes-nutricionistes, cuiners/es, i altres agents, amb expertesa en la temàtica, que us permetran conèixer experiències de bones pràctiques, per tal de visualitzar la viabilitat de les noves recomanacions.

En concret, estan previstes les següents sessions formatives:

- 1 sessió adreçada a personal de cuina (3,5 h) amb l'objectiu de facilitar l'adaptació noves recomanades i la incorporació d'aliments de proximitat.
- 1 sessió adreçada a professorat (3 h) amb l'objectiu de donar a conèixer el projecte MEMSS i les recomanacions per una alimentació saludable a les escoles.
- 1 sessió adreçada a famílies (1,5 h) per sensibilització sobre l'alimentació saludable i sostenible.

Altres propostes de recursos o actuacions educatives que es poden organitzar al centre:

A banda de difondre els diversos materials didàctics del programa MEMSS o altres recursos que puguin ser d'interès, podeu dissenyar i organitzar propostes educatives per complementar les formacions del projecte MEMSS

A continuació, adjuntem alguns exemples senzills:

- **Visites a empreses productores locals:** Organitzar visites a finques agroecològiques (hort, granja) o factories de productes ecològics per visualitzar l'origen d'allò que mengem i vincular-nos vivencialment.

- **Xerrades a càrrec de productores locals o persones expertes sobre temàtiques diverses** com el paper de la dona al món rural, l'agricultura o ramaderia ecològica, la biodiversitat, el món rural i la pagesia, etc.
- **Xerrades a càrrec de cooperatives de consum o FoodCoopBCN** o altres iniciatives de foment d'una alimentació sana, justa i sostenible del vostre barri (horts urbans, etc.).
- **Tallers de caire més pràctic sobre cuina** (per exemple a partir del receptari de llegums), consum responsable, esmorzars, berenars o festes saludables, malbaratament alimentari, etc.
- Projecció de **documentals** o qualsevol altra proposta d'activitat que pugui sorgir i/o que pugui aprofitar-se dels coneixements i experiència de la vostra comunitat educativa.
- **Preguntes freqüents** en relació a la implementació del projecte MEMSS: Els canvis en els menús poden suscitar moltes preguntes entre els infants, que t'ajudem a respondre. Consulta el llistat de preguntes freqüents aquí.
- Recordeu que, les propostes que puguin sorgir i fins i tot organitzar-se des de l'AMPA i/o la comissió de menjador tindran millor acollida i participació.

Altres recursos i programes pedagògics sobre alimentació sana, justa i sostenible:

En motiu de la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021, s'ha agrupat, ampliat i millorat **una oferta pedagògica de recursos i programes** a l'abast dels centres educatius de Barcelona que poden ser del vostre interès. A continuació, destaquem alguns dels programes més rellevants.

En primer lloc, destaquem els **Programes de promoció de la salut i prevenció de l'ASPB**, que es desenvolupen a l'aula pel mateix professorat dels centres educatius. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 2-3 hores de durada que es realitza a primers de novembre de cada curs. Els Equips de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

- **CANVIS** és un programa de promoció dels hàbits alimentaris saludables i de l'activitat física. Va adreçat a població adolescent escolaritzada al 2n curs de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO).
[CANVIS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)

- **CREIXEM SANS** és un programa de promoció de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. El programa està adreçat a alumnes de 4t de Primària.
[CREIXEM SANS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)
- **CREIXEM MÉS SANS** és una intervenció de reforç per a 6è Primària per tal de donar continuïtat als continguts treballats prèviament a 4t. amb el programa Creixem sans de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat.
[CREIXEM MÉS SANS. Informació del programa - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona](#)

Propostes d'Escoles + Sostenibles

Les microxarxes del programa són xarxes de centres educatius que, utilitzant la metodologia que promou Escoles + Sostenibles, desenvolupen, al mateix temps, projectes centrats en la mateixa temàtica. Hi ha un acompanyament i seguiment per part de la secretaria de BcnE+S i, en alguns casos, de recursos i tècnics especialitzats. Permet intercanviar, compartir experiències i comparar dades.

Els principals objectius són:

- Reforçar el procés metodològic d'elaboració de projectes en educació per la sostenibilitat.
- Compartir bones pràctiques entre centres en una mateixa temàtica.
- Dur a terme accions alineades amb els plans de l'Ajuntament i amb el Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat per avaluar-ne els objectius i disposar de dades.
- **ENS HO MENGEM TOT** és una proposta educativa per treballar amb l'alumnat i les persones educadores del menjador –i l'equip de mestres o professorat, si es vol– aspectes tan importants com el malbaratament alimentari, l'origen dels aliments, la producció de proximitat, el consum conscient, la petjada ecològica i el cost ambiental d'allò que es serveix en el menjador escolar. [Guia didàctica. Ens ho mengem tot. 2020-21](#)
- **ALIMENTA'T AMB SENY** és una proposta educativa per treballar amb l'alumnat, les persones educadores del menjador, l'equip docent i tothom interessat, aspectes tan importants com l'origen dels aliments, la producció de proximitat, el valor de la pagesia, el consum conscient, just i responsable, la sobirania

alimentària i, finalment, els impactes en la salut, el medi i la societat del model alimentari actual, les alternatives existents i els seus beneficis.

- Guia didàctica i proposta d'activitats [Alimenta't amb seny](#). Hi trobareu 32 unitats didàctiques per a que el professorat pugui treballar a l'aula amb l'alumnat!
- **COL·LECCIÓ DE GUIES** d'Escoles + Sostenibles. Destaquem [la Guia informativa i proposta d'activitats per promoure l'alimentació agroecològica](#)
Es tracta d'una guia per aproximar-se als principals continguts relacionats amb l'alimentació. S'estructura en 4 blocs: Salut, Entorn, Societat i Centres educatius.

També tenim el [Curs de l'hort](#) (no és microxarxa), que tot i no estar directament relacionat (pel que fa als continguts), podria formar-ne part per l'aprofitament pedagògic que s'hi pot fer als centres (si s'hi relaciona amb l'agroecologia, els models de consum i l'alimentació sana, justa i sostenible).

Com es pot organitzar el procés de canvi?

Es planteja un procés de transformació i millora del menjador escolar estructurat en cinc fases:

Taula 4. Fases del projecte

Fase	Acció	Temporalitat
Fase 1	Comunicacions i inscripcions	Inici de curs
Fase 2	Anàlisi preliminar	1r trimestre del curs
Fase 3	Disseny i planificació dels canvis de menú	Gener
Fase 4	Implementació dels canvis	A partir de febrer
Fase 5	Avaluació final i continuïtat	Final de curs

Fase 1. Comunicació i inscripcions (inici del curs). Arrenquem, difonem i impliquem tota la comunitat educativa!

A principis de curs, es planteja una sessió informativa adreçada a les direccions del centre i a les persones responsables de l'empresa gestora del menjador, que són els principals agents del procés de transformació del menjador escolar, per conèixer els detalls i l'operativa del programa.

Tot i que el lideratge del procés vagi a càrrec de la direcció del centre i la imprescindible participació de l'empresa gestora del menjador, és clau involucrar a tota la comunitat educativa sobre la importància d'una alimentació saludable i sostenible per garantir la participació i compromís el bon desenvolupament del

projecte. El professorat pot transmetre el compromís de millora del menjador escolar a l'alumnat.

En aquest sentit, en el moment d'arrencada són imprescindibles actuacions informatives i formatives dirigides a totes les persones implicades: equip directiu i professorat; personal de cuina i monitoratge; empresa que gestiona el menjador (en aquest cas cal contemplar les diferents modalitats de gestió); famílies a través de les AFA/ comissions de menjador.

El projecte MEMSS posa a disposició una carta tipus adreçada a les famílies, i en el cas de disposar de xarxes socials i intranet, es poden fer servir per fer la difusió del projecte i convocar reunions virtuals. Més enllà d'un primer comunicat de la participació al programa, és clau una informació contínua per la qual cosa es pot habilitar un espai virtual per penjar les comunicacions i el material del projecte MEMSS, de manera que totes les persones involucrades hi puguin accedir.

El rol de la comissió de menjador és molt important i, en cas de no existir, convé la seva creació. La comissió hauria d'estar formada per una persona representant de cada grup vinculat al menjador, com l'alumnat, el professorat, membres de l'AMPA, equip de monitoratge, etc. Des d'una comissió de menjador es pot treballar durant el curs d'una manera holística dins de l'escola, reflexionant sobre les matèries primeres que s'utilitzen per a cuinar els plats, fer un seguiment més detallat dels menús, una revisió del compliment d'uns mínims de qualitat i sostenibilitat dels aliments, repensar el projecte educatiu al voltant del menjador, monitorar el treball que fa l'empresa seleccionada per a garantir els acords establerts en el contracte, a més de fer balanços de comptes i prendre decisions puntuals, entre altres.

Què us proposem i què us oferim?

- 1a sessió informativa d'arrencada per part de l'ASPB adreçada a les direccions de centre i les persones responsables de l'empresa gestora del menjador. Continguts: importància d'una alimentació sana i sostenible i detalls del procés de transformació.
- Accions de comunicació i sensibilització complementàries adreçades a les famílies i l'alumnat a càrrec del centre educatiu.
- [Model de carta adreçada a les famílies.](#)
- Recursos disponibles per a l'escola:
- [Guia per a famílies i escoles: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020 \[PDF\]](#)
- [Ens ho mengem tot: ara, als menjadors escolars residu zero, Ajuntament de Barcelona \[PDF\]](#)
- [Guia informativa i proposta d'activitats per promoure l'alimentació agroecològica, Ajuntament de Barcelona \[PDF\]](#)

Fase 2. Anàlisi de la situació de partida (primer trimestre). Analitzem a quin punt ens trobem i donem eines per treballar-ho a l'aula!

Abans de començar, cada centre haurà de valorar en quina situació es troba el seu menjador i analitzar el grau de compliment de les recomanacions en matèria de salut i sostenibilitat.

Es facilitarà un qüestionari d'autoavaluació i se sol·licitarà informació de l'estructura dels menús així com d'aspectes estructurals (preu del menú, personal i equipament de cuina, darrer 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 experts i expertes en nutrició i sostenibilitat per a poder orientar en l'ús d'aquestes eines d'autoavaluació i facilitar un informe de diagnòstic.

Què us proposem i què us oferim?

- 2a Sessió informativa grupal adreçada a direccions de centre i empreses de menjador. Continguts: recomanacions, argumentari, metodologia d'anàlisi de punt de partida, etc. (Oficina tècnica MEMSS).
- Complimentar el qüestionari inicial d'autoavaluació sobre el menú escolar i característiques del menjador.
- Informe de diagnòstic (Oficina tècnica MEMSS).
- Servei d'atenció a consultes (Oficina tècnica MEMSS).
- Materials divulgatius per a famílies:
 - Guia per a famílies i escoles: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020 [PDF]
 - Petits canvis per menjar millor [PDF]
 - Calendari de fruites i hortalisses de temporada, Ajuntament de Barcelona [PDF]
- Sessió informativa adreçada a les famílies (Oficina tècnica MEMSS).
- Sessió formativa adreçada al professorat i recursos didàctics per treballar a l'aula (Oficina tècnica MEMSS).
- Sessió formativa adreçada a personal de cuina (Oficina tècnica MEMSS).
- Sessió formativa adreçada a personal de monitoratge (Oficina tècnica MEMSS).

Fase 3. Disseny i planificació de les accions (gener). Identifiquem i prioritzem els canvis per implementar i rebem suport! Impliquem a tota la comunitat educativa!

A partir dels resultats del qüestionari d'avaluació i de l'informe de diagnòstic, cada centre elaborarà un pla d'acció. El pla d'acció i el seu cronograma d'implementació es definirà en funció de la situació i les capacitats humanes i materials dels centres, per tal 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 duració de la fase. El que es pretén és adaptar la transició segons la

situació de cada escola on no només s'han de tenir en compte les capacitats estructurals (equipament, personal, formació, eines...), sinó també la sensibilització, la informació i la formació de tota la comunitat educativa del centre. Si no s'accepta un canvi, es pot aturar el procés i tornar intentar la seva implementació més endavant, quan la comunitat educativa estigui disposada. Per això, cal involucrar a les famílies i l'alumnat en la planificació dels menús.

Què us proposem i què us oferim?

- Elaboració del pla d'acció i del cronograma per part del centre.
- Servei d'atenció especialitzat per a consultes (Oficina tècnica MEMSS).
- Materials de suport per a empreses de menjador: per a la revisió i millora de la despesa, de l'equipament i del personal de cuina, etc. (Oficina tècnica MEMSS):
- [Menjadors escolars: noves recomanacions i transformació dels plats \[PDF\]](#)
- [Més hortalisses i més llegum en els menús escolars. 12 receptes, 2020 \[PDF\]](#)
- [Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies \[PDF\]](#)
- Recursos i materials divulgatius per a famílies:
- [Proposta de sopar per complementar el dinar \[PDF\]](#)
- [Proposta de sopars \[PDF\]](#)
- [Preguntes i respostes: alimentació sana i sostenible dels infants](#)

A continuació, es facilita una proposta **exemple de cronograma** detallat i que cada centre adaptarà en funció de les seves circumstàncies:

Taula 5. Exemple de cronograma

Acció	Fase 4				Fase 5
	FEB	MAR	ABR	MAIG	JUN
Temporització correcta dels àpats amb 45 min com a mínim per menjar					
Obtenir i oferir aliments de temporada i de proximitat					
Oferir quantitats respectant la gana					
Fer ús moderat de la sal iodada en els plats					
Garantir aigua accessible					
Combinar fruites i verdures ecològiques i convencionals. Oferir fruita de temporada i productes frescos cada dia					
Oferir les racions recomanades d'hortalisses					
Oferir la freqüència setmanal adequada de llegums, arròs i hortalisses als primers plats					
Evitar servir proteïna animal en els primers plats					
No sobrepassar el número de racions màximes de precuinats mensuals					
Oferir les racions adequades de fruita per a les postres, i reduir la de postres ensucrades					
Oferir les amanides recomanades com a guarnicions dels segons plats					
Oferir pasta i arròs integral i pa integral per acompanyar els àpats					
Fer ús de l'oli d'oliva verge per amanir, oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i fregir					

No sobrepassar el número de fregits setmanals als segons plats i a les guarnicions					
Oferir proteïna vegetal als segons plats					
No superar el consum màxim de proteïna animal a la setmana					
Servir l'ou en la freqüència recomanada					
Servir una ració de carn vermella o processada a la setmana com a màxim					
Reduir el consum de peix a un dia per setmana					
Variar el tipus de cocció: vapor, planxa, bullit, al forn, saltejats, etc.					
Oferir plats propis de la cultura gastronòmica i festivitats de l'entorn					
Avaluació dels canvis implementats					

Fase 4. Implementació de les accions (a partir de gener). Passem a l'acció!

En aquesta fase cada centre desenvoluparà les accions planificades en la fase anterior per fomentar una alimentació saludable i sostenible.

Per facilitar la implementació de les diferents accions, se seguirà comptant amb el suport de l'oficina tècnica (si es requereix) i es facilitaran materials de suport del projecte.

Alguns d'aquests materials de suport es poden penjar a la web, xarxes socials, blog o la intranet del centre; o distribuir per correu electrònic.

Què us proposem i què us oferim?

- Servei d'atenció de consultes (Oficina tècnica MEMSS) per facilitar la implementació dels canvis, així com materials de suport per empreses de menjador (fitxes tècniques per a l'elaboració de nous plats, llistat de proveïdors, orientacions per a la revisió i millora de la despesa i/o de l'equipament i del personal de cuina, eina de càlcul de la partida alimentària, etc.).
- Recursos i materials divulgatius per a famílies (Oficina tècnica MEMSS).

Fase 5. Avaluació dels canvis implementats (final de curs). Avaluem i pensem en el futur!

Al final del curs escolar esdevindrà clau que cada centre faci una avaluació dels resultats del projecte i pugui valorar la continuïtat pel 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 complementació 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). Així, per exemple, si s'han integrat nous plats (atenent a les recomanacions de salut i sostenibilitat) serà imprescindible avaluar la utilitat de les fitxes tècniques facilitades (si escau) o el grau d'acceptació d'aquests nous plats entre l'alumnat.

Més enllà de l'avaluació dels canvis implementats de cada centre, també s'avaluarà el grau de satisfacció dels participants a les sessions formatives realitzades així com el grau de satisfacció general amb el desenvolupament del programa i els serveis que ofereix.

Què us proposem i què us oferim?

- Sessió grupal d'avaluació i tancament per part del centre.
- Complimentar el qüestionari d'avaluació de la implementació i del grau de satisfacció per part del centre.
- Informe final d'implementació (Oficina tècnica MEMSS).

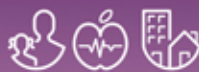
Bibliografia

1. Agència de Salut Pública de Catalunya. Criteris alimentaris per a la contractació de la gestió del menjador dels centres educatius. Barcelona, 2020.
2. Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona, 2020.
3. Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona, 2019.
4. 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.
5. 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.
6. Ramos P, Font M, Juárez O. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Menjadors escolars més sans i sostenibles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2020
7. 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
8. 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.25.2.1237
9. Ramos, P., Nortia, J., Ortiz, M., Juarez, O., Antón, A., Manera, M., & Fernández, A. (2020). Evaluación de los comedores escolares de Barcelona. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 40(4). <https://doi.org/10.12873/404ramos>

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Ajuntament
de Barcelona**



Promoció de la salut

Connectem
f t y in

www.aspb.cat