

L'alimentació i els infants

Un repte compartit

Davant les xifres que delaten l'estat espanyol com un dels capdavanters en obesitat infantil, tothom es posa les mans al cap. I com sempre quan no se sap o no es vol resoldre un problema social, els ulls es posen en l'escola



Corinne Malet

Tots hem viscut, com a alumnes i com a pares i mares, les alligadores classes sobre la piràmide dels aliments i la necessitat d'alimentar-se bé i fer exercici físic per estar en forma. I no

obstant, any rere any augmenten les xifres d'obesitat infantil i trastorns de l'alimentació en l'adolescència. Però la solució no era l'educació? Segurament és part de la solució, però potser no

de la manera que s'ha fet sempre. Al CEIP La Llàntia, de Mataró, fa un parell d'anys que van decidir anar més enllà de tot això. «No es tracta de repetir el discurs típic: "cal menjar tal cosa i tal altra",



Mayra Soto

l'alimentació i la salut és el primer pas en la metodologia que proposa Shape Up, en línia amb la filosofia de la Xarxa europea d'escoles promotores de salut.

Els infants proposen els canvis

«Seguint aquesta metodologia i a partir de la reflexió feta, els propis nens i nenes van pensar a les classes què es podia millorar per poder menjar millor i fer més activitat física», ens explica la Dolors. «A totes les classes va sortir "millorar el pati".»

En un pas posterior els nens i nenes van analitzar els pros i contres de les diverses millores

Trametre als nens i nenes la idea que si es respecta la piràmide dels aliments tot anirà bé és donar-los una idea molt simplista

sinó més aviat pensar entre tots què podem fer per millorar la situació» explica la Dolors Corromina, cap d'estudis d'aquesta escola. El CEIP La Llàntia i els seus veïns, l'IES Puig i Cadafalch, per suggeriment de l'Àrea de Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró, participen en el projecte europeu Shape Up. Impulsat per organitzacions de diversos països i present en més de 25 ciutats europees, es defineix com «una col·laboració escola-comunitat per influir sobre els determinants d'un creixement equilibrat i saludable del nen.»

Comparant realitats

La participació dels nens i nenes mataronins els ha permès, per exemple, poder comparar les possibilitats que tindrien a Finlàndia i les que tenen a Catalunya per poder realitzar activitat física lliurement al carrer. La reflexió sobre tot el que implica

proposades i van veure com, davant els seus arguments raonats, l'ajuntament responia positivament, almenys a algunes de les propostes. «La piscina no va poder ser» comenta amb humor la Dolors, «però sí que es va aconseguir que, a diferència d'altres anys en que només hi anaven els petits, ara hi poguessin anar també els dels cursos superiors».

Com es veu, aquest plantejament es força diferent del que s'ha fet fins ara. Lluny de centrar-se exclusivament en uns continguts curriculars que teòricament haurien d'aconseguir canviar uns hàbits, en aquest cas es fa protagonistes els propis nens i noies de la reflexió que ha de dur un canvi també al seu entorn. I és que en el tema de l'alimentació, l'escola no n'és més que un factor, però no

es pot deixar sols els mestres en aquesta tasca.

Fa un temps vam col·laborar en un projecte per a la Fundació Pfizer i la Generalitat Valenciana anomenat «Tenim molt en comú». En aquest projecte organitzàvem unes visites de persones grans a escoles que, a través d'un joc, establien una conversa amb nois i noies de 5è i 6è sobre «hàbits saludables». Però no es tractava de trametre cap hàbit –al cap i a la fi, les persones grans no tenien per què ser expertes en el tema–, sinó senzillament de comparar la vida dels nens i nenes actuals amb els de fa 50 ó 60 anys.

La societat ha canviat

És que aquells nens i nenes, avui avis i àvies, estaven millor educats i tenien una major consciència del hàbits saludables? En absolut: tenen molta més informació els infants d'avui en dia! El que ha canviat, doncs, és la societat. I aquesta senzilla activitat va servir els nois i noies per a prendre'n consciència.

Els mals hàbits no són conseqüència només d'una manca d'educació, sinó de molts altres factors socials que no són responsabilitat dels nois i noies, però sobre els quals potser hi tenen alguna cosa a dir.

Implicar famílies i empreses

Ja fa molt de temps que un determinat enfocament de l'educació per a la salut ho veu així: els problemes de salut són problemes socials, i com a tals s'han de tractar i no com a un problema d'hàbits individuals».

Suposant que el problema fos exclusivament de consum, hauríem de treballar com a mínim amb les famílies. És cert que els nois i noies són cada cop més els

Es pot fer un debat conjunt entre famílies, mestres i infants sobre com la manca de places públiques o el perill de jugar-hi sols fa que es quedin a casa mirant la tele

Un projecte per a l'hora de menjar

“L'Esplai” ofereix un web perquè els infants aprenguin salut i nutrició, tot jugant. És un valor afegit per als alumnes, educadors i famílies de les escoles a les quals gestiona el servei de menjador. Es tracta de “Les aventures d'Edu Natura” una activitat que es desenvolupa diàriament en petits grups a l'aula d'informàtica, després de dinar i sempre sota la coordinació dels monitors i monitores de “L'Esplai” que s'encarreguen del menjador i de les activitats del migdia. Els jocs virtuals sobre la funció, origen i beneficis del consum dels diferents aliments es complementen a casa, amb la participació de la família.

Més informació: www.esplai.org

prescriptors de les marques dels aliments que es consumeixen, cosa que saben perfectament els patrocinadors d'alguns d'aquests materials de promoció de la salut. Però precisament per això, un treball sobre l'alimentació des de l'escola hauria d'implicar també

Està demostrat: les famílies on els infants mengen amb els seus pares tenen uns millors hàbits alimentaris

una reflexió amb les mares i els pares, per exemple sobre les decisions de consum o sobre les conseqüències dels nefastos horaris laborals en l'hora dels àpats. Està demostrat: les famílies on els infants mengen amb els seus pares, tenen uns millors hàbits alimentaris.

Es poden fer moltes activitats que porten a una reflexió sobre el paper de les empreses o de la comunitat en el canvi necessari. Així, en una escola els nois i noies poden fer una investigació de camp sobre la forma en que es col·loquen les *xuxes* en els supermercats—com tots els pares i mares

sabem, al costat de la caixa i fer una suggeriment formal a l'empresa per canviar-ho. O bé, com van fer els alumnes de l'IES Puig i Cadafalch, poden demanar que alguns dies es desendollin les màquines de *vending* i s'ofereixi fruita i entrepans a preus irrisoris. Altres escoles poden fer un debat conjunt famílies, mestres i infants sobre com la manca de places públiques o el perill de ju-

gar-hi sols fa que es quedin a casa mirant la tele. I a tot arreu es pot fer una fira de menjar saludable en què participi tota l'escola.

Això pot semblar un plantejament utòpic a alguns. No pas als experts de la Universitat Pedagògica de Dinamarca, Bjarne Jensen i Venka Simovska, que des de fa anys es dediquen a promoure i avaluar aquesta manera d'aprendre sobre salut. En el projecte «Young minds», que van dur a terme fa tres anys amb alumnes de secundària de quatre països europeus, «els alumnes no només van aprendre què era sa i què no, sinó que van reflexionar sobre un concepte de salut molt més ampli i van desenvolupar competències, habilitats i motivació per realitzar accions de millora de les condicions alimentàries a les seves escoles i comunitats», afirmen.

Per Miquel Àngel Alabart
coordinador editorial

Més informació sobre el projecte Shape Up:
www.shapeurope.net

