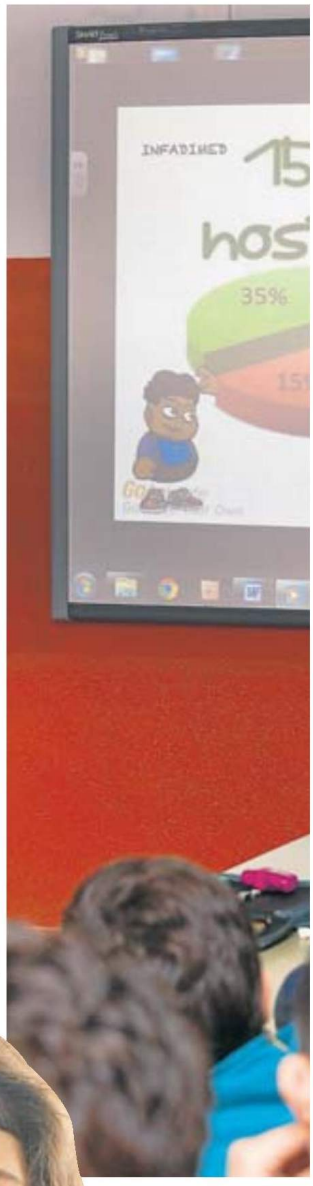
Escola

Com més informació tenen, més bé mengen

El CAP de Vilafranca del Penedès ha comprovat com és d'efectiu que les criatures rebin informació sobre l'alimentació saludable. Més que si la reben els pares



TRINITAT GILBERT
FOTO: TJERK VAN DER MEULEN

L'infermer Jordi Fernández ha comprovat que les criatures que tenen informació sobre alimentació saludable –i l'entenen– mengen millor. "En tenim dades concretes tres cursos després d'haver entrat a les aules de quatre escoles de Vilafranca del Penedès [com la Doctor Estalella i Graells, a la fotografia]", explica l'infermer del centre d'atenció primària (CAP) Alt Penedès.

Inquiet, l'infermer va preparar el curs escolar 2011-2012 uns vídeos animats que narren aventures i parlen sobre alimentació. El protagonista és el Capità Vitamines i el dolent és l'Escorbut, que és qui sempre vol menjar llaminadures, sucres i sucs endolcits. "Ha sigut una feina d'equip. Els hem creat mitjançant un programa d'internet i entre tots hi hem posat les veus", continua explicant.

El cas és que els infermers del CAP (el Jordi, i també Noemí Pujol, Maria Fernández, Núria Martín, Mariona Roca, Juan Chamorro, Laura Ojer, Sílvia Mercadé i Sònia Surià) van pensar que la lliçó magistral seria molt avorrida. "Sabíem que no ens els guanyaríem si ens plantàvem davant seu i els explicàvem la piràmide alimentària, que és ben abstracta i que estic segur que les criatures no entenen què vol dir", diu Fernández. I d'aquí van sorgir els dibuixos animats. "És una manera d'arribar a les criatures, i els protagonistes els transmeten els missatges". Així doncs, la piràmide alimentària queda reservada només per als alumnes més grans, els de 5è i 6è, mentre que els dibuixos animats narren un estira-i-arronsa entre qui vol omplir els àpats de sucs i sucres i els que opten per menjar de la manera més natural possible.

"Després dels vídeos, els reparteixo una fitxa en què hi ha dibuixat un plat buit i els demano que hi dibuixin com l'han d'omplir a cada àpat". Només amb la visió dels dibuixos animats, els alumnes entenen que en una meitat hi ha d'haver verdures i en l'altra hi fan quarts amb proteïnes, hidrats de carboni i greixos saludables. La distribució que hauria d'aparèixer sempre als àpats.

I després de la fitxa emplenada, ve la pràctica diària, la que demostra si la pantalla i la fitxa es traspassen a la realitat. "La sorpresa ve quan comprovem que als esmorzars escolars ja no hi entren els sucs envasats", assegura l'infermer. Primer pas aconseguit, i amb èxit.

Missatge directe

"Volíem incidir en les criatures perquè fins ara, donant la informació als pares, l'índex d'obesitat i de sobrepès no baixava, però ara ens hem quedat astorats quan hem vist com és d'efectiu". I d'aquí que el projecte continuï i s'hagi començat a traslladar a altres escoles d'altres comarques, com a Sant Pere de Ribes (Garraf).

La hipòtesi que si les criatures i els joves reben informació sobre l'alimentació saludable mengen millor la corrobora també la Universitat Internacional de Catalunya (UIC), que acaba de presentar l'estudi *L'impacte de la formació nutricional sobre decisions alimentàries*. La

UIC, que té una càtedra que avalua les polítiques sanitàries i educatives, creada juntament amb l'empresa de restauració Eurest Catalunya, ha fet un estudi amb 3.200 estudiants de secundària de 104 centres escolars. "Hi ha un impacte directe entre la formació nutricional rebuda a l'escola i els hàbits saludables dels alumnes –assegura el doctor Toni Mora, director de la càtedra de la UIC–; un 15% dels alumnes que havien rebut la formació van reduir la ingesta d'aliments no saludables". I aquests mateixos van deixar de beure begudes no saludables en un 6%. Ara bé, "abans de fer l'estudi, el 75% de les criatures s'inclinaven per les begudes no saludables i per les que tenien una càrrega calòrica elevada".

A l'aula i a taula

D'altra banda, cuiners com Carme Ruscalleda, del restaurant Sant Pau, a Sant Pol de Mar, i del Moments, dins de l'Hotel Mandarin Barcelona, sostenen que a taula, amb les criatures, s'ha de parlar de menjar. "Sigui el plat que sigui, cal parlar del que estem menjant tots junts. Si han quedat bons els macarrons o no; si trobem que hi ha massa tomàquet o no, o el que sigui". El cas és que la xef amb més estrelles Michelin del món afirma que l'opinió gastronòmica i, per tant, la formació, es fa parlant-ne i fent reflexionar els fills sobre el que mengen. A partir d'aquí, parlant del que es menja, és quan es pot continuar explicant què és saludable menjar.

> La relació entre formació a l'escola i hàbits saludables dels alumnes és directa
>
> Carme Ruscalleda recorda que a taula cal parlar de menjar amb la canalla

A la seva consulta, la dietista i nutricionista Núria Llata educa en bons hàbits alimentaris criatures amb obesitat. "El que em trobo a la consulta és que no es dóna importància a l'alimentació, perquè sempre es va amb presses, i s'opta per menjars precuinats o per altres aliments que són buits nutricionalment i que, per tant, només aporten calories". Les presses són una excusa. Quan l'alimentació va tan lligada amb la salut, "cal organitzar-se per no recórrer al tòpic que no es té temps per cuinar".

D'entre tots els àpats, Llata sosté que l'esmorzar és el que les criatures fan més malament, perquè és quan apareix més l'argument: poc temps. "És una llàstima perquè el desdejuni és molt necessari, perquè el cos i la ment necessiten energia per encarar el matí". En aquest sentit, el sociòleg Salvador Cardús, en el llibre *El desconcert de l'educació*, donava a les famílies que deien que els matins eren el pitjor moment del dia, perquè sempre havien d'anar amb presses, un consell senzill: lleveu-vos abans per tenir més temps i organitzar-ho tot millor. De vegades 10 minuts poden ser màgics!

Finalment, a Barberà del Vallès, a l'escola Marta Mata, la cuinera Xus López Vega, de la cooperativa El Tamboret, acaba de fer un taller amb els pares i les criatures que es queden al menjador escolar. Ahir era el taller d'hamburgueses vegetals. "Sempre que estem a punt d'introduir un aliment nou al menú, fem un taller abans perquè el coneguin". Al taller les criatures van ser les protagonistes de tot el que la Xus els va explicar. Ells mateixos van acabar creant les seves pròpies hamburgueses vegetals, a les quals també van posar noms. "Me les repassaré totes, i les acabaré introduint als menús escolars amb el nom de la criatura que se l'ha inventat", diu la Xus.

La cuinera assegura que d'aquesta manera és com han aconseguit que les criatures acceptessin els aliments. "Amb els espinacs no hi ha havia manera, per exemple, i fins que no vam fer una recepta que els agradés, no ens en sortíem". Ara els espinacs els mengen amb macarrons i el nom de la recepta és "macarrons marcians".

Finalment, l'empresa Ecotaula, que també es dedica, com El Tamboret, a gestionar menjadors escolars, està impulsant un pas més: crear una central de compres perquè "els pares dels 4.000 alumnes dels centres amb què treballen aconsegueixin el mateix producte que el que mengen els fills a l'escola".

Macarrons marcians de l'escola Marta Mata

Recepta de Xus López Vega

Ingredients

- Macarrons integrals
- Espinacs frescos
- Ceba
- Beguda d'arròs

Bulliu els macarrons. Mentrestant, ofegueu la ceba amb una mica de sal fins que quedi transparent. Afegiu-hi la beguda d'arròs, i quan arrenqui el bull, retireu-ho de la paella.

Afegiu-hi les fulles d'espinacs i deixeu-les infusionar durant 5 o 10 minuts. Tritureu-ho i, si queda molt espès, poseu-hi aigua. Rectifiqueu-ho de sal. La salsa ja estarà preparada per afegir-la als macarrons.