

ESMORZARS SALUDABLES, SÍ. I SOSTENIBLES?

(Experiència amb els alumnes de primària del ceip Escola Enxaneta / Valls)

Tots volem que els nostres fills – els alumnes de l'escola- rebin el millor dels seus pares i per això procurem alimentar-los bé.

De ben segur que moltes famílies, al matí, aixequem els fills amb el temps suficient i amb la tranquil·litat adequada per rentar-se, vestir-se i esmorzar correctament (llet, suc de fruita, cereals, pa...), per poder començar el dia de treball amb l'energia suficient i disposició mental, per aprendre i gaudir de les possibilitats i recursos que l'escola posa a la seva disposició per tal de créixer en sabiduria i sociabilitat. Una bona hora per aconseguir tot això i posar-nos en marxa potser 2/4 de 8 del matí.

Per a no perdre massa temps, els posem a la motxilla el segon esmorzar que es menjaran cap allà les 11 del matí. Seguint el bon criteri d'una dieta equilibrada, rica i diversificada, l'esmorzar escolar no el fem ni massa abundant, per no treure la gana de l'hora de dinar, ni massa escàs, per evitar que el nen quedi esvaït. Per aquest esmorzar, com que l'utilitzem com a complement del que han fet a casa, els donem un petit entrepà, una peça de fruita, un tall de coca... evitant els brioixos embolicats i les "xuxes" que venen carregades de sucres refinats i amb un preu molt per sobre dels nutrients que aporten. D'aquesta manera també evitem que l'hora de dinar hàgim de sentir la cantarella constant: del "no tinc gana!", "no m'agrada!", "estic tip!"... Quan no ho fem, la insistent cantarella ens treu de polleguera i per no sentir-la més i per no tornar a fer tard a l'escola, evitem que puguin gaudir dels nutrients del peix, de les verdures, dels llegums o de la fruita i els donem per dinar només allò que els agrada.

07/08	ESMORZARS						EMBOLCALLS					
curs	MES:											
	DIA											
alumnes	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												

"A" ESMORZAR

- 1 ENTREPÀ
- 2 FRUITA
- 3 LACTIS
- 4 SUCS
- 5 BRIOXERIA DE FORN
- 6 COCA, GALETES, COC...
- 7 BRIOXERIA EMBOLICADA

"E" EMBOLCALLS

- A CAP
- B CARMANYOLA
- C BOSSA REUTILITZABLE
- D PAPER
- E PLÀSTIC
- F PLÀSTIC I PAPER
- G PAPER PLATA
- H TETRABRIC
- i j Col·lectiu

A més també sabem que els embolcalls, a banda de costar diners, al final els llencem, en els millors dels casos al contenidor groc; però també sabem que la millor manera d'evitar la producció de deixalles és no fer-ne, molt més que no pas reciclar-les. Per tota aquesta consciència que tenim evitem la utilització de paper de plata, dels tetrabrics, de les bosses de plàstic d'un sol ús i utilitzem carmanyoles o bosses de mà que, amb una mica de cura, els utilitzem al llarg de tot el curs.

Com tots plegats, a casa i a l'escola, estem convençuts que volem contribuir a fer un món més sostenible ecològicament i volem que els nostres fills creixin sans i ben alimentats, hem portat a terme una petita experiència sobre la realitat dels nostres esmorzats a l'escola, tant des del punt de vista del que mengen com dels embolcalls que porten.

Així doncs, durant dues setmanes i sense una campanya prèvia que pogués alterar el tarannà habitual de cada família, totes les classes de primària – de 1r a 6è- van anotar alumne per alumne i dia per dia, el menjar i l'embolcall que portaven.

Al final els alumnes de 4t es van encarregar de fer el buidat de les dades registrades i passar-les a l'ordinador.

Alumnes de 4t fent el recompte de dades

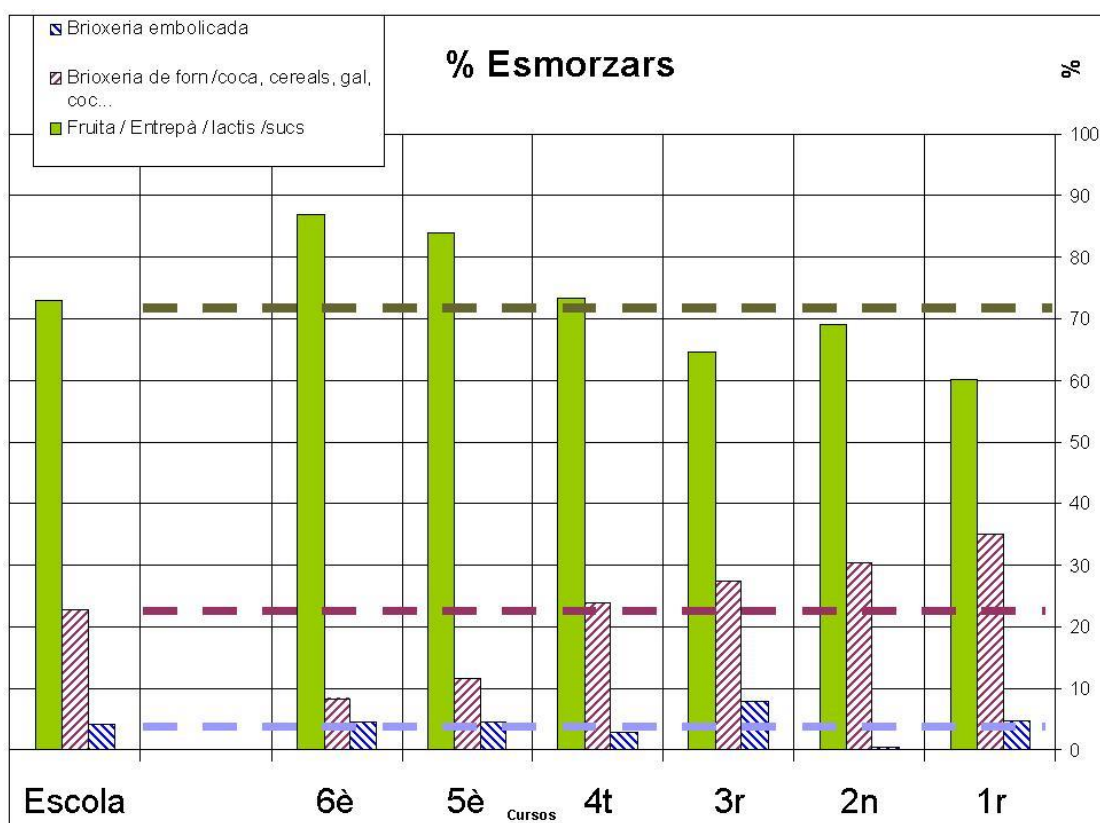


Posteriorment el mestre encarregat de l'experiència va definir els criteris i va elaborar els gràfics adequats per donar-los a conèixer a la resta de mestres, als propis alumnes i als pares, per tal de reflexionar i millorar els nostres hàbits d'ESMORZARS SALUDABLES I SOSTENIBLES.

DADES DE L'EXPERIÈNCIA

Dies que s'ha fet:	De l'11 al 15 i del 19 al 23 de novembre de 2007
Participants:	Els alumnes (152) de 1r a 6è de l'Escola Enxaneta de Valls
Fulls de registre:	Llistes de classe adaptades, controlades pel mestre i /o pels propis alumnes
Grups d'aliments per elaborar els gràfics:	<ul style="list-style-type: none"> - Brioxeria industrial embolicada. - Brioxeria de forn / coca / galetes / coc ràpid... - Entrepans / fruita / sucs / lactis
Grups d'embolcalls per elaborar els gràfics:	<ul style="list-style-type: none"> - Tetrabrics / paper de plata - Embolcalls de plàstic – paper / plàstic Paper - Carmanyola / bossa reutilitzable / cap embolcall
Criteris dels gràfics:	<ul style="list-style-type: none"> - S'ha buscat el % sobre el total d'aliments portats, no pas d'alumnes, ja que n'hi ha que porten més d'un aliment o no en porten cap. - S'ha buscat el % sobre el total d'embolcalls portats, no pas d'alumnes, ja que n'hi ha que porten més d'un embolcall o no porten esmorzar.

RESULTATS DEL TIPUS D'ALIMENTS DELS ESMORZARS



En el gràfic dels esmorzars destaquen els percentatges en el grup de **"fruita, entrepans, lactis i sucs"**. Els % van augmentant progressivament a mesura que els alumnes es fan grans, arribant gairebé al 90% a 6è. Altres dades ens confirmen el predomini dels entrepans dins aquest grup; els sucs es beuen com a complement d'altres aliments i en general els percentatges són molt baixos; els lactis són pràcticament residuals i la fruita no arriba en cap curs al 10%.

En les dades del grup de **"brioxeria de forn, coca..."**

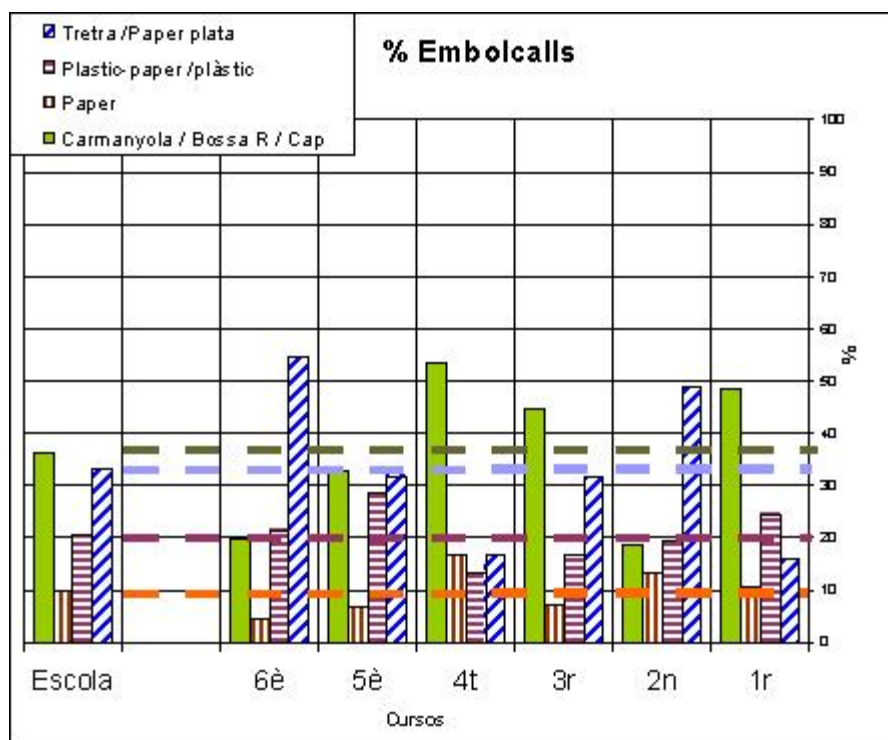
menges de fàcil preparació a l'hora de donar-los als fills, s'observa un comportament a l'inrevés, van disminuint a mesura que els alumnes es fan grans, passant del 34% de 1r, fins el 8% a 6è. És important destacar que a les classes de 1r, 2n, i 3r, hi va un dia de celebració d'aniversari d'alumnes, i van fer un esmorzar col·lectiu d'aquest grup d'aliments, la qual cosa ha incrementat més els percentatges en relació als cursos de 4t a 6è que, casualment, no ha coincidit en cap celebració. L'apartat de **"brioxeria industrial embolicada"** és molt baixa en tots els cursos.

Així doncs, les mitjanes de les dades a nivell d'escola ens confirmen que durant les dues setmanes, el 73% d'esmorzars dels alumnes de primària van menjar entrepans o menges del seu grup; el 23% d'esmorzars va ser de brioixeria de forn i el 4% va consistir en brioixeria industrial embolicada.

Alumnes de 4t entrant les dades a l'ordinador



RESULTATS DEL TIPUS D'EMBOCALLS DELS ESMORZARS



Les dades del gràfic ens mostren una major concentració de les mitjanes: entre l'ús d'embotalls reutilitzables i els que utilitzen paper de plata només hi ha un 3% de diferència, i entre aquests i els que utilitzen plàstic, un 12%. Ajuntant-los superarien aquells en 12 punts. I encara, afegint-hi el papers, els no reutilitzables superen els que sí ho són en 28 punts.

Cal observar que les classes amb percentatges més elevats d'embotalls reutilitzables són les que tenen més baixos els % de l'ús del paper de plata i de brics i a l'inrevés. També és ben curiosa la igualtat entre els tres tipus d'embotalls que va enregistrar la classe de 5è.

Cal destacar que els dies d'esmorzars col·lectius l'ús dels embolcalls es redueix dràsticament. També cal fer esment que dins la categoria de "reutilitzables" s'han comptabilitzat els alumnes que

mengen només fruita i la porten directament a dins la motxilla sense cap mena d'embotall específic.

L'ús del paper com a tovalló i com a embolcall no s'ha discriminat i, per tant, no en podem treure conclusions; el que si sabem és que molts dels alumnes que utilitzen carmanyoles pels entrepans també porten tovalló de paper per evitar tacar-se amb l'oli del pa.

No hi ha cap mena de dubte que hauríem d'acostumar-nos a utilitzar més embolcalls reutilitzables per no generar residus innecessaris; i si, per les raons que siguin n'hem d'emprar d'altri tipus, cal prioritzar i triar sempre els que menys impacte ecològic tenen sobre el medi.

RESULTATS DELS "ESMORZARS SANS I SOSTENIBLES"

Per finalitzar el nostre estudi s'ha elaborat un gràfic a partir dels % obtinguts després de donar una valoració diferent per a cada tipus d'esmorzar i d'embotall utilitzat per, d'aquesta manera, poder establir uns nivells de referència per fer comparacions globals i de classe i així saber on som i marcar-nos fites per millorar els nostres ESMORZARS SANS I SOSTENIBLES.

Les puntuacions donades són:

"S" ALIMENTS		"M" EMBOLCALLS	
BRIOXERIA EMBOLICADA	1,0	TETRABRIC	0,5
SUCS	2,0	PAPER PLATA	1,0
LACTIS	3,0	PLÀSTIC I PAPER	2,0
BRIOXERIA DE FORN	4,0	PLÀSTIC	3,0
COCA, GALETES, COC..	5,0	PAPER	4,0
FRUITA	6,0	BOSSA REUTILITZABLE	5,0
ENTREPÀ	6,0	CARMANYOLA	6,0
		CAP	7,0

La puntuació segueix criteris subjectius pensant en fer una gradació dels que hom considera més adequats al tipus d'esmorzar que podem fer a l'escola.

En la qüestió dels aliments s'han puntuat més alt els entrepans i les fruites i, més baix, la brioxeria industrial embolicada. També s'ha constatat que els nostres alumnes de primària utilitzen, gairebé sempre, els sucres i els lactis com a complement d'entrepans o de brioxeria i d'aquí, la puntuació que hem donat a aquestes menses.

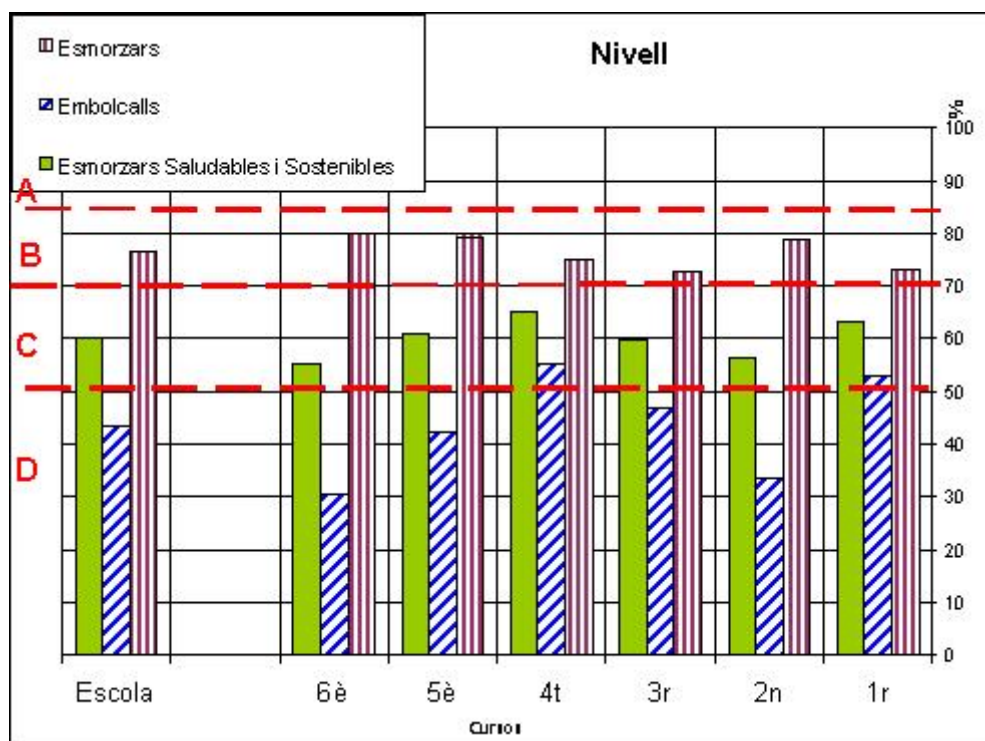
A la part dels embolcalls, s'ha puntuat més la manca d'ells i la utilització de materials reutilitzables; la puntuació va disminuint a mesura que augmenta la ús de materials amb més impacte negatiu sobre el medi, arribant el mínim en els basats en l'alumini (paper de plata i brics).

A partir d'aquestes puntuacions s'ha elaborat el gràfic de nivells, agrupant per una banda el % d'aliments, per l'altra els embolcalls i, en un tercer grup, la mitjana entre aliments i embolcalls que ens indicarà el nivell d' ESMORZARS SANS I SOSTENIBLES.

Paral·lelament també s'han establert categories per situar-nos globalment com escola i a nivell individual classe per classe.

Categories :

	<i>Percentatges</i>	<i>Nivell assolit</i>
A	superiors al 84%	Excel·lència
B	entre el 69% i 84%	Adequat
C	entre el 50% i 69%	Baix
D	Inferiors al 50%	Molt baix



El gràfic ens mostra que el % dels esmorzars supera en tots els cursos el 70%, la qual cosa ens situa en la categoria de nivell "adequat".

Per contra, en els embolcalls només els cursos de 1r i de 4t superen el 50%, la resta es manté per sota i per tant en una categoria de "molt baix", com el global d'escola.

Finalment, en la mitjana dels dos aspectes, s'observa que tots els cursos obtenen unes dades al voltant del 60%, situant-los en la categoria de "baix".

Els reptes a assolir semblen clars. Augmentar una categoria, per assolir "l'excel·lència" en l'apartat dels aliments i "l'adequat" en l'apartat dels embolcalls, hauria d'estar al nostre

abast. Més fruita i entrepans, utilitzar carmanyoles i desterrar al màxim els embolcalls d'alumini, poden ser petits passos per contribuir a que els nostres esmorzars a l'escola esdevinguin ESMORZARS SANS I SOSTENIBLES, col·laborant amb eficàcia, en la reducció de la gran quantitat de deixalles que generem.

Pep Cunillera

(Membre de l'equip d'Escola Verda de l'Escola Enxaneta)