Menjadors escolars: una transformació necessària

written by Gontzal Uriarte | 27 de November de 2024



Durant molts anys, en la meua infància vaig gaudir del servici de menjador de la meua escola. El millor moment era el pati on espremíem els minuts per a jugar amb els companys. No obstant això, el menjador ens portava molt d'amargor. Allí vaig rebre el meu primer "*koskorreko*" (colp al cap en basc). Va provindre d'una monitora, ja que em negava a menjar la coliflor. Mai ho oblidaré. Si no acabaves el plat no podies eixir al pati a jugar. Per tercer de primària començàvem a compartir entre l'alumnat trucs per a menjar allò que no t'agradava: menjar amb els ulls tancats, amb el nas tapat, bevent un got d'aigua o menjant un tros de pa per cada mos. Hi havia companys i companyes que ho passaven pitjor que jo, ja que ploraven i tenien arcades. Ja per sisé, alguns van aprendre a amagar el fetge en el tovalló o a tirar un arròs a la cubana (realment roí) per darrere de la calefacció.

La realitat ha millorat poc des de llavors. Segurament ja no es pega, però els crits són el pa nostre de cada dia. Com a professor continue menjant en els menjadors de les escoles on treballe. Quan m'és possible, demane permís per a menjar en les mateixes taules que l'alumnat. En la meua experiència, no he conegut cap escola (potser existix) que aplique les **mesures recomanades** pels nutricionistes: és a dir, generar ambients tranquils i agradables on les

persones adultes decidim què es menja, quan es menja i on es menja, però l'alumnat decidix quant vol menjar o si li abellix menjar. Mesures arreplegades en diverses recomanacions per part de governs i associacions de pediatres (**Catalunya**, **AEP** , **AAP**).

Forçar, castigar o fins i tot, simplement, insistir han resultat contraproduents en l'objectiu de l'augment d'ingesta de menjar saludable. Com podem educar en el consentiment si no acceptem el seu "no" en una cosa tan personal com menjar? De fet, no respectar la seua decisió contribuïx a l'**augment d'obesitat** en la població. Respecte a les consignes com "**acaba tot això del plat**" o "una cullerada més i te l'arreplegue", s'ha demostrat que **debiliten l'escolta dels senyals de sacietat** que rebem del nostre cos i fan que aprenguem a menjar més del que el nostre cos necessitava. A més, el rebuig d'un menjar sol estar associat a una prèvia experiència negativa per haver sigut forçat a menjar-la.

Les pràctiques responsives d'alimentació són bones per a tota la infància, inclosa la més vulnerable. Per això, nutricionistes i professors encarregats del menjador escolar tenen una gran tasca per davant. No solament per a millorar la qualitat dels ingredients del menú, sinó transformant l'ambient que envolta eixa activitat a través de coneixements científics en nutrició. Sense oblidar la important tasca de treballar amb tota la comunitat per a millorar la nutrició en diferents espais.