



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS SOSTENIBLE Y SALUDABLE

FEDAMPA "ANTONIO
MACHADO", SEGOVIA, 2022

INTRODUCCIÓN

FEDAMPA siempre insiste, tanto en las comisiones de comedor en la Junta como en los grupos de comedor de CONFAPACAL, en que los comedores escolares sean con cocina in situ, o que, por lo menos, los productos sean de temporada y de proximidad (reducir la huella de carbono al transportar los alimentos). También apoyó la campaña “Defiéndeme” por la eliminación de la publicidad de alimentos malos para la salud de la población infantil.

FEDAMPA apoyó La **Estrategia de Alimentación Sostenible y Saludable** de la Provincia de Segovia. El **proyecto** se llama **Alimenta Conciencia y aquí tenéis más información** <http://alimentaconciencia.uva.es/>

Alimenta Conciencia trabaja con la **ciudadanía, los centros escolares y las asociaciones** interesadas en la sostenibilidad. Propone el consumo de productos locales, ecológicos.

Por ejemplo, han realizado actividades como:

- ScapeLand, Yincana, actividades de verano, concurso de relatos.

WEB: <https://albergueweb1.uva.es/alimentaconciencia/que-hacemos/>

- Además de los talleres del huerto ecosocial.

WEB: <https://albergueweb1.uva.es/huertaecosocial/talleres/>

FEDAMPA se unió en octubre de 2021 al **Mes de la Alimentación y Gastronomía Sostenible**. El programa lo tienes aquí <https://www.turismodesegovia.com/download/programa-i-jornadas-de-alimentacion-y-gastronomia-sostenible/>

En este Mes de la Alimentación y Gastronomía Sostenible se han realizado dos degustaciones, una elaborada por los alumnos de cocina del CIFP Felipe VI (Segovia) en formato “aperitivo”, y otra por un cocinero que deleitó a los presentes con una crema y una ensalada utilizando la berza como ingrediente principal.

Además de lo estrictamente culinario, también hablaron distintos profesionales de diferentes sectores de, por ejemplo, interpretar las etiquetas de los alimentos, los certificados de sostenibilidad, de cocina eficiente, de cómo combatir el desperdicio de alimentos con la aplicación “Too Good To Go”, el proyecto “el super de los pastores”. De las muchas cosas que se comentaron, resaltar dos: la primera, **conoce los productos de temporada y de proximidad**, la segunda, **recicla restos de comida** reinventando recetas. En este sentido, para evitar el

desperdicio es importante y eficaz planificar el menú y hacer una lista de la compra y/o congelar si no se va a consumir al día siguiente. Hay muchas recetas de aprovechamiento, ¡no lo tires!.

QUÉ PROPONEN LOS CENTROS

- CEIP Elena Fortún, Segovia. Premiado con el ‘sello de vida saludable’ por el proyecto ‘Vivir y convivir saludablemente’, aquí la entrevista completa a su directora: https://www.ondacero.es/emisoras/castilla-y-leon/segovia/audios-podcast/mas-de-uno/proyecto-saludable-elena-fortun_20211005615c45f3b93dbb0001d7989f.html
- CEIP La Pradera, Valsaín (Segovia) ha querido compartir su proyecto de actividades con FEDAMPA: almuerzos saludables (los viernes salen al mercado a comprar fruta), huerto escolar e invernadero (organizado en una comisión), vermicompostadora, reciclaje (una vez a la semana los alumnos de 1º se encargan de recoger los residuos de clase y llevarlos al punto de reciclado; guardan los residuos plásticos del centro para convertirlos en mobiliario; el alumnado elabora sus propios portabocadillos; si se trae papel de aluminio se coloca detrás de los radiadores para dispersar mejor el calor; recreos activos incluso con otros centros), hacen su Semana de la Movilidad (septiembre), programa de frutas y verduras de la Junta, salidas al mercado, desayuno saludable a favor de la AECC, respeto hacia el medio ambiente y más acciones sostenibles (lámparas de bajo consumo, caldera de pellets, grifos de pulsador, contraventanas)

QUÉ PODEMOS HACER DESDE LA AMPA

ACTIVIDADES DESDE EL CENTRO DONDE COLABORA LA AMPA: Se organizan cosas como los almuerzos, la semana de..., salidas al entorno, recogida de material (ropa, libros, tapones), cubos de reciclaje (papel, plástico, vidrio, orgánico...), limpieza del entorno, plantación de árboles, concursos, reducir-reutilizar-reciclar, cuidar el huerto, preparar el compost para el huerto, eliminar los plásticos en los almuerzos (envases duraderos), etc.

EN ALGUNOS AMPA YA SE REALIZAN ACTIVIDADES con esta perspectiva, algunas de las ideas que hemos recopilado y pueden servir de guía son: Plan de almuerzos saludables y sostenibles; se fomentan las botellas reutilizables de cristal frente a las de plástico de un solo uso; el táper frente a las bolsas de plástico y el papel de aluminio; la fruta y los frutos secos frente a la bollería y los snacks, pan 100% integral o de harina de legumbre, frente al pan blanco, bocadillos de untables (ver opciones más abajo) frente a los embutidos; organizar charlas,

jornadas, semana de... para concienciar; en las fiestas evitar tanto las chuches como el menaje de plástico (vasos, platos, cubiertos), en la fiesta de otoño se ofrecen castañas y mandarinas; fiestas en las que los adornos se fabriquen con materiales reciclados, fiestas donde el material que se usa se guarde para otras ocasiones, se pueden organizar salidas con rutas y visitas medioambientales con Segovia Educa en Verde (también los centros)

Para el almuerzo, es más fácil que tu hijo o hija coma fruta si todos en el aula lo hacen, así, si todas las familias nos ponemos de acuerdo, nos estaremos ayudando unas a otras.

QUÉ PODEMOS HACER DESDE CASA HACIA EL CENTRO ESCOLAR

Las familias nos cuentan, por ejemplo, que llevan zanahorias como almuerzo, que usan botellas de cristal o cantimploras en vez de botellas de plástico, que llevan el bocadillo en un táper. Una mamá escribió un cuento para que su hijo explicara a sus compañeros en qué consistía ser celíaco, familias que sí que tienen en cuenta la estación en la que nos encontramos y así consumir productos de temporada, procuran evitar la bollería industrial e introducir más fruta y frutos secos.

Otras familias nos sugieren que tampoco es obligatorio que los niños hagan 5 comidas al día: si le das bollería industrial o cereales azucarados “porque es lo único que quiere comer a esas horas”, es porque seguramente no tiene mucha hambre, pero a nadie le amarga un dulce. para evitarlo, se puede saltar la merienda y hacer una cena temprana.

IDEAS PARA DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS

En general, muchas veces desayunamos lo mismo día tras día, por comodidad, por falta de tiempo. También vamos a lo práctico y rápido con el almuerzo que les damos para media mañana en el centro escolar. No digamos ya la merienda, donde se junta todo: comodidad, falta de tiempo, práctico, rápido, etc. Así pues, terminamos cayendo en productos que no suelen ser ni muy sanos (azúcar, grasa transgénica), ni muy ecológicos (huella de carbono). Los cambios son duros y más cuando es el gusto de nuestras criaturas y adolescentes lo que queremos modificar, porque el paladar también se educa.

Ahí van una serie de ideas para que, poco a poco, vayamos educando ese paladar disfrutando de los productos menos transformados y más saludables, tanto para pequeños como para mayores. Cualquiera de estas opciones es totalmente válida para el desayuno, el

almuerzo o la merienda. Sólo se han considerado los alimentos que crecen o se producen en Segovia y en un radio de 100km.

- Crudo: zanahorias, cualquier fruta local y de temporada, fondue de frutas o de hortalizas (con salsa de queso o de yogur).
- Smoothies (que sea de coliflor, no significa que sólo lleve coliflor, tiene más ingredientes): de coliflor, de remolacha, de espinacas, de fresas, de frambuesas, de manzana.
- Patés o hummus (para untar o para dipear): de garbanzos, de lentejas, de guisantes, de berenjena, de remolacha, de calabaza (mezclado con ciertos ingredientes, ¡sabe a queso!), de pimientos rojos, de brócoli (¡con pipas!), crema de cacahuete 100% (con rodajitas de manzana o de plátano)
- Panes, colines o crackers: de harina de garbanzo.
- Tortitas saladas (mejor calientes, pero frías tampoco están mal): de brócoli, de maíz, de coliflor, de espinacas.
- Frutos secos: un puñadito basta, florentinas con pistachos, garbanzos tostados.
- Galletas, bizcochos y magdalenas con ingrediente secreto: remolacha, calabacín, garbanzos, guisantes, espinacas.
- Chips: de patata, remolacha.

PARA SABER MÁS:

Libros:

- Se me hace bola, de Julio Basulto
- Tú eliges lo que comes, de Carlos Casabona
- Mi dieta cojea, Aitor Sánchez
- Mi niño no me come, de Carlos González
- Qué le doy de comer, de Lucía Martínez y Aitor Sánchez
- Leche con galletas, de Juan Llorca
- Alimentación saludable para niños geniales, de Griselda Herrero
- Cuentos para salvar el planeta, Cuentos de la madre tierra, Cuentos para niños y niñas que quieren salvar el mundo, El hilo invisible, Tú puedes cambiar el mundo

En la web puedes encontrar miles de cosas, ahí van algunas:

<https://juanllorca.com> Chef de la Escuela Montessori. Tiene un vídeo con 50 ideas de desayunos saludables y otro vídeo con 50 para las meriendas, además de muchísimas recetas fáciles, sanas y ricas. Está en las redes y ha publicado unos cuantos libros.

www.beingbiotiful.com Recetas más vegetarianas, para mayores y pequeños.

Cenas para peques, Recetas para todos. Instagram, Facebook, Youtube

<https://bibliotecas.jcyl.es> Biblioteca Junta de Castilla y León. Tienen un montón de libros para niños sobre medio ambiente, huertos, etc.

<https://vivirsinplastico.com> Cómo reducir el consumo de envases. Están en las redes y publicaron un libro.

Aplicaciones: Too Good To Go

Movimientos y retos: #lunessincarne o #beboaguadelgrifo o zero waste challenge (reto, cero desperdicios)

<https://soydetemporada.es> Productos de temporada

Concurso Salvacomidas: <https://salvacomidas.eitfood.eu>

Queremos agradecer a Alimenta Conciencia por contar con nosotros (especialmente a Ana Teresa López Pastor), a los centros (CEIP La Pradera, Valsaín), a las madres que nos han hecho llegar sus buenas prácticas (Charo, Clara, Carmen).

Este manual se ha realizado siendo la Junta Directiva de FEDAMPA: Noelia del Barrio, Patricia de Blas, Sara Cid, María José Casas, Ignacio Gros, María Isabel Urueña, Tomás Ortiz.