

Congreso Nacional del Medio Ambiente
Madrid del 31 de mayo al 03 de junio de 2021

“MENÚS SOSTENIBLES, PLANETA SALUDABLE” EN ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES DE MADRID.

Águeda Ferriz Prieto
Política alimentaria urbana. Ciudades y alimentación (ST-13)
#conama2020



Proyecto de EpD en Escuelas Infantiles del Ayuntamiento de Madrid



“Menús Sostenibles, Planeta Saludable”

es un proyecto de CERAI



en colaboración con Garúa



y financiado por el Ayto. de Madrid



¿EN QUÉ CONSISTE?



Objetivo: contribuir a la transformación del **modelo de restauración escolar en Madrid** hacia un modelo inclusivo, equitativo y sostenible.

Para ello se abordan 3 grandes líneas de trabajo:

1. Acompañamiento a las 12 escuelas recién inauguradas
2. Generación de materiales y recursos
3. Trabajo con agentes multiplicadores
4. Comunicación

ACOMPañAMIENTOS: trabajo con EDUCADORAS



SESIONES DE SENSIBILIZACIÓN



<https://cerai.org/cerai-y-garua-presentamos-la-maleta-pedagogica-menus-sostenibles-planeta-saludable/>

MALETA PEDAGÓGICA 0 -3

ACOMPañAMIENTOS: vídeos para EDUCADORAS



ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA 0-3



PLANIFÍCATE PARA COMER MEJOR

ACOMPañAMIENTOS: trabajo con FAMILIAS



SESIONES DE SENSIBILIZACIÓN

¿Cuánto sabes de alimentación saludable y sostenible?

Hablando: Virginia CERAM

Brocolita 2 3197 4 de 7

Palomitas 1 3537 5 de 7

Aguacate 3

Lechugu...

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|-------------------|-----------------|
| Corou La Ardilla | CERAM | Ruque | Ariñou La Ardilla | Ma Argeko Co... |
| Olivia | Bernardo martinez | Rafael | Noelia | Juan.cortezo |
| Oli&Pedro - Enr... | Gloria mamá de... | Javier Pereira | albertogarrido | Cecilia |
| Loli Ramos | Helena Creek | MARGA | Roberto | Carmen Vazquez |
| Javi | Ayolanda | R | Estela | Ximena Peñuela |

Menús Sostenibles, Planeta Saludable

Pasos hacia una alimentación más sostenible y saludable en la primera infancia

GUÍA PARA FAMILIAS

PASO 2/ Reducimos azúcar

El consumo medio de azúcar en la población infantil es en España cuatro veces mayor al recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se concentra sobre todo en desayunos y meriendas.

Tomar de manera habitual un exceso de azúcar se relaciona con tres grandes problemas:

1. Está asociado al desarrollo de enfermedades como sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, problemas cardiovasculares, caries y problemas en la piel, entre otros.
2. Tiene un efecto adictivo que hace que nos resulte difícil dejar de consumirlo. Cuanto menos desarrollado está el cerebro, más difícil resultará controlarlo.
3. Molesta al paladar que se acostumbra al sabor dulce y nos hace rechazar otros sabores "menos ricos". Este es uno de los motivos por los que los niños y las niñas rechazan las verduras e incluso las frutas.

HERRAMIENTA

El azucarómetro

Para reducir el consumo de azúcar, primero debemos saber cuánto tomamos. Para ello, contaremos los gramos de azúcares libres que ingerimos al día. Son aquellos añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes (alimentos procesados), por quienes los cocinan o por las personas consumidoras (en forma de azúcar de mesa, miel o jarabe) y los que están en los zumos de fruta y concentrados de zumos de fruta. Una vez que sepas cuánto azúcar tomas tu familia y tú y de dónde proviene, será más fácil reducir su consumo.

GUÍA PARA FAMILIAS

ACOMPañAMIENTOS: vídeos para FAMILIAS



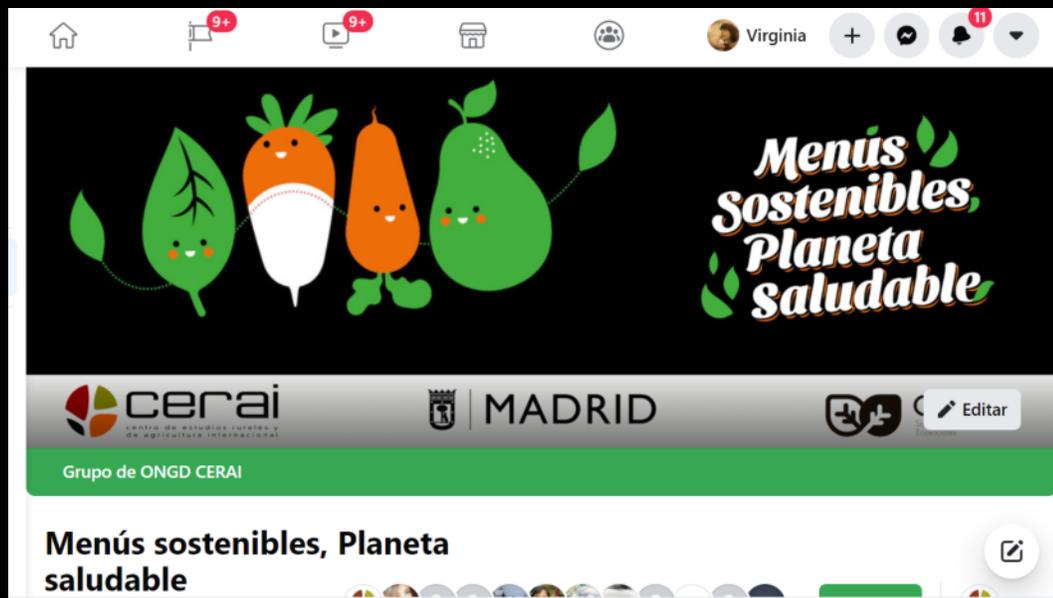
VIDEO-RECETAS:
Desayunos y meriendas
Platos sin proteína animal
Verduras de invierno y verano

COMUNICACIÓN hacia las FAMILIAS



GRUPO DE FACEBOOK

CUENTA DE INSTAGRAM



<https://www.facebook.com/groups/3728614347157010>

https://www.instagram.com/menus_sostenibles/

ACOMPañAMIENTOS: trabajo con EQUIPOS DE COCINA



SESIONES DE SENSIBILIZACIÓN

CLASES DE COCINA Y RECETARIO



Recetario

Resumen de las clases de cocina realizadas por cocineras y cocineros de 7 Escuelas Infantiles Municipales

<https://cerai.org/recetario-del-proyecto-menus-sostenibles-planeta-saludable/>

ACOMPañAMIENTOS: trabajo con GRUPOS MOTORES



MODIFICACIÓN DE MENÚS

Verduras y hortalizas de temporada

Este calendario muestra las temporadas de diferentes especies productoras del Estado español, teniendo en cuenta las producciones internacionales que llegan a los mercados españoles. La duración de cada cultivo y cómo puede variar ligeramente en función del desarrollo de los climas, por lo que recomendamos consultar a los productores o proveedores de su zona. Dado el carácter del cultivo en relación con los meses, también se indica el momento de la cosecha. Nota: que puede haber un primer y un segundo cultivo en algunas especies, así como especies a producir en algunas ocasiones.

| | ENERO | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| Acelga | | | | | | | | | | | | |
| Akachiola | | | | | | | | | | | | |
| Branquia | | | | | | | | | | | | |
| Branza | | | | | | | | | | | | |
| Béculi | | | | | | | | | | | | |
| Cabachín | | | | | | | | | | | | |
| Calabaza | | | | | | | | | | | | |
| Cebolla | | | | | | | | | | | | |
| Coliflor | | | | | | | | | | | | |
| Champiñón/ Setas | | | | | | | | | | | | |
| Escarola | | | | | | | | | | | | |
| Espinángo | | | | | | | | | | | | |
| Espiraca | | | | | | | | | | | | |
| Glaciarietemes | | | | | | | | | | | | |
| Habeveda | | | | | | | | | | | | |
| Hinojo | | | | | | | | | | | | |
| Juda verde | | | | | | | | | | | | |
| Láchuga | | | | | | | | | | | | |
| Lombarda | | | | | | | | | | | | |
| Nabo | | | | | | | | | | | | |
| Peperón | | | | | | | | | | | | |
| Pimiento | | | | | | | | | | | | |
| Puerro | | | | | | | | | | | | |
| Rábano | | | | | | | | | | | | |
| Remolacha | | | | | | | | | | | | |
| Repollo | | | | | | | | | | | | |
| Romanesco | | | | | | | | | | | | |
| Salsola | | | | | | | | | | | | |
| Tomate | | | | | | | | | | | | |
| Zanahoria | | | | | | | | | | | | |

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|----------|------------|----------------|----------|----------|
| | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS |
| | PASTA | LEGUMBRE | PATATA/BONIATO | MIDO | ARROZ |
| | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS | VERDURAS |
| | LIVIANO | POLLO/PAVO | TERNERA | PESCADO | LEGUMBRE |

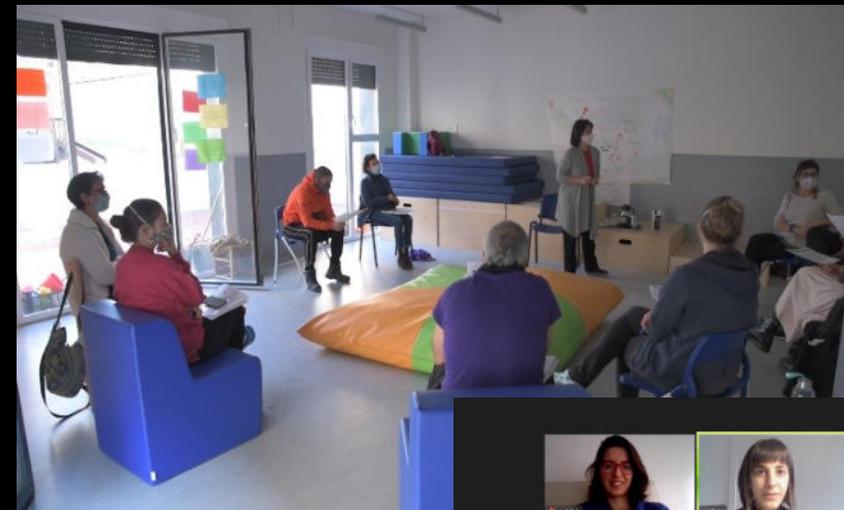
DESAYUNOS

Todos los productos del menú se adaptarán a las diferentes alergias o intolerancias

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|
| Leche y tostada con aceite | Porridge (Leche con avena) | Leche y tostada con aceite | Leche y bizcocho casero | Yogur y fruta |



FORMACIÓN



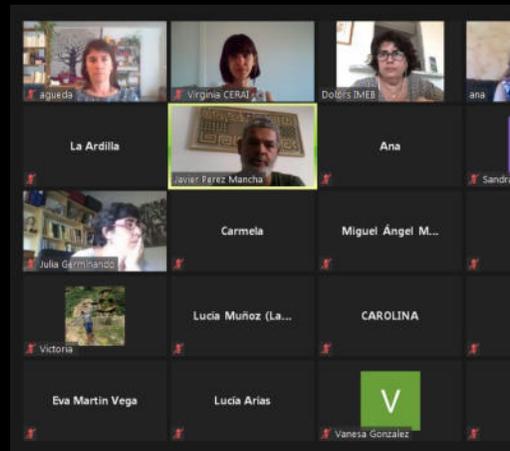
SEGUIMIENTO DEL PROCESO



AGENTES MULTIPLICADORES: toda la red de EE.II. municipales



REUNIONES DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS



Con agricultor
eco y local

MENÚS SOSTENIBLES PLANETA SALUDABLE TE INVITA A:

Jornada de intercambio de experiencias en Escuelas Infantiles: Compra de proximidad

Lunes 22 de junio de 12 a 14 h.
A través de la plataforma Zoom (necesaria conexión a internet)
Inscripción a través de formulario
¡Te esperamos!

Conoceremos opciones de compra de proximidad y ecológica
Compartiremos experiencias motivadoras
Resolveremos dudas acerca de cómo implementar el cambio

cerai **Garúa** **MADRID** **ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES**

https://www.youtube.com/watch?v=v3s5Sq_JM9A&t=3129s

Studio

EN DIRECTO 2838

Conexión excelente

| CONFIGURACIÓN DE LA EMISIÓN | ESTADÍSTICAS | ESTADO DE LA EMISIÓN |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Espectadores simultáneos: 233 | Calificaciones de chat: 2 | Reproducciones: 440 |
| | | Tiempo de visualización: 13:10 |
| | | Espectadores simult: 15 |

Con pediatra y
dietista-
nutricionista

<https://www.youtube.com/watch?v=SeXRriNNsBQ&t=2s>

Menús sostenibles, Planeta saludable

Encuentro dirigido a toda la red de escuelas infantiles municipales, en especial a las familias

Alimentación infantil: pediatras y nutricionistas responden

Martes 16 de de febrero de 18 a 19 horas
On line a través del canal de Youtube de Garúa Coop

Iván Carabaño
Pediatra
AMPap

Laura Llorente
Dietista-Nutricionista
Centro Aleris

Nos contestarán a preguntas como: ¿Qué documentos de referencia recomiendan sobre alimentación infantil? ¿Cómo pueden ambos colectivos guiar a las familias de manera conjunta? ¿Cómo huir de recomendaciones no saludables?

cerai **Garúa** **MADRID** **ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES**

AGENTES MULTIPLICADORES: espacios de crianza y ed ambientales



CASAS GRANDES



DPTO. E.A. AYT. MADRID

AGENTES MULTIPLICADORES: Red de Ciudades por la Agroecología



SEMINARIO DE COMPRA PÚBLICA



On-line para
funcionarios-as
de diferentes
administraciones

PREGUNTAS A RESPONDER



¿Cómo el proyecto suma a la **transformación alimentaria** de la ciudad y por qué “piezas” ha empezado esa transformación?

¿Qué **barreras** habéis encontrado y cómo las habéis superado?

¿Qué **recomendarías** hacer distinto si se replicara el proyecto?