

# COMEDORES ECOLÓXICOS ESCOLARES: O PROXECTO DE A CARACOLA

Beatriz Ferreira Varela\*

A EIM A Caracola forma parte da rede de escolas infantís municipais (EIM) do concello de A Coruña. O centro alberga 82 alumnos dos que 62 “participan” no comedor. Dicimos “participan” porque consideramos que os nenos non só veñen comer, queremos que gocen co feito de descubrir que lles ten preparado a nosa cociñeira, con novas presentacións ou con quen comparten mesa. Desde os pequenos lactantes, que poden participar do pracer de comer autonomamente, sen purés e sen a culler do profesor, aos máis maiores que xa saben elixir ou preparar o seu prato eles sos. O proxecto do comedor ecolóxico da Caracola xorde do interese por impulsar unha alimentación sa e variada entre os cativos da escola. Son nenos e nenas de entre 7 meses e 3 anos.

Aspectos como curiosidade, empatía, iniciativa, forman parte do noso zume diario e cun equipo educativo e de cociña fóra do común podemos afirmar que na Caracola faise “restauración escolar de calidade”; é dicir, unha materia prima excepcional, técnicas de cociña de sempre combinadas co último en restauración, observación diaria do que pasa no comedor, menús elaborados segundo as normas da Axencia Española de Seguridade Alimentaria (AEPED), emprego das últimas tendencias culinarias, empratados harmónicos, con sentido estético e atractivo, buscando que os nosos nenos vexan, ulan e saboreen o agasallo diario que é comer.

Papillote, espetos, falafel, tartar de salmón, falso sushi, cocido, lentellas, boniatos asados, sobremesas caseiras... e descubrimos o marabilloso mundo das especies. Cada cousa cómese dun modo. Mesmo usamos vaixela personalizada, accesorios adecuados e aproveitamos o mellor que temos: as nosas mans. Deixamos que experimenten con elas, que saboreen, descubran a calidade dos alimentos, tocar, ulir, chupar..., así se come e así descubrimos e aprendemos a través dos sentidos.

## O PROXECTO EDUCATIVO

Partiamos dunhas premisas fundamentais dentro do proxecto educativo do centro:

- Fomentar e apoiar a lactancia materna (LM) entre as nais que traen os seus fillos á escola (formamos parte do grupo de apoio á LM-CRIANDO).

Non queriamos que polo feito de comezar a traballar e deixar o seu neno na escola, as nais tivesen que abandonar a alimentación con leite materno definitivamente. Todas aquelas nais que así o desexan poden acudir a darlle o peito ao seu neno, dá igual a hora que sexa... non hai impedimentos. Tamén poden deixar o seu leite para que o persoal do centro llo dea ao lactante. Temos sacaleites, culleres de lactancia, ampla bibliografía e moito interese porque a lactancia materna continúe de forma relaxada e se instaure.

- Adquirir produtos ecolóxicos

Partindo dese interese por unha lactancia natural, non é estraño que a alimentación ecolóxica batese na nosa porta.

Primeiro, cos iogures e o leite de Casa Grande de Xanceda, despois chegaron os produtos integrais: arroz, pasta, as legumes que nos trae Bio-selección, os ovos de Avega, o aceite de oliva virxe extra, as laranxas valencianas, a tenreira e o cordeiro de Biocoop, o polo de Coren, as froitas e verduras de Fungocerga ou as fariñas para elaborar o pan que presentamos co menú.

Facer pan foi a nosa última aposta. Puxémonos en contacto cun provedor que sabe do tema, cunha nai da escola que lle dedica xa un tempo á pa-



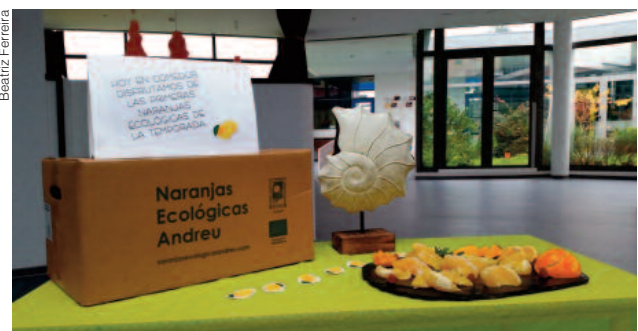
Mesa buffet.



Observo e decido...



Prato menú.



Laranxas ecolóxicas.

nificación caseira, compramos fariñas ecolóxicas e organizámonos na cociña para incluír a cocción na planificación diaria. Grazas á nosa cociñeira, os cativos comen pan ecolóxico todos os días.

- Traballar con parella educativa –dous mestres por aula-, dato que semella sen transcendencia, é crucial.

- Respetar e coñecer os ritmos e necesidades dos nosos alumnos.

## O PROXECTO ALIMENTARIO

Desexábamnos poder ofrecer aos nosos nenos un menú san, variado e con presentacións diversas e coidadas, que esperasen o momento de comer con ledicia e que non fose só “á hora de comer”, senón que se convertese nunha experiencia diaria tan necesaria como o xogo, como o momento dos encontros entre os grandes e pequenos da escola ou cos mestres de referencia.

Os resultados foron pouco a pouco cada vez máis positivos. Cos lactantes (0-1 ano) pasamos dun puré no que se mesturaban todos os ingredientes –o primeiro curso-, a separar e bater cada un dos alimentos e presentalos como sabores e cores diferentes ata o día de hoxe, adaptando o noso comedor ao método *Baby-Led Weaning* (BLW). Este método defínese como “alimentación complementaria á demanda”, unha maneira de introducir novos produtos na dieta permitindo que sexa o neno o que se alimente por si mesmo, descubrindo sabores, texturas, cores e distintos olores, fomentando a súa independencia e destreza nun ambiente tranquilo e relaxado, sen berros nin obrigas.

Cociñamos ao vapor ou ao forno os alimentos que compoñen o prato (hidrato+proteína+verduras) e presentámoslos no prato en pezas que os nenos poden coller coa man e levar á boca, podendo elixir e decidir por onde comezar.

O noso reto é que os nenos teñan ante si un prato cheo de cor, que perciban o vermello do tomate, o verde do pemento, a intensidade da lombarda,... saborear as verduras individualmente e descubrir a que sabe unha batata, un porro, a ceboliña, o brócoli,... coa proporción axeitada de hidratos, de proteínas e de vexetais.

O seguinte grupo en idade, son os camiñantes (1-2 anos), nenos que comezan a camiñar con outros, xa moi áxiles e cheos de enerxía, cada vez máis autónomos e con máis gañas de descubrir e experimentar. Ao mediodía chegan ao comedor e diríxense ao carro de empratados onde escollen aquel prato que máis lles sorprende ou atrae e lévanlo á mesa.

Os maiores (2-3 anos) son os que participan máis activamente no comedor. Acoden á mesa buffet onde os esperan a cociñeira e a mestra para ofrecerlles o prato do día e acompañalos á hora de servirse a súa comida.

O comedor é un espazo novo por descubrir, hai que conquistalo. Un espazo bonito, amplo, no que non hai tempos marcados, non hai rixidez, pero si orde; os nenos observan os seus compañeiros, escollen onde sentarse e diríxense a coller a súa comida. Para o centro é imprescindible:

- Darlles a oportunidade de elixir cantidades e mesturas posibles, de que compartan, rían, cooperen uns con outros, leven os seus pratos, manteñan o equilibrio da súa ración. Estas capacidades desenvólvense pouco a pouco e a observación da parella educativa facilita a toma de decisións e os cambios necesarios en cada momento.

- Darlles a oportunidade de coñecer unha gran variedade de alimentos e presentacións.

- Demostrar que os nenos desta idade poden comer de todo sen seren “infantilizados”, de xeito que á hora de acudir a un restaurante ou comer na casa duns amigos ou familiares non teñamos que facerlles comidas diferentes. En resumo, consolidar as bases dunha boa educación nutricional.

- Difundir entre as familias un modelo responsable de alimentación sa.

Cada mes presentamos unha carta excitante, refrescante e, á vez, nutritiva e saudable que nos permite utilizar unha gran variedade de ingredientes, entre os que se presentan cultivos e influencias gastronómicas de toda a rexión. A dirección da escola fai unha proposta de menú que revisa a nutricionista do centro e que pecha a cociñeira. Con todas as propostas e criterios dámoslles os últimos toques antes de presentalos ás familias.

Sempre coa clara intención de ofrecer un menú extraordinario, inclinámonos por pratos con aderezos e texturas diferentes que sorprenden en boca (crocantes, escumas, gran variedade de especias), incorporando os alimentos integrais nas nosas elaboracións, a proteína vexetal un día á semana, incluíndo alimentos que se cultivan de forma natural e que son de gran calidade, cuns provedores fantásticos cos que mantemos unha relación moi fluída e que nos manteñen ao día de todas as novidades do mercado: flores comestibles, moras ou framboesas silvestres, xeados ecolóxicos,... e que incorporamos rapidamente nos nosos menús.

## AS FAMILIAS

Desde un principio tivemos claro que era básico ter unha comunicación fluída coas familias, que o acceso á cociña fose igual que o é ás aulas. Se teñen algunha dúbida, suxestión ou explicación poden trasladarlle directamente á cociñeira. Os pais en principio preocupáanse pola cantidade de comida que comen os seus fillos, pois darlles de comer o que lles gusta é doado. Pero o noso reto é que as comidas sexan saudables e variadas. O centro é o responsable do 35% da súa alimentación diaria, intentando que a escola cubra a cantidade de froita e verdura necesaria.

Para completar esta “escola culinaria de pais” adoitamos impartirlles cursos de cociña de maneira que lles sexa máis doado completar nas súas casas a alimentación dos seus fillos, coñecer novas técnicas de cociña e as máis básicas da restauración caseira.

Todas as familias teñen a oportunidade de coñecer o comedor in situ, podendo pasar a xornada co seu fillo na aula e despois comer con el a mesma comida que se ofrezca no menú dese día. Os pais e nais participan na dinámica de comedor co resto da clase, collen a súa cadeira, séntanse, esperan a súa quenda para degustar os ricos manxares que prepara a cociñeira. Se temos un comedor ecolóxico necesitamos que as familias teñan tamén uns hábitos saudables: poñémolas en contacto cos nosos provedores e informámoslas das ferramentas que Internet pon á súa disposición.

Na hora de saída da escola é habitual que amosemos na entrada -con presentacións moi coidadas- algunha das propostas culinarias levadas a cabo ese día. As familias gozan de pequenas degustacións mentres agardan: comida internacional, festa do pan, semana da nutrición,...

En resumo, estamos moi satisfeitos pola nosa evolución ata agora, polo noso equipo aberto aos cambios e disposto a saír da súa “zona de confort” para mellorar a nosa relación cos cativos e coas familias moi interesadas en que os seus fillos participen nun comedor tan sensibilizado e activo. Agardamos que sexamos cada vez máis as persoas interesadas neste tipo de iniciativas e que se creen máis comedores ecolóxicos en Galicia.

\*Beatriz Ferreira Varela é a directora da EIM A Caracola.  
r/ Ilas Cies, s/n- 15190 A Coruña  
881 895 176 / eicaracola@edu.coruna.es