

infancia en eu-ro-pa 06.10

REVISTA DE UNA RED DE REVISTAS EUROPEAS

educar para hacer boca comida y alimentación



Consejo de Redacción



Peter Moss

Director de la revista *Infancia en Europa*, publicación conjunta de una red de revistas europeas.
E-mail: Peter.Moss@ioe.ac.uk



Ferruccio Cremaschi, Bambini

Revista mensual para profesionales de la educación de 0 a 6. Investigaciones y buenas prácticas en Italia. Los cambios sociales y culturales, desde la óptica de las necesidades de la infancia.
Página web: www.edizionijunior.it/bambini.htm



Eva Gruber, Betrifft Kinder

Revista mensual con información, noticias y reflexión sobre las políticas de infancia y educación en Alemania.
Página web: www.verlagdasnetz.de



Stig Lund, Born & Unge

Revista semanal gratuita para los 50.000 afiliados del sindicato BUPL (Federación Nacional de Maestros y Educadores). Práctica, teoría y condiciones laborales. Página web: www.boernogunge.dk



Bronwen Cohen, Children in Scotland

Children in Scotland se publica mensualmente. Contiene artículos de fondo y noticias relacionadas con la infancia, a juventud y las familias de Escocia. Página web: www.childreninscotland.org.uk



Perrine Humblet, Grandir à Bruxelles

Cada nueve meses se distribuyen de manera gratuita cuatro mil ejemplares de *Grandir à Bruxelles* entre la comunidad francesa de Bélgica. Página web: www.grandirbruxelles.be



Irene Balaguer, Infancia

La Asociación de Maestros Rosa Sensat edita cada dos meses *Infancia* e *Infància*, en castellano y catalán. La educación de 0 a 6 años, desde la teoría y la práctica. Página web: www.revistainfancia.org



Jan Peeters, Kiddo

Kiddo aparece ocho veces al año y se distribuye en Holanda y en Flandes. Está destinada a profesionales que trabajan con niñas y niños de edad de 0 a 12 años. Página web: www.kiddo.net



Marie Nicole Rubio, Le Furet

Se publican tres números al año. Sus lectores son formadores, administradores y coordinadores que se dedican a 0 a 6 años.
Página web: www.lefuret.org

Sumario

¡Buen provecho! <i>Infancia</i>	3
Mucho alimento para la mente <i>Ferruccio Cremaschi</i>	4
La comida en las escuelas infantiles de Europa	6
Europa, infancia y comida <i>Ferruccio Cremaschi</i>	8
Comer de manera responsable <i>Wendell Berry</i>	10
El placer de comer <i>Donatella Giovannini</i>	12
Comer en una escuela infantil de Flandes: no sólo una experiencia física <i>Karin Eeckhout</i>	16
Disfrutar de la comida en la infancia <i>Françoise Léon</i>	19
La comida: ¿nutrición o sustento a la autonomía de los pequeños? <i>Roger Prott</i>	22
Mediodía en la escuela <i>Cristine Deliens</i>	25
Alimentar a los niños y las niñas de una ciudad <i>Giuseppe Dalmasso</i>	28
Comer afuera <i>Annica Grimlund</i>	30
Los almuerzos escolares de Jamie <i>Linsey Denholm</i>	32
Foco en... Un huerto en cada escuela <i>Sara Famiani</i>	33
Informaciones	35

Bienvenidos al número 10 de *Infancia en Europa*. Este número trata sobre la comida en los centros y servicios para niños y niñas –escuelas infantiles y escuelas de primaria. Es un monográfico sobre cómo se obtiene la comida, cómo se cocina y cómo se come, y sobre la comida como experiencia cultural, social, educativa y estética, así como una necesidad para la salud. Dada la importancia de la alimentación en su país, es muy apropiado que el editor de este número sea Ferruccio Cremaschi, director de *Bambini*, la revista italiana socia de *Infancia en Europa*. Ferruccio aporta un fuerte gusto italiano a este monográfico, con artículos de Pistoia, Turín y la región de Friuli Venezia Giulia. Pero también contamos con artículos de Bélgica, Francia, Alemania, Suecia, Inglaterra y los Estados Unidos de América, con aportaciones de niños de Bélgica y Escocia y con menús de centros de diversos países. La combinación de todos estos ingredientes hace que éste sea un número variado y muy sabroso.

Peter Moss
director

¡Buen provecho!

Infancia

Los medios de comunicación se hacen eco de la problemática emergente de la alimentación, de las consecuencias que ésta tiene en la salud de la población y cada vez más se destaca cómo afecta a la infancia.

Una problemática abordada de manera sesgada o parcelada desde la Administración, que podría tomar medidas coordinadas para una posible solución, ya que ahora un porcentaje muy importante de niños y niñas toman como mínimo dos ágapes a la escuela. Por contra, quien podría contribuir a hacer un planteamiento de salud se centra en la patología; quien tendría que contemplar la alimentación como una cuestión de educación, la trata como asistencia o beneficencia, y quien pide una óptima gestión económica, escatima recursos imprescindibles para frenar el problema.

En cierta medida se podría afirmar que se está inmerso en un constante contrasentido. ¿Cómo es posible que en el país de la dieta mediterránea, en un país que tiene una cultura culinaria importante, variada y rica, y en el cual aún muchas familias –por tradición o por voluntad– hacen menús equilibrados, la alimentación se haya convertido en un problema? Sabemos que la respuesta no es simple y que habría que considerar muchas y diversas variables, pero éste no es el lugar para tratarlas.

Pero sí que es el lugar para afirmar que esta tradición familiar y cultural estaba presente en las escuelas infantiles. En este punto, sí que es preciso preguntarse qué ha pasado. La respuesta tampoco es simple, ni única, ni lineal. También en el contexto escolar son diversas las cuestiones que han influido en el cambio, pero en esta página se destacan dos que se estima que con claves: la primera es la generalización de una necesidad; la segunda, como consecuencia de la nueva y masiva necesidad, es la aparición y proliferación en el escenario escolar de las empresas que confeccionan y sirven comidas, todo un negocio.

Debe de hacer unos quince años que expertos en alimentación apoyaron esta «nueva» manera de servir comidas en las escuelas. Lejos de la defensa del negocio, sus criterios se fundamentaban en tres ideas básicas: garantizar menús equilibrados, la higiene en todo el proceso de elaboración y la reducción de gastos.

Ahora, después de estos años de experiencia, cuando el mercado ha creado una multitud de empresas de *catering*, esos mismos expertos han tomado conciencia de lo que sus consejos sesgados (que no preveían cómo las leyes del mercado actuarían) han generado. Ahora, esos mismos expertos defienden el retorno a lo que había existido, como una «nueva» manera de afrontar una alimentación sana y de reconocer la importancia que la cocina en la escuela tiene para la educación alimentaria de las niñas y los niños.

Ahora la opinión de los expertos en salud alimentaria y de muchos maestros de escuela infantil comienza a coincidir. Crece la preocupación por el almuerzo en las escuelas. Para estos maestros la preocupación se fundamenta en el significado y la repercusión que tiene en los niños una actividad cotidiana como ésta, aparentemente tan simple, pero a la vez tan compleja.

Estos maestros preocupados por el tema de la comida saben que no es una cuestión banal, que no es sólo una cuestión dietética, saben que es un tema fundamental para la salud y para

la educación de las niñas y los niños. El contenido de este número de *Infancia en Europa* tal vez les causará frustración, o, por el contrario, les dará coraje para seguir luchando para que los niños y las niñas puedan disfrutar del tiempo del almuerzo, y de toda la comida en la escuela, como una fuente de aprendizaje, de conquista de su autonomía y de educación del gusto sensorial y social. No es una banalidad que en nuestra cultura por tradición se desee buen provecho.

Mucho alimento para la mente

Ferruccio Cremaschi

La «infancia» y la «comida», juntos, son temas tópicos. Nos llevan por numerosos caminos: nutrición, salud, psicología, sociología, antropología, psicoanálisis, economía... Cuando organizaba este número, se me ocurrían muchos temas importantes. Para escoger qué poner finalmente, me he puesto en la piel de un niño que va a la escuela infantil: ¿qué significan las horas de comer durante el día?, ¿la comida es importante?, ¿cómo se ofrece?, ¿qué implica para el desarrollo integral del niño? También he dado prioridad a ciertas cuestiones que quiero compartir con vosotros.

La educación es un proceso holístico

Comer no es sólo abastecerse de la energía necesaria para las actividades diarias. Comer tiene relación con el tiempo, con el espacio, con el contexto y con las relaciones, e implica todos los sentidos. La vista, para apreciar los alimentos que se nos ofrecen, y evaluar las formas, colores y presentación de los ingredientes. El sentido del tacto, para reconocer la textura de la comida, y distinguir entre crujiente o meloso, entre sólido y líquido. También el olfato, que nos permite diferenciar fragancias y aromas. Y el sentido del gusto, para apreciar el sabor dulce, el salado, el picante y el agrídulce. Finalmente, también el oído tiene que ver con la comida, porque conecta el contenido del plato con el ruido de la freidora, el sorbo de una bebida cuando sale de la botella. Y sobre todo, la comida también remite a la memoria, mediante el recuerdo que un plato despierta de experiencias pasadas llenas de significado y de calor emocional.

Desmond Morris relaciona la comida con la memoria ancestral que hemos heredado de nuestros antepasados recolectores y cazadores. Escogemos alimentos que tienen el color de los frutos y las semillas (amarillo, naranja, verde...) o carne (roja o blanca) y pescado (azul o blanco), y rehusamos, a pesar de las infinitas posibilidades tecnológicas, los alimentos de otros colores (¿quién se comería una salsa azul?). Cuando entramos en un restaurante vacío, escogemos automáticamente sentarnos de espaldas a la pared, buscando protección, padeciendo el mismo miedo que sentían nuestros antecesores, miedo

de que les robasen mientras se repartían las piezas de caza al aire libre. Cuando diseñemos áreas para que coman los niños, tenemos que tener en cuenta todos estos factores, de manera que puedan sentirse seguros y relajados, evitando las luces demasiado deslumbrantes, los platos ruidosos y las superficies extremadamente duras.

La dimensión social de la comida

Enterrada en nuestra memoria más ancestral también hay la percepción de que comer no es tan sólo una respuesta a una necesidad física, sino que tiene una dimensión social compartida. Esto es, por supuesto, muy importante en la escuela, donde el niño es parte de un grupo más amplio. El niño no come solo, sino que comparte la experiencia con otros niños, con quienes prueba sabores nuevos y con quienes compara hábitos y preferencias. Comer significa ponerse en contacto con algo diferente de uno mismo, con material externo que llegará a ser parte de tu cuerpo. Se da la necesidad de un tiempo adecuado, de unos ritmos cómodos y de la seguridad que proporciona la repetición de acciones,



incluyendo algunos rituales importantes de preparación: ir a lavarse las manos, poner la mesa; también hay normas consabidas que es preciso observar, todo el mundo conoce su lugar en la mesa.

La comida es el resultado de un proceso complejo

El contenido del plato que el niño tiene delante es el resultado de un proceso complejo, que implica muchas decisiones políticas y técnicas. La organización de las comidas en las escuelas necesita de la opinión técnica de expertos, como por ejemplo pediatras y nutricionistas, para «diseñar» menús que, de acuerdo con la época del año, garanticen un equilibrio de todos los elementos que los niños y las niñas necesitan para crecer. Los menús también se tienen que adaptar a diferentes requerimientos médicos, religiosos y étnicos, y a la elección, a los gustos de los propios niños. Después, los cocineros tienen que trabajar para que los ingredientes sean apetitosos y variados.

Pero toda esta información técnica no puede garantizar que las comidas no sean tan sólo nutritivas, sino que los niños se las coman. De acuerdo con



una estimación del Instituto Nacional de Nutrición de Italia, casi la mitad de las comidas escolares se tiran, como media. Un reciente estudio, diseñado para averiguar qué gusta a los niños y qué no les gusta, ha llegado a la conclusión de que es importante relacionar la comida tanto con la tradición gastronómica del país, como con la diversidad cultural de las familias locales. Eso sólo es posible implicando a los niños, los maestros, las familias y otros grupos interesados. En muchas regiones de Italia, cada vez son más frecuentes los cursos de cocina y la educación nutricional para los padres, para informarlos de los criterios adoptados en la elección de comida escolar y para acordar los menús más adecuados.

La atención a la comida de las niñas y los niños puede cambiar la ciudad

En toda Europa, cada vez se dedica mayor atención al origen y la calidad de los ingredientes. La ciudad de Ferrara, en el Norte de Italia, constituye un buen ejemplo: en marzo de 2004 fue escogida por el Instituto *World Watch* como modelo internacional de un sistema ecológico.

Entre las especificaciones relativas a la oferta de comida, Ferrara ha incluido que los productos se tienen que cultivar usando técnicas orgánicas. Esta iniciativa se sustenta en un sistema de control y de apoyo a los productores, y combina el respeto por la salud humana con la protección medioambiental. Además, esta iniciativa ha comenzado a modificar la dieta de toda la ciudad, porque ha generado un mayor abastecimiento de productos orgánicos, y ha contribuido a la difusión de una cultura que valore esta elección.

El niño siempre está en el punto de mira

Alimentar un niño nunca es fácil, ni en el entorno familiar ni fuera de este. Los niños tienen opiniones muy claras de lo que les gusta y de lo que no, y a menudo rechazan la comida. Su aceptación de la comida, su voluntad de abrirse a un mundo que hay que «probar» tiene relación con la confianza que tengan en los adultos que les ofrezcan los alimentos. Y si en el entorno familiar conseguir que los niños prueben nuevos sabores ya puede ser una auténtica lucha, aún puede ser peor cuando los niños están fuera de casa.

En las páginas que siguen emerge la complejidad de la cuestión de la infancia y la comida. Hay muchos problemas reales, pero en muchos casos se pueden encontrar soluciones, y muchas veces las encuentran los propios niños.

Permitidme acabar explicando un pequeño episodio, ahora muy conocido y citado en Italia. En una ciudad



pequeña de la región de Emilia Romagna, famosa por su tradición culinaria y la buena comida, el ayuntamiento se planteó cómo responder a las necesidades de los niños de diferentes grupos étnicos que iban a las escuelas de la ciudad. Las opciones contemplaban introducir el *couscous* en los menús, junto con los platos tradicionales locales, como por ejemplo los *cappelletti* (pasta rellena con carne, con una salsa de carne), reconociendo de esta manera la cultura de los niños de familias norteafricanas. En aquel momento, el alcalde decidió visitar una escuela infantil a la hora del almuerzo, y se paró a hablar con Mohammed, que no miraba con demasiado convencimiento el plato de *couscous* que tenía delante.

–¿Te gusta el *couscous*, Mohammed?

–El que hace mi madre es más bueno» –respondió el niño.

–Debe de tener una receta especial.

–No, pero mi madre pone una capa de *couscous*, una capa de *cappelletti*, otra de *couscous* y otra de *cappelletti*...

La madre de Mohammed había creado un plato que, a pesar de que era incorrecto de acuerdo con las tradiciones gastronómicas locales, en la práctica era una síntesis cultural exitosa. Esta historia apoya la convicción de que con esta mezcla o hibridación producimos esperanza en el futuro.

Ferruccio Cremaschi es el editor invitado de este número de *Infancia en Europa*.
Bambini@edizionijunior.it

La comida en las escuelas infantiles de Europa

Leyenda

Otros: *kindergartens*, grupos de infantil en primaria, otros entornos no escolares; ?: no hay información; 4. Todos ofrecen almuerzo; 3. La mayoría ofrecen almuerzo; 2. Algunos, menos de la mitad, ofrecen almuerzo; 1. Menos de un 10% ofrecen almuerzo.

Notas

Bélgica: (a) Kind & Gezin (Servicios de Infancia y Familia); (b) Sólo recomendaciones nutricionales; (c) Excepto para sesiones específicas de cocina, el «taller de cocina», usualmente en grupos de las escuelas 0-3; (d) No se explicita en el currículum, pero la comida y la producción de alimentos se incluyen regularmente; (e) Usualmente en los centros públicos, más mezcla en los centros privados.

Dinamarca: (a) La decisión sobre ofrecer o no ofrecer almuerzo en las escuelas o en otras instituciones es una decisión de los ayuntamientos; no hay información de ámbito nacional.

Estado español: (a) «Otros» se refiere a centros 0-3, aunque habitualmente éstos se denominan «escuelas 0-3»; (b) La formación se refiere, sobre todo, a la higiene; (c) En las escuelas 0-3 y en las escuelas 3-6, los niños siempre se han quedado a almorzar y la comida se considera una parte importante de la educación; en las escuelas (grupos de 3-6 inclusive), la oferta se ha desarrollado recientemente, antes se esperaba que los niños almorzasen en casa.

Suecia: (a) La Agencia Nacional de Alimentación de Suecia publica unas líneas maestras de carácter nutricional, que los ayuntamientos normalmente aplican; no obstante, no es obligatorio.

Suiza: (a) Sólo recomendaciones nutricionales.

Reino Unido: (a) Algunas escuelas sólo ofrecen comida fría, por ejemplo bocadillos; (b) La mayoría de pequeños de 3 y 4 años normalmente sólo van a la escuela a horario parcial y no se quedan a almorzar; (c) Higiene

Países	Tipo de servicio	Factores estructurales				Estándares
		¿Los centros ofrecen almuerzo normalmente?	¿Qué % de niños se quedan a almorzar?	¿Los almuerzos se preparan en la escuela o fuera de la escuela?	¿El personal de cocina de la escuela tiene formación específica?	
Austria	Otros	4	+50%	Fuera de la escuela		Sí
Bélgica	Escuelas	2	?	Fuera de la escuela		?
Com. flamenca	Otros	4	100%	Fuera de la escuela		Sí
Com. francesa	Escuelas	3	c. 25%	Ambos	No	No (b)
	Otros	4	100%	Ambos (e)	No	No (b)
Dinamarca	Escuelas (a)	1	Pocos	En la escuela	Sí (a)	?
	Otros (a)	2 (-3 años)	50% (-3 años)	En la escuela	Sí (a)	Sí (b)
Francia	Escuelas	3	100%	La mayoría afuera	Sí	Sí
	Otros	3	100%	La mayoría afuera	Sí	Sí
Italia	Escuelas	4	100%	En la escuela	Sí	Sí+sabor
	Otros	4	100%	En la escuela	Sí	Sí+sabor
Estado español	Otros (a)	4	c. 60%	Ambos	Sí (b)	No
Suecia	Escuelas	4	100%	Ambos	No (a)	No (a)
	Otros	4	100%	Ambos	No (a)	No (a)
Suiza francesa	Otros	4	100%	Ambos	Sí	No (a)
Reino Unido	Escuelas	4(a)	43% (b)	Ambos	No	Sí
Inglaterra	Otros	?	?	?	?	No
Escocia	Escuelas	4	49% (b)	Ambos	Sí (c)	Sí
	Otros	?	?	?	?	No (e)

básica de los alimentos para todo el personal, calificaciones para los jefes; (d) Muchos informes sugieren que la mayoría de los niños, en la práctica, tardan

menos de 20 minutos; (e) Durante 2006 se introducirán unas recomendaciones de ámbito nacional; (f) Es menos probable a causa de una mayor regulación.

nutricionales		Factores educativos				Participación de las familias			
¿Se ofrecen dietas diferentes?	¿Qué organismo o agencia establece los estándares?	¿Cuánto tiempo se dedica al almuerzo?	¿El personal normalmente come con los niños?	¿Los niños pueden entrar en la cocina o elaborar comida?	¿El currículum incluye la comida?	¿En general, el menú se consulta con las familias?	¿Las familias pagan por la comida? ¿Cuánto por día?	¿La comida es gratis o con precio reducido, para las familias de baja renta?	
Sí	Sanidad	30-60 min	Sí	No	Sí	No	2,50-5,50 euros	Sí	
No		30 min	No	No	Sí	No	Sí	No	
Sí	Bienestar social (a)	El que se necesite	No	No	Sí	Sí	Incluido en la cuota	Cuota reducida	
A veces		Varía (20-90 min)	No	No (c)	No (d)	No	2-3,50 euros	No	
Sí por salud; en otros casos, varía		El que se necesite	No	No (c)	No	No	Incluido en la cuota	Cuota reducida	
Sí	Agricultura y Salud	30-45 min 30-45 min	No Sí	? Sí	Sí Sí	Sí Sí	Sí No (-3 años) Sí (de 3 a 5 años)	? Sí, para los niños de 3 a 5 años	
La mayoría, y no sólo por salud	Agricultura	60 min	No	No	No	No	Sobre 4 euros	A veces, mitad de precio	
La mayoría, y no sólo por salud	Agricultura	Varía	A veces	Ocasionalmente	No hay currículum	No	Incluido en la cuota	Cuota reducida	
Sí	Salud	60 min	Sí	No siempre/Sí	Sí	Sí	Sobre 5 euros	Sí	
Sí	Salud	30 min	Sí	Sí/Sí	Sí	Sí	Incluido en la cuota	Cuota reducida	
Sí por salud; en otros casos, varía		? (c)	No (pero se sienta con ellos)	Sí/A veces	No (d)	A veces	Varía	Sí	
Sí	(a)	40 min	A veces	Sí/no	Sí	No	No		
Sí	(a)	40 min	Sí	Sí/no	No	No	No		
Sí		Como mínimo 30 min	Sí	No/A veces	Sí	No	Incluido en la cuota	Cuota reducida	
Sí	Educación	Varía	?	No	Sí	No	Varía, unos 2,5 euros	Sí	
?	?	?	?	?	?	?	?	?	
Sí	Educación, Salud y otros	45-60 min (d)	A veces	No	Sí	No	De 1,5 a 2,55 euros	Sí	
Sí	?	?	Sí	Varía (f)	?	?	?	?	

Europa, infancia y comida

Ferruccio Cremaschi

Ferruccio Cremaschi reflexiona sobre el impacto de la Unión Europea en la preparación de la comida en las escuelas infantiles.

La preocupación principal de la Unión Europea, en cuanto a la alimentación y los caterings –también en las escuelas infantiles–, es la seguridad de los alimentos y la calidad de los productos. Las crisis generadas por epidemias veterinarias –como la enfermedad de las vacas locas, la peste porcina y la gripe aviar– han influenciado las políticas europeas, y hoy en día su objetivo principal es la protección de la salud. Con este objetivo, la Unión Europea inició el 2000 una gran reforma, una reforma que sitúa la salud y los consumidores en el centro de todos sus programas y que tiene como objetivo aumentar la responsabilidad de los productores de alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria, desde la producción hasta la venta final. Este nuevo sistema europeo de seguridad alimentaria, llamado «desde el campo hasta la mesa», se basa en los principios de análisis de riesgos, de seguimiento de la producción y de transferencia e información máxima.

La Autoridad Alimentaria Europea, que tiene su sede en Parma, Italia, se fundó el 2002. Su cometido es dotar de credibilidad al nuevo sistema y restaurar la confianza del consumidor por medio de la emisión de opiniones científicas independientes y competentes, opiniones formuladas con la máxima transparencia por expertos internacionales. Las decisiones políticas y las medidas legislativas adoptadas por los Estados miembros no pueden ignorar estas opiniones, sino que, por el contrario, se tiene que basar en ellas.

La reforma de la Política Agraria Común (PAC) también ha avanzado en la misma dirección. La Unión Europea gasta casi la mitad de su presupuesto anual en la agricultura, y esta ayuda cubre toda la cadena de abastecimiento y todos los alimentos –carne, leche, cereales, fruta y vegetales. La reforma vincula los pagos a los métodos de producción, más que a las cantidades producidas (como hacía antes), promoviendo el desarrollo rural y la calidad, y alentando prácticas agrícolas sostenibles que respeten el medio ambiente, la salud y el bienestar de los animales.

El control de la seguridad alimentaria, con especial preocupación por la oferta

De acuerdo con algunas estadísticas recientes, aproximadamente un 30% de la población de los países desarrollados sufre cada año un episodio de intoxicación alimentaria. Un número creciente de casos se producen en almuerzos o cenas fuera de casa, en restaurantes y pizzerías, por ejemplo, pero también en comedores escolares y laborales. El objetivo de la nueva política de seguridad alimentaria de la Unión Europea es eliminar o minimizar estos riesgos, e incluye medidas como, por ejemplo, la mejora de los sistemas de inspección y de control de la cadena alimentaria.

Una Directiva europea de 1993 sobre este tema no establece ninguna distinción entre las diferentes organizaciones que tienen relación con los alimentos. La Directiva trata con el mismo rigor y rigidez las grandes compañías de alimentación multinacionales como las pequeñas empresas de catering y los comedores escolares. La Directiva, y las regulaciones que se derivan de ella, han provocado la aparición de legislación



nacional y local con estándares sobre todos los aspectos de la preparación de la comida, incluyendo el entorno, el equipamiento, los procesos y la selección y formación de los trabajadores. Estas normas han tenido consecuencias para las escuelas, algunas muy negativas. Ahora es mucho más difícil crear oportunidades educativas, como, por ejemplo, la posibilidad de trabajar con los niños en la cocina, o la de celebrar fiestas en las que colaboren las familias. Las cocinas están, ahora, fuera de los límites marcados para los niños, y éstos ya no pueden participar en la preparación de la comida. Los nuevos requerimientos sobre la higiene de los alimentos imposibilitan que los niños traigan a



A pesar de que a los pequeños les gusta participar en las tareas de la cocina, las directivas de la Unión Europea sobre higiene y alimentación lo desaconsejan.

la escuela pasteles de cumpleaños o cualquier otra comida preparada en casa. Incluso las regulaciones relativas a los edificios han tenido un profundo efecto en la apariencia de los espacios, ya que se ha introducido precauciones como, por ejemplo, la colocación de baldosas hasta el techo: mientras que estas medidas son indispensables en el caso de empresas industriales o comerciales, pueden resultar excesivas en el caso de una escuela.

Las perspectivas para el futuro inmediato

La Unión Europea ha actualizado su legislación sobre higiene y control de los alimentos en la Directiva 852/2004 y en otras regulaciones asociadas. Esta Directiva entraba en vigor el 1 de enero de 2006. La buena noticia es que en el futuro se prevé una mayor flexibilidad en la aplicación de la norma, con más autonomía para los proveedores individuales en la manera de aplicar las regulaciones de seguridad e higiene. La

Comisión Europea también ha reconocido que en algunos sectores es necesaria una aproximación más flexible. Por ello está definiendo unas líneas maestras para aplicar un sistema efectivo de autorregulación que contemple las circunstancias específicas del proveedor, así como también la simplificación del sistema.

Ahora, la Comisión argumenta que el objetivo más importante es la seguridad de los alimentos, pero también dice que no es el único elemento que hay que considerar. En cuanto a las escuelas, el servicio de comedor cumple otras funciones importantes, educativas y nutricionales. Es esencial usar este servicio como una oportunidad educativa para orientar la elección de la comida. El almuerzo a la escuela, que sustituye el almuerzo tradicional en familia, también juega un rol social importante. A pesar de que la Comisión Europea dice que estos aspectos quedan fuera de su competencia, y que son responsabilidad de quienes ofrecen el servicio, lo cierto es que la Comisión puede jugar un papel importante, a través de la financiación de campañas de educación nutricional y de apoyo técnico, científico y educativo.

Un espacio para la acción educativa

Se pueden hacer muchas interpretaciones de la nueva Directiva, que actúa como marco para el desarrollo de regulaciones nacionales y locales, para las cuales establece las líneas maestras. Si se aplica el principio de que «todo cuanto no está prohibido por la ley está permitido», entonces los ayuntamientos y los gobiernos tendrán la oportunidad de responder a los requerimientos específicos de las escuelas y otros servicios para niños. Los trabajadores tendrán que usar todos los espacios no mencionados por la ley y todos los instrumentos que el nuevo sistema ponga a su disposición. Será necesario asumir responsabilidad, ser imaginativo e invertir en innovación.



Fotos: escuela 0-3 La Bottega di Archimede, Bérgamo, Italia

Ciertamente, nunca volverá a ser lo mismo que fue para los cocineros de las primeras escuelas infantiles italianas, cocineros que ahora están llegando a la edad de jubilación y que aún recuerdan cómo compraban en las tiendas del barrio y cómo preparaban toda la comida. Incluso fileteaban el pescado... «Recuerdo las espinas, y cómo nos daba miedo que alguna cosa pudiese hacer daño a los niños. Recuerdo muy bien todos los platos que preparaba, y cómo los niños no se dejaban nada en el plato.» Ahora eso ya no sucede, porque el pescado llega a las cocinas fileteado y en rodajas finas. Pero sacar las espinas del pescado sigue siendo un símbolo del cuidado con el que los adultos trataban a los niños. «Sacar las espinas» tiene que ver con la atención necesaria para hacer que un plato que puede generar miedo y desconfianza, como por ejemplo el pescado, se pueda preparar de manera apetitosa. Significa conocer que los niños aprenden a comer un poco de todo si los alimentos que les pueden parecer extraños se preparan de manera que los sean fáciles de comer, y seguros. Éste es el principio fundamental para preparar comida para los niños y las niñas, y depende de la sensibilidad y competencia de los educadores, incluidos los cocineros.

Ferruccio Cremaschi es el editor invitado de este número de *Infancia en Europa*.
Bambini@edizionijunior.it

Comer de manera responsable

Wendell Berry

Wendell Berry, el «profeta» de la América rural, es un acérrimo defensor de las comunidades rurales y critica duramente la producción de comida a gran escala. Argumenta que comer de manera responsable es, sobre todo, un acto de amor a la democracia y a la libertad.

La comida y la libertad

A menudo me preguntan sobre el declive de la agricultura y de la vida rural en los Estados Unidos: ¿qué puede hacer la gente que vive en la ciudad? Normalmente contesto: «comer de manera responsable». Pero siempre he tenido la sensación de que había que decir alguna cosa más, o ahora me gustaría intentar explicarlo mejor. Comenzaré diciendo que alimentarse es una acción relacionada con la agricultura. Comer es el punto final de un ciclo de producción de los alimentos que comienza con la plantación de las semillas. Puede parecer una obviedad, pero lo cierto es que una gran parte de la población ya no es consciente de este hecho. Se ven a sí mismos como «consumidores» de comida, consumidores que compran lo que quieren y lo pagan, pero sin pensar demasiado en ello. En muchos casos ignoran cuestiones esenciales sobre la calidad y el coste de lo que han comprado. ¿Es fresco? ¿Hasta qué punto es puro, está limpio, no contiene sustancias químicas perjudiciales? ¿Desde dónde les llega, y hasta qué punto afecta el transporte a su coste? ¿Cuánto cuesta la producción, el embalaje y la publicidad?

Los alimentos son, para muchas personas, una idea abstracta, una cosa en la cual no piensan hasta que aparece en los estantes del supermercado o en la mesa. De hecho, el consumidor de la industria alimentaria no sabe, o ya no imagina, la relación entre los alimentos y la tierra, y por lo tanto es, de manera inevitable, poco crítico. Cuando la comida ya no se asocia con el trabajo en el campo y con la tierra, entonces la gente sufre una especie de amnesia cultural que produce confusiones y es peligrosa.

Las políticas alimentarias tendrían que hacernos preocupar por nuestra libertad. Nos hemos negado a entender que no podemos ser libres si lo que comemos, y su

producción, está controlado por alguna otra persona. Comer pasivamente no es democrático. Existe alguna razón para comer responsablemente y para vivir de manera libre.

Comida, estética y ética

Cuando pensamos en las políticas alimentarias, también tenemos que considerar la estética y la ética. Nuestras cocinas, y los otros lugares donde comemos, cada vez se parecen más a estaciones de servicio, a gasolineras, de la misma manera como nuestros hogares cada vez son más parecidos a hoteles. Al mediodía comemos deprisa, para ir a trabajar, y trabajamos deprisa para «recrearnos» los atardeceres, fines de semanas y vacaciones. Y lo hacemos olvidando las causas y los efectos, y olvidando también las posibilidades y los propósitos de la vida humana en este mundo.

Este olvido se mantiene por la publicidad de la industria alimentaria, en la que los alimentos llevan tanto maquillaje como los actores que los anuncian. Los anuncios hacen imposible saber que los alimentos que anuncian eran —en el pasado— seres vivos, que su origen es la



Fotos: Alíhoa Garraño y Josune Cousillas

tierra o que son producto de un trabajo. Los productos de la naturaleza, los productos agrícolas, se transforman en productos industriales, y tanto el consumidor como lo que éste consume parecen aislados de la realidad biológica. El resultado es una especie de soledad sin ningún precedente en la experiencia humana, en la cual el acto de comer se reduce a una transacción comercial entre nosotros y el proveedor, e incluso a una simple transacción entre nosotros y nuestra comida.

Los consumidores tienen que entender que el acto de comer tiene lugar, inevitablemente, en este mundo, y que es,



inevitablemente, un acto de carácter agrícola, y que, de hecho, tiene un impacto considerable en la forma en que usamos el mundo. Ésta es una descripción muy simple de una relación que es, en realidad, indescriptiblemente compleja. Comer de manera responsable implica entender esta relación compleja, y actuar en ella tanto como podamos.

¿Qué podemos hacer individualmente?

Ésta es una pequeña lista, no exhaustiva, de las cosas que todos podemos hacer:

1. Participar, de la manera que se pueda, en la producción del alimento. Si tenéis un jardín, o incluso sólo una flor en un tiesto en la ventana, cultivad algo que sea comestible. Haced abono con los restos orgánicos de la comida y usadlo como fertilizante. Sólo si cultiváis algo vosotros mismos seréis capaces de apreciar la belleza del ciclo que va de la tierra a la semilla, a la flor, al fruto, a la comida, a los restos, a la descomposición, y que vuelve a comenzar cada vez. Seréis responsables de cualquier alimento que hayáis cultivado vosotros mismos, y lo sabréis todo sobre este alimento. Lo apreciaréis plenamente, porque habréis conocido toda su vida.
2. Preparaos vuestra comida vosotros mismos, recreando el arte de la cocina y del hogar en vuestra mente y en vuestra vida. Eso os tendría que permitir ahorrar dinero en la comida, y os proporcionaría un medio para «controlar la calidad» –sabréis con certeza lo que se ha añadido a aquello que coméis.

3. Informaos sobre el origen de la comida que compráis, y comprad alimentos producidos lo más cerca posible de donde vivís. Los alimentos de producción local son más seguros, más frescos y más fáciles de reconocer y controlar por parte del consumidor.

4. Siempre y cuando sea posible, tratad directamente con un agricultor local, con un campesino o con un vendedor del campo

5. Informaos tanto como sea posible de la economía y la tecnología de la producción industrial de alimentos. ¿Qué se añade a la comida que no es comida, y cuánto dinero pagáis por estos aditivos?

6. Aprended las características de la mejor práctica agrícola: cómo hacer crecer las mejores frutas y verduras.

7. Informaos, tanto como sea posible, del ciclo de vida de diversos tipos de comida, si es posible a través de la observación directa y la experiencia.

Conocer qué comemos

Esta última sugerencia es particularmente importante. Hoy en día, mucha gente se extraña de que los animales y las plantas sean seres vivos (excepto cuando cuidan plantas, perros o gatos). Eso es una lástima porque conocer y alimentar las plantas y los animales –la cría de animales, la horticultura, la jardinería– son artes complejas y fascinantes, que también pueden ser la fuente de un gran placer.

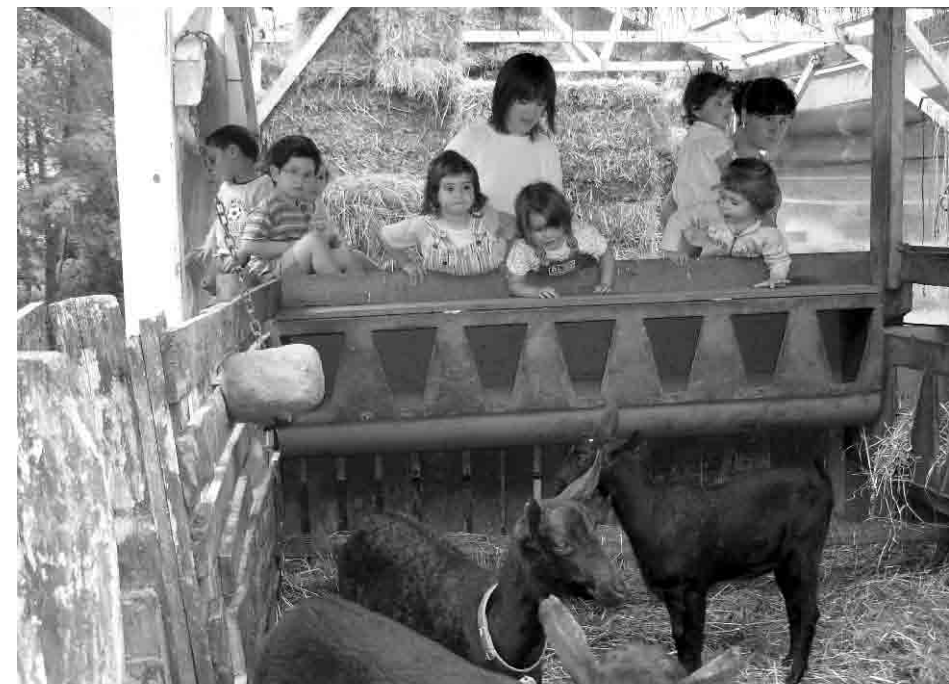
El placer de la comida tendría que estar mucho extendido, y no restringido sólo a los conocedores de la comida. Las personas que se familiaricen con el huerto donde crecen las verduras, y que sepan que este huerto es sano, recordarán siempre la belleza de las plantas mientras crecen, tal vez bajo la luz de las primeras horas del día, con la tierra mojada de rocío, cuando los huertos están en el mejor momento. Un recuerdo como éste se mezcla con la comida y deviene uno de los placeres de alimentarse. Saber que el huerto es saludable nos tranquiliza, nos libera y nos conforta.

Lo mismo pasa cuando comemos carne. Pensar en unos buenos pastos y en la ternera que pasta satisfecha

da más sabor al bistec. Algunas personas, soy consciente de ello, pensarán que comerse un animal que te es familiar, un animal que conoces desde su nacimiento, es una salvajada, una falta de gratitud. Por el contrario, pienso que esta circunstancia implica comer con conocimiento y con gratitud. Una parte importante del placer de comer se encuentra, justamente, en este conocimiento preciso de la vida y del mundo donde nace la comida.

El placer de comer puede ser el mejor indicador de nuestra salud. Comer con el mayor placer posible –un placer nacido del conocimiento– es, tal vez, la manera más profunda de expresar nuestra relación con el mundo.

Wendell Berry es poeta, ensayista, novelista y pequeño agricultor. No tiene, ni quiere usar, un ordenador. Extraído de la revista *MicroMega*, número 4, octubre 2004.





12



El placer de comer



Donatella Giovannini

Donatella Giovannini reflexiona sobre la importancia social y cultural que la hora de la comida tiene para los niños y las niñas de 3 a 6 años en las escuelas infantiles de la ciudad italiana de Pistoia, y especialmente sobre el placer de la amistad y de los rituales.

El almuerzo es una ocasión social y relacional importante de la vida cotidiana

Estar a cargo de la comida de un grupo de niños y niñas todos los días no es fácil ni cosa baladí. Los padres, como mínimo los italianos, lo saben muy bien. A menudo nos explican que sus hijos no quieren sentarse a la mesa, o estarse quietos mientras comen. A veces, tienen que perseguirlos, cuchara en mano, para conseguir que coman un poco. La escuela infantil tiene los mismos problemas –pero multiplicados por el número de pequeños de un grupo. Por lo tanto, es preciso pensar mucho en la organización de dicho tiempo para crear un entorno que sea rico en significados, una atmósfera agradable libre de ansiedades y de prisas, y una aproximación positiva a la comida por parte de los niños y niñas.

Para nuestras escuelas, tener eso presente significa pensar en el almuerzo no sólo bajo el punto de vista de los muebles y de la cantidad y calidad de los alimentos, sino sobre todo desde una perspectiva social y comunicativa. Es esencial asignar un rol claro a este periodo del día cuando se organice el horario diario, ya que se trata de una ocasión social y relacional importante en la vida cotidiana, una ocasión que vincula a los pequeños con los adultos, creando una sensación de pertenencia. Por lo tanto, es preciso dedicar la atención a todo cuanto se considere un acompañamiento necesario a la propia comida: el comedor, la belleza estética de la mesa puesta, la buena compañía, la conversación placentera, las normas que es preciso respetar, los buenos modales y los rituales que es preciso tener en cuenta para la participación de los pequeños en este aspecto de la vida en comunidad.

Una buena vida en comunidad requiere del respeto y del reconocimiento de las necesidades de cada niño individualmente, y del grupo de niños, buscando el equilibrio entre unas y otras. Y la comida es, en este sentido, un buen ejemplo de este proceso

de difícil reconciliación: entre la lentitud para comer de algunos y la velocidad de otros, entre los apetitos voraces y los ligeros, entre el deseo de actividad de algunos y la voluntad de otros de no hacer nada. Hemos intentado, con dedicación y cuidado, conciliar los valores sociales y culturales con la satisfacción de las necesidades físicas y psicológicas individuales: comer y descansar después de un día que a menudo requiere mucho esfuerzo, recibir atención y también expresar emociones. Hemos intentado garantizar que una situación rutinaria, que se repite todos los días, no comporte una trivialización y una pérdida de significado que nos impida percatarnos de su valor social y cultural.

Reconocer y predecir la situación social

Dar valor a las horas de la comida ha obligado a diseñar y construir una situación social con una identidad fuerte. Por hacerlo, nos hemos esforzado en dar una estructura muy precisa al almuerzo –el antes y el después del almuerzo, y el almuerzo mismo–, haciendo que todo cuanto pase se pueda prever, comuni-

cando las normas de la comunidad a los niños y dándoles la posibilidad de participar en esta comunidad.

Pero también nos hemos esforzado para que este tiempo sea un tiempo de placer, poniendo mucha atención en todos los aspectos –desde los armarios de los platos y los cubiertos a los pósteres y las fotos de la hora del almuerzo, pasando por la decoración de las fiestas de cumpleaños y los artículos usados para decorar las mesas, como, por ejemplo, el mantel, los cubiertos, las bandejas de cerámica y los vasos de vidrio. La atención que se pone en estos objetos más frágiles, y más personales, ayuda a que los niños vayan con más cuidado y se comporten de manera más considerada. Son más conscientes de lo que se puede romper y, al mismo tiempo, disponer de sus propios objetos personales hace que los niños se sientan como si estuvieran sentados en una mesa en su casa.

También hemos tenido que tener muy en cuenta otros aspectos y hemos tenido que escoger algunas opciones concretas. La primera de estas elecciones puede parecer de lo más trivial: ¿dónde

sentarse a la mesa y con quién? Decidimos que los pequeños no se sentarían al azar, sino que todos tendrían su lugar en la mesa. Éste es un mensaje que proporciona a los pequeños un sentimiento de calma y de confianza durante el almuerzo. Además, sentarse en tu lugar en la mesa, con un pequeño grupo de amigos alrededor con quienes has estado jugando toda la mañana, crea una atmósfera relajada y de afecto que estimula una situación convivencial. Y gracias a esta convivencia se crean las condiciones para escuchar, para compartir sentimientos y para tener tiempo sin prisas, porque todo el mundo está contento y estar juntos es un placer.

Los adultos se sientan y comen en la misma mesa que los pequeños, y por lo tanto devienen compañeros de mesa, compartiendo esta importante ocasión. Se demanda al adulto que estimule a los pequeños para que expresen sus sentimientos y hablen de los sabores de la comida, y para que descubran los sabores, aromas y colores a la vez que comen. El adulto puede extraer lo mejor de cada pequeño, pero también procura que los pequeños fijen su atención en los otros niños y niñas y los anima a hablar. El adulto tiene que alentar a la vez la autonomía y las relaciones interpersonales, y por lo tanto no debe ser el centro de atención de la mesa, sino más bien animar a los pequeños a la participación.

Normas y rituales

Los pequeños son más conscientes de las normas necesarias para estar juntos y las respetan más si las reconocen y las

comparten en las prácticas y significados de las diversas situaciones sociales. Nosotros también somos conscientes de que si se trata a los pequeños como personas responsables, capaces de hacer aportaciones al grupo, los pequeños se harán responsables. A la hora del almuerzo, eso implica, por ejemplo, darles la oportunidad de poner la mesa, de esperar su turno, de limpiar, de servirse de la bandeja del centro de la mesa, de pasarse el queso, el pan y el agua, o de ir, en pequeños grupos, a lavarse las manos y los dientes y a poner su servilleta en la bolsa de la lavadora. Todos estos elementos no sólo ayudan a que el almuerzo se desarrolle bien, sino que además subrayan el valor de los pequeños en la vida del grupo.

En este contexto social, la introducción de rituales durante el almuerzo tiene como objetivo reforzar la participación durante un periodo de la vida del grupo. Además de crear una situación de más intensidad emocional, los rituales ayudan muchísimo a vincular el comportamiento individual al comportamiento del grupo, porque son momentos para compartir prácticas y significados alrededor de los que se define la identidad de grupo de los pequeños. Éste es el motivo por el cual durante el almuerzo incluimos una serie de rituales ligados a la historia de cada grupo específico de pequeños. Canciones que se han de cantar, velas que hay que encender y apagar para simbolizar el inicio y el final del almuerzo, el «café imaginario» al final de la comida, una persona imaginada que llama a la puerta y que deja una bolsa de caramelos... Éstos son sólo algunos de los rituales que ayudan a crear un clima de calma y, a la vez, un entorno emocional y comunicativo que da muchos frutos para todos, pequeños y adultos.

Donatella Giovannini es Coordinadora Pedagógica del Ayuntamiento de Pistoya.
d.giovannini@comune.pistoia.it



Un menú semanal de una escuela infantil de Pistoya. El menú varía cada semana en un ciclo de 8 semanas.

Lunes	Pasta con salsa de tomate Legumbres cocidas Fruta
Martes	Sopa de verduras con arroz Filete de pescado, zanahorias hervidas con limón Fruta
Miércoles	Pasta con salsa de carne Verduras hervidas y crudas Fruta
Jueves	Fideos en caldo vegetal Filete de pavo asado con patatas Fruta
Viernes	Pasta con aceite de oliva Huevos con tomate, verduras hervidas Fruta



Almorzar en Pistoia

Bajando las escaleras

En pequeños grupos y en momentos diferentes, niños y niñas bajan del primer piso de la escuela, donde han pasado la mañana, para prepararse para el almuerzo. Los pequeños se mueven libremente, con confianza, controlando el tiempo y el espacio. Los pequeños otorgan significado, y tienen expectativas sobre los diferentes tiempos del día. Han aprendido a anticipar qué pasará y qué rol jugarán en estos momentos, de manera que la transición de una parte del día a la siguiente pasa con suavidad.

Lavándose las manos

Los pequeños se lavan las manos a su ritmo, sin prisa. Los biberones están en un armario cerca de las pilas y los pequeños los cogen. No sentir la presión del tiempo permite que el maestro respete el ritmo de cada niño, sin ser demasiado estricto ni impacientarse por la lentitud o dificultad de ninguno en concreto.



Esperando que llegue todo el mundo

Cada semana un grupo diferente de pequeños tiene el privilegio de sentarse en la mesa grande. Esperan hasta que todo el mundo esté sentado



Escogiendo un nombre

En cada mesa, un pequeño saca de dentro de una caja un papel con un nombre. Hoy, le toca a Duccio coger la caja y escoger el nombre del que se esperará en su mesa: es Alice. Alice, como el resto de niños y niñas, se emociona cada vez que su nombre aparece, porque sabe que jugará un rol importante.



Poniendo la mesa

Los camareros y camareras ponen la mesa gradualmente, poniendo todo cuanto se necesita para almorzar. Los pequeños actúan con cuidado y competencia en su relación con los otros niños y también con los objetos. Devienen los protagonistas de un momento importante en la vida de la comunidad.

Dar a los pequeños un sentido de responsabilidad -sobre ellos mismos, sobre los otros niños y niñas y sobre las cosas de su alrededor- les ayuda a ser autónomos.



Tiempo para comer

Los adultos no sustituyen a los pequeños en su labor, a pesar de que están a punto para intervenir si es necesario. Se anima a los pequeños a hacer cosas por ellos mismos: se pasan el queso los unos a los otros, se ponen agua en los vasos y cogen las servilletas...



... y si falta alguna cosa, sólo hay que llamar a la puerta de la cocina

El almuerzo continúa de manera calmada y relajada y en un ambiente de compartir. Es la hora del segundo plato.





Conversación

La atmósfera relajada y cálida estimula la convivencia: los pequeños charlan, escuchan y ríen porque se entienden bien. Los adultos se sientan y comen en la misma mesa que los pequeños, y devienen sus iguales, compartiendo esta importante ocasión con los niños y niñas.



¿Qué has comido?

La rutina diaria de escribir en una libreta personal lo que han comido los niños, y qué cantidad, es una experiencia compartida importante.

Después de almuerzo

Después del almuerzo hay una serie de rituales que han sido creados por el grupo para marcar el final del almuerzo. Encienden una vela, toman un «café imaginario» y cantan una canción. Eso crea unos sentimientos ricos y positivos, y comunicación entre todos los presentes, sean pequeños o adultos.



Lavarse las manos y cepillarse los dientes

Éste es el último acto: se lavan las manos y se cepillan los dientes.



Cumpleaños

En el fondo, un cumpleaños regala, sobre todo: el sentido del tiempo y de la propia historia.



Comer en una escuela infantil de Flandes: no sólo una experiencia física

Karin Eeckhout

La hora del almuerzo en una escuela infantil flamenca significa algo más que alimentarse. Se da, como explica Karin Eeckhout, una actividad social que une a los niños, los maestros y las familias. Pero eso no siempre ha sido así.

Hasta los años 70, los almuerzos en las escuelas infantiles flamencas no eran demasiado divertidos. Más bien se trataba de una secuencia mecánica de procesos, fría, que recordaba una cadena de producción: los pequeños se sentaban en círculo y se daba una cucharada a cada uno, por turnos.

Ahora, siguiendo una serie de proyectos de renovación pedagógica que se iniciaron a finales de los años 70, el objetivo es que el almuerzo sea una experiencia placentera. Ha habido cambios en el tipo de comida, y en la manera en que se sirve. Pero el cambio más importante es que ahora los pequeños participan activamente de los almuerzos. Ponen la mesa y la recogen, y se les permite servirse ellos mismos. El proceso de comer se utiliza para crear un sentido de pertenencia. Ahora, las maestras se sientan a la mesa y almuerzan con los niños, algo que antes era absolutamente impensable.

Bebés

Desde finales de los años 80, se ha hecho mucho hincapié en la alimentación. Hasta entonces, todos los niños, incluso los más pequeños, tenían que adaptarse a los horarios de la escuela infantil. Ahora eso ha cambiado, sobre todo gracias a la influencia del pensamiento de Lóczy (véase «Foco en... Emmi Pikler y Lóczy», en el número 5 de *Infancia en Europa*).

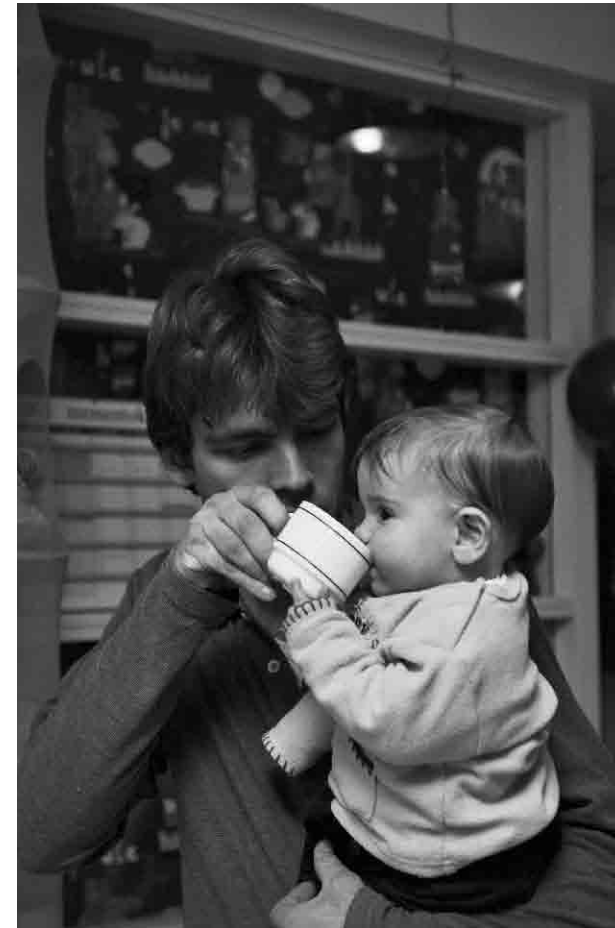
El objetivo, ahora, es respetar los ritmos individuales de los pequeños, y en consecuencia se ha abandonado la idea de una hora de almuerzo colectivo para todos los pequeños. El tiempo de las comidas puede ser un tiempo especial en el cual el pequeño disfruta de un contacto, una atención personalizada por parte del maestro. Ahora es inaceptable alimentar dos o tres bebés a la vez, como sucedía antes.

Los maestros están aprendiendo a contemplar estos elementos desde la perspectiva de los pequeños. Se sientan de manera que los niños puedan ver cómo se los acerca la comida. Antes había la costumbre de empujar la cuchara dentro de la boca, pero ahora los maestros les muestran la cuchara y esperan a que el pequeño se acerque y coma. Mientras los alimentan, los maestros siguen la iniciativa de los niños, y los sus deseos individuales. ¿El pequeño prefiere comer despacio o muy rápidamente? ¿Le gusta la comida caliente o tibia? ¿Qué tipo de cuchara prefiere?

Diversidad

En los años 80 aumentó la diversidad de la población. Las escuelas infantiles tuvieron que satisfacer las necesidades de familias y niños de cualquier parte del mundo. Los padres de diferentes grupos étnicos a menudo tienen diferentes deseos y expectativas, y eso también se hace extensivo a la comida.

A finales de los 90, el gobierno inició diversos proyectos de atención a la diversidad. Que éstos incluyesen la comida no fue ninguna sorpresa, ya que





la alimentación es una de las mejores maneras de celebrar la diversidad y de unir a las personas.

El proyecto de la escuela infantil de la Universidad de Gante es un ejemplo de esta nueva visión. Allí se organizan sesiones de cocina durante las cuales los padres enseñan a los maestros y a otros padres cómo preparar platos de su tradición culinaria. Todo el mundo trabaja y prende el debate sobre las diferencias en la nutrición, la cultura y la educación. «Las sesiones tienen mucho de éxito y se han convertido en una especie de tradición»,

dice Christine Blockerye. También sirven de inspiración a los cocineros de la escuela para crear un menú más diverso y variado.

A pesar de que los niños no participan en estas sesiones de cocina, sirven para implicar a los padres y para estimular el contacto entre ellos. «El hecho de que todos estén haciendo algo juntos crea una atmósfera amigable y abierta. Allí los padres se reconocen, comparten sus preocupaciones, y a menudo se quedan un rato más con el grupo cuando vienen a traer o a recoger a sus hijos», añade Christine.

La escuela infantil *Jooste e Fien*, de Bruselas es otro ejemplo de un proyecto de diversidad. La escuela convida a los niños, sus familias y los maestros a un

El desayuno matinal se ha revelado como una buena manera de implicar a las familias en la escuela 0-3 Joost-e-Fien, de Bruselas.

desayuno el sábado por la mañana. Chiara van Remmen cree que ésta es una experiencia muy valiosa: «siempre viene mucha gente. Entendemos estos desayunos como una manera de que los padres se impliquen más en nuestro trabajo. Cada familia trae

Un menú semanal en una escuela infantil con 77 plazas

Lunes	Sopa de perejil Supremas de pollo, remolacha con mantequilla, puré de patatas
Martes	Sopa de pollo Salchichas, coliflor con salsa de queso, patatas hervidas
Miércoles	Puré de puerro Pollo con ratatouille y arroz
Jueves	Sopa de tomate Bistec de ternera, mostaza, zanahorias, puré de patatas
Viernes	Puré de zanahorias Pescado al vapor, salsa holandesa, chicoria hervida, puré de patatas

Fotos: Hilde Braet

alguna cosa típica de su cultura, por lo que tenemos todo un abanico de platos. Eso despierta la curiosidad y promueve la conversación». El desayuno casi siempre incluye zumos de frutas, cruasanes y cereales, junto con pastas (gofres) y pasteles, empanadas y yogur turco.

Chiara y su equipo se preocupan de que todos los padres se sientan parte del grupo: «Algunos de los platos no son demasiado populares, sobre todo porque son nuevos o desconocidos. Así que damos el primer paso y eso anima a otras personas a probarlos». El equipo también anima a los padres a ayudar: «Si hacen cosas juntos, también pueden aproximarse más a las personas más tímidas o poco habladoras.»

Gunther, uno de los padres, disfruta de las sesiones matinales: «Te brindan la oportunidad de conocer a otros padres de manera relajada. Durante la semana no siempre tenemos tiempo de hablar. Pero el sábado sí que hay tiempo, incluso de quedarte más rato en la cama» —ríe.

La escuela está en un barrio multicultural y esta diversidad se refleja en la escuela, como explica Chiara. «Hay muchas demandas de comida vegetariana, y algunos pequeños no comen cerdo, y otros no comen carne roja. Estamos abiertos a cualquier cosa que las familias consideren importante, y en este tema tienen derecho a exigir. No tenemos que olvidar que comer contiene un aspecto emocional importante.»



Cada día, la cocinera Khadija, originaria de Marruecos, prepara todos los platos del menú. Khadija es una defensora de la alimentación sana: no usa sal, y en cambio usa muchas hierbas frescas para dar sabor a la comida. Como ella dice: «desde muy pequeños, los niños aprenden a diferenciar los diferentes sabores». También se pone atención en la presentación de la comida, dice la Chiara. «Nunca verás que alguien tire una cosa sobre un plato. Todo se sirve de manera atractiva y tampoco tenemos prisa por almorzar».

Chiara anima a los padres de los niños recién llegados a la escuela a darles el almuerzo, para que así se adapten mejor. «Si la cocina es muy diferente a la que están acostumbrados los niños, al principio les pedimos que traigan algunos alimentos de casa. De esta manera sabemos a qué están acostumbrados y damos más tiempo a los niños para adaptarse a la cocina de la escuela.»

Chiara y su equipo hacen frente a los obstáculos. «Por lo que se refiere al almuerzo, cada vez estamos sometidos a más normas nacionales. A veces, estas normas entran en conflicto con los aspectos pedagógicos de nuestro trabajo. [Algunas veces] tienes que decidir qué es más importante: cumplir las normas o el bienestar de los niños. Para mí, ésta es una elección fácil.»

Karin Eeckhout trabaja como periodista freelance para diferentes diarios y revistas belgas. También es coordinadora editorial de *Kiddo*.

karin.eeckhout@skynet.be

Disfrutar de la comida en la infancia

Françoise Léon

Se supone que, además de hacerte bien, la comida se ha de disfrutar. Françoise Léon muestra cómo desde la infancia se puede disfrutar de la comida, y considera algunos de los factores que influyen en la comida que disfrutamos.

La emergencia del placer

Una característica distintiva de la comida es su capacidad de despertar todos nuestros sentidos: la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído (cuando comemos algo que cruje, por ejemplo). Ésta es una fuente indiscutible de placer. A pesar de eso, el placer también surge de la satisfacción de un deseo o de una necesidad, asociada con el desarrollo de alguna actividad que sea esencial para la vida. En cuanto a la comida, este placer resulta de la eliminación de los sentimientos displicentes/negativos causados por el hambre. Se podría asumir, pues, que este placer se experimenta desde el nacimiento.

Observar las expresiones faciales de los niños y las niñas cuando comen diferentes alimentos puede servir para evaluar el placer que sienten. Este método tiene limitaciones: por ejemplo, depende de cómo interpreten las expresiones de los pequeños las personas de su alrededor, y además la amplia variación de respuestas faciales individuales aún dificulta más este análisis. A pesar de eso, las observaciones demuestran que, desde el primer momento de vida, el pequeño puede reaccionar a diferentes sabores (dulce, ácido, amargo, salado) y lo muestran usando una expresión facial que varía de acuerdo con la naturaleza del estímulo: el dulzor, por ejemplo, se acepta y produce alguna relajación, que los adultos habitualmente interpretan como placer, mientras que un sabor ácido provoca una mueca muy característica.

Percepción hedonista y preferencias alimentarias

Hay una reacción emocional a los estímulos, conocida como «la reacción hedonista» (del griego hedone, que significa placer), que varía en intensidad, desde la indiferencia en el caso de un estímulo de los que se denominan «neutrales», al rechazo o el placer en el caso de estímulos negativos o positivos. En los pequeños, la reacción hedonista

y la alimentación se correlacionan muy intensamente.

Eso significa que, siempre y cuando el grado de hambre esté controlado, la medida de la cantidad de comida que consumen espontáneamente se puede usar para evaluar el grado de placer que los pequeños obtienen de un alimento determinado. Por ejemplo, medir la cantidad de ingesta de los recién nacidos de entre uno y tres días ha mostrado que suelen preferir una solución dulce a una solución neutral. Los recién nacidos que participaron en este experimento también podían diferenciar entre soluciones dulces y soluciones de concentraciones diferentes; consumían más cantidad de la solución con más concentración de azúcar.

Factores que influyen el placer de la comida

El placer que se puede obtener de la comida varía dependiendo del individuo y del contexto en que se consuma. Hay muchos factores diferentes que influyen en las preferencias del comer, y, por lo tanto, del placer que se obtiene. Estos factores se pueden dividir en tres categorías: factores individuales (fisiológicos, biológicos, psicológicos, etc.), factores sociales (socio-económicos, culturales, regionales, etc.), y factores intrínsecos a

El menú semanal para las écoles maternelles de Estrasburgo entre el 23 y el 27 de enero de 2006

Lunes

Sopa de verduras
Escalope de cerdo con mostaza,
coles de Bruselas y patatas
Queso y fruta

Martes

Dueto de coles de diferentes colores
Pastel de pescado
Queso
Naranja

Miércoles

Ensalada de zanahorias con perejil
Tortilla de queso emmental con pasta
Postre de crema de queso
Piña fresca

Jueves

Ensalada verde
Pavo con salsa al estilo indio, ñoquis, brócoli
Flan de caramelo

Viernes

Ensalada de endibias y nueces
Carne picada con judías verdes y alubias
Queso Edam
Clementinas

la comida (apariciencia, olor, textura, etc.). Aquí me centraré en dos factores que tienen un efecto particular en las preferencias alimentarias de los pequeños.

La influencia del contexto socio-afectivo

Padres y otros adultos

Se podría esperar que los padres tuviesen una mayor influencia en las preferencias alimentarias de sus hijos, aunque no necesariamente compartan sus gustos. La relación, pese a todo, no está clara. En un estudio, se pidió a los padres y a los niños, de manera independiente, que escogiesen alimentos por orden de preferencia. Los pequeños que tomaron parte en este estudio tenían entre 3 y 6 años, y se los ofrecieron los siguientes productos: ocho frutas diferentes, ocho bocadillos y nueve vegetales. Los resultados no demostraron demasiadas semejanzas entre los dos grupos, padres y niños. Eso es sorprendente, ya que la mayoría de pequeños de estas edades comen casi siempre con sus familias, lo cual podría hacer pensar que ciertos alimentos les gustarían más. En este sentido, Paul Rozin ha hablado de «la paradoja de la familia».

A pesar de ello, se ha demostrado que si un adulto pone más atención a un alimento en particular, la probabilidad de que el pequeño tenga preferencia por esa comida aumenta significativamente. Un contexto positivo a la hora de comer, por lo tanto, debe de tener algún impacto en el grado de placer experimentado por un niño.



Hermanos y compañeros

Hay un grado razonable de semejanza entre los hermanos en cuanto a la comida que les gusta o desagrada. Otro estudio mostró que un 76% de los gustos de los hermanos y hermanas son compartidos, mientras que padres e hijos sólo comparten un 24% de los gustos. Parece ser que los «compañeros» (los niños de la misma edad) tienen una influencia mayor en las preferencias alimentarias. La influencia del grupo es particularmente fuerte entre los niños más pequeños. Un niño puede, de hecho, modificar sus gustos para imitar a un compañero. Esta imitación implica que las preferencias alimentarias se adquieren, pero entre los pequeños de 2-3 años la imitación es sobre todo una manera de comunicarse. La imitación también es una manera de identificarse con el grupo.





En un estudio, se colocaron por orden de preferencia nueve vegetales. Después, el investigador formó cuatro grupos, en cada uno de los que había tres pequeños que preferían mayoritariamente el vegetal A al B y un niño que prefería el vegetal B al A. La influencia social de los grupos se estudió durante tres días. Al niño «diferente» se le servía el último, de manera que pudiese ver qué escogían sus compañeros de grupo. Pasados cuatro días, el 71% de los pequeños habían aumentado la preferencia por la comida que no les gustaba y al 82% les gustaba menos la comida que habían escogido originalmente. Este experimento desvela

la influencia que los niños tienen sobre otros niños en cuanto a la comida.

En conclusión, muchos factores influyen en las preferencias alimentarias, pero si las comidas tienen lugar en un buen entorno, el placer de comer se puede compartir, alentando una actitud positiva hacia la comida.

Françoise Léon es especialista en las preferencias alimentarias de los pequeños.
francoise_leon@hotmail.com

La interinfluencia es especialmente acusada entre los más pequeños. Por imitación de sus compañeros, pueden cambiar sus preferencias.

Menú semanal del Centro sociocultural Lavoisier de Mulhouse

Este centro acoge niños y niñas de pocos meses y hasta los 6 años y cuenta con un cocinero que prepara comida para 65 personas.

	<i>Niños entre 15 meses y 6 años</i>	<i>Niños de hasta 15 meses</i>
Lunes	Ensalada Pavo guisado Opción vegetariana: huevos hervidos Ensalada de fruta Para picar: Aroma de yogur	Puré de calabaza Pavo Fruta estofada Para picar: Aroma de yogur
Martes	Quema de champiñones Roast beef Opción vegetariana: pasteles de verdura y repollo Para picar: pan con mermelada	Puré de frambuesas Ternera Manzanas al horno Para picar: flan
Miércoles	Ensalada de patés Pastel de verduras y queso Plátanos Para picar: pastel de almendras	Puré de espinacas Queso Peras al horno Para picar: queso
Jueves	Ensalada de remolacha y naranja Pecho de ternera Opción vegetariana: pescado y pasta al estilo provenzal Albaricoques en almíbar Para picar: pastas	Puré de pasta Ternera Cerezas guisadas Para picar: pudín
Viernes	Ensalada de pepino Merluza en salsa, verduras Flan de chocolate Para picar: cesto de fruta	Sopa de verduras Pescado Plátanos y naranjas estofadas Para picar : mousse

La comida: ¿nutrición o sustento a la autonomía de los pequeños?

Roger Prott

Roger Prott busca ejemplos de mejoras en la alimentación de los pequeños en las escuelas infantiles de Berlín, y destaca las oportunidades que ofrecen para el aprendizaje, así como también algunos de sus riesgos.

Unas comidas pobres en un país rico

Como parte del mundo desarrollado y rico, casi todos los niños y niñas alemanes reciben las calorías que necesitan cada día para gozar de suficientes vitaminas y minerales. Eso, no obstante, genera algunos problemas. Los malos hábitos en la alimentación, junto con la falta de ejercicio, llevan a un exceso de peso, o incluso a la obesidad. Hoy, como mínimo uno de cada cinco pequeños en Alemania tiene problemas de peso.

Se pueden tomar medidas para prevenir la obesidad, así como para mejorar la educación de la salud. Puede resultar difícil cambiar los hábitos de comida de las familias, pero la sociedad puede influir en la conciencia «nutricional» de las escuelas. En el pasado, la mayoría de escuelas alemanas sólo estaban abiertas por la mañana, pero ahora está aumentando el número de centros que abren todo el día, y con estos nuevos horarios hay la oportunidad de dar de comer y, por lo tanto, de influir en los hábitos alimentarios de los niños.

Mejorar la comida de las escuelas: el criterio de calidad de Berlín

Alemania se divide en 16 estados (länders), cada uno de los cuales es responsable de su propio sistema educativo. En 2005, el estado de Berlín aprobó unos «criterios de calidad para las comidas en las escuelas que estén abiertas todo el día». Estas recomendaciones tienen como objetivo que las escuelas apliquen una dieta sana, con productos de temporada, orgánicos y económicos, adecuados a todos los niños. Cinco criterios generales forman el contexto para estas comidas escolares.

En primer lugar, la calidad de la comida tendría que contribuir al crecimiento y al desarrollo de los niños. Segundo, todo el proceso de producción de los alimentos debe ser respetuoso con el medio ambiente, haciendo énfasis, por ejemplo, en una

producción regional que reduzca el transporte, y en unos embalajes reutilizables y reciclados que reduzcan la basura y ayuden a conservar los recursos. En tercer lugar, los productores, los vendedores y los consumidores tendrían que actuar siempre de manera justa y colaborar entre ellos. En cuarto lugar, los precios tienen que ser razonables, a pesar de que también deben garantizar un mínimo beneficio al proveedor. Finalmente, los alimentos tienen que ser atractivos para los pequeños: una comida atractiva comportará una mayor aceptación a la vez que garantizará la calidad nutricional.

Estos criterios se han elaborado y publicado conjuntamente con algunas sugerencias sobre la compra, el procesamiento y el etiquetado de los alimentos, y también sobre la composición de los menús. Por ejemplo, los productos precocinados, incluyendo la «comida basura», se tienen que evitar, y tiene que haber disponibles bebidas como agua, té o zumos de fruta diluidos (no se tienen que repartir ni vender latas). Además, se han publicado unas tablas muy detalladas que muestran el

consumo medio de un niño (dependiendo de su edad), así como guías para la cantidad de comida que es preciso preparar para el almuerzo.

Los criterios de calidad ofrecen un contexto positivo para las escuelas de Berlín para promover una comida sana para todos los niños. A pesar de eso, se



basan en la asunción de que al mediodía hay que comer una comida caliente, sin tener en cuenta que para muchas familias la comida más importante es la cena. Como resultado, muchos niños



—no hay cifras exactas— comen dos comidas principales al día. Eso implica que incluso las comidas de la escuela, que cumplen los criterios de calidad, pueden contribuir al sobrepeso que sufren muchos pequeños.

Comer en la escuela infantil

No hay criterios comparables que se puedan aplicar a las escuelas infantiles berlinesas, que suelen estar abiertas todo el día (y que, por lo tanto, hacen una comida caliente) y que acogen pequeños que aún no tienen la edad de escolarización obligatoria. Como que ofrecen

tres comidas al día, estas escuelas infantiles lo tienen aún mejor que la escuela para influir en la educación nutricional y para conseguir un impacto importante en el comportamiento alimentario de los niños. Además, en estos centros a menudo hay una relación mucho más estrecha con las familias. A falta de criterios de calidad



El menú semanal de la escuela infantil Kita Künheimer Weg para la semana del 2 al 6 de enero de 2006. Este centro acoge niños y niñas hasta los 6 años.

Lunes	Pasta integral con salsa boloñesa y queso parmesano rayado
Martes	Pizza de harina integral, con tomates y queso mozzarella
Miércoles	Patatas con piel, Tzatziki (yogur griego con pepino rayado), queso Feta y tomates secos
Jueves	Sopa de verduras con calabaza, patatas, zanahorias, puerro, guisantes, tomates y fideos, con pan hecho en casa
Viernes	Fricassé de pollo con arroz salvaje

Al alcance de los pequeños durante todo el día: tes de frutas, agua, leche; fruta fresca y verduras.

y otras recomendaciones, los pedagogos de las escuelas infantiles tienen mucha libertad para organizar las comidas y, en la práctica, también hay una gran variación en los menús.

Generalmente, en las escuelas infantiles los niños desayunan juntos. Cada centro decide cómo quiere organizarse. Muy frecuentemente, los pequeños traen su desayuno de casa, a pesar de que en algunos centros los padres hacen turnos para preparar el desayuno. En otros casos, los maestros preparan el desayuno junto con los niños, como actividad pedagógica, o bien los sirven, como en un restaurante. Por la tarde, habitualmente hay una pequeña merienda organizada como un self-service, a menudo con diferentes frutas. En cuanto a las bebidas, es una práctica habitual que siempre haya (agua, té) al alcance de los niños. El desayuno y la merienda a menudo se adecuan a los ritmos naturales del niño, o bien se pueden omitir, siempre y cuando haya acuerdo con los padres. La comida principal, el almuerzo, casi siempre requiere más atención y esfuerzo.

Como que en general los pequeños comen demasiado, no basta con ofrecer una dieta sana en la escuela infantil. Es preciso poner atención a otros muchos aspectos. El desayuno, por ejemplo, puede ser perjudicial si se toma muy tarde, casi a la hora del almuerzo, y si los niños no han hecho ningún ejercicio entremedio.

Oportunidades para aprender

Comer no es sólo un acto de ingestión con más o menos placer. Mediante los alimentos y la organización de las comidas los pequeños aprenden sobre su propia cultura y tradiciones. Cada comida es una experiencia de aprendizaje. ¿Qué se come, de dónde viene, cómo se prepara? Los pequeños adquieren competencias a través de la experiencia práctica de coger un cuchillo y un tenedor. Y también experimentan si sus deseos son o no son respetados. Como que comer es una actividad diaria, probablemente tiene más influencia que otras muchas actividades pedagógicas.

Eso no implica que las comidas se tengan que organizar como lecciones. Por el contrario, los maestros tienen que ser conscientes de las oportunidades que ofrece una comida simple para adquirir experiencias prácticas. Si son conscientes de ello, entonces las comidas se pueden organizar de manera que incluyan objetivos pedagógicos. Los niños no aprenden a vivir una vida sana de los libros; la absorben en su práctica diaria, y a través de experiencias placenteras.

Buena comida y participación

Los maestros de la escuela infantil Künheimer Weg de Berlín nos muestran cómo los niños pueden nutrirse con alimentos sanos y sabrosos y a la vez aprender para la vida (contactar en kita-kuenheimer@fippev.de). Todos los adultos trabajan juntos: los maestros, los cocineros y los padres. Los pequeños también juegan un rol muy importante. Influyen en el menú y participan en su preparación, por ejemplo haciendo panecillos con el cocinero para desayunar: los pequeños muelen la harina, hacen la masa, dan forma a los panecillos y los hornean.

Todos los platos se preparan, siempre y cuando sea posible, con ingredientes integrales. La calidad de la comida es excelente, y se prepara fresca, sin añadirle colorantes ni sabores artificiales: se usa el mejor aceite de oliva, por ejemplo, y patatas de los alrededores de Berlín. Una dieta de comida fresca es una experiencia sensitiva natural. La rutina diaria toma en consideración

la necesidad de vivir de una manera saludable. Los pequeños tienen siempre a su disposición té, fruta y verduras. En el jardín se cultivan hierbas y fruta: los niños pueden observar cómo crecen las frambuesas, las cerezas, las manzanas y las almendras y después comérselas cuando están maduras.

Es muy importante que en todas estas actividades los pequeños no sólo imiten lo que hacen los adultos. Sus aportaciones siempre son útiles. Los niños aprenden a conocer los ingredientes, ponen en práctica sus habilidades motoras, experimentan una coherencia física, desarrollan sus habilidades sociales y mejoran sus habilidades lingüísticas. No aprenden todo eso (y más) en una clase donde se enseñan estas competencias, sino como parte de una experiencia pedagógica del grupo, que muestra las habilidades prácticas necesarias para ser autónomo.

Roger Prott es consultor y formador.
Rogerprott@freenet.de



Cristine Deliens

En un contexto en el que la comida en las escuelas es una prioridad política, Cristine Deliens describe algunos proyectos de la comunidad francesa de Bélgica que tienen como objetivo mejorar las comidas escolares, haciendo énfasis en la participación, no sólo de un amplio abanico de adultos sino también de los pequeños.

Un contexto que ayuda a la acción

En la parte francófona de Bélgica, la comida y la nutrición en las escuelas han constituido una prioridad de salud desde hace unos 10 años. El gobierno financió dos proyectos →«Los mediodías en la escuela» y «¡En la escuela, comida sana!»— para mejorar tanto las comidas escolares como el contexto en que éstas se desarrollaban. Estos dos proyectos se desarrollaron durante unos 5 años.

Diferentes grupos tomaron parte en ellos: los trabajadores de la escuela, las asociaciones de padres, los maestros, algunas organizaciones de promoción de la salud, dietistas, los ayuntamientos —y también los pequeños. El proyecto «Los mediodías en la escuela» reconocía la importancia de la participación de los niños desde el primer momento, y animaba a los maestros a recoger sus opiniones sobre qué había que cambiar para hacer que el almuerzo fuese más sano, relacional y relajado. Uno de los eslóganes del programa era «mediodías para el placer».

La participación de los pequeños y los adultos en la construcción del proyecto de la escuela

Los niños y las niñas hicieron propuestas muy imaginativas y variadas para resolver los problemas de la hora del almuerzo. Encontraron soluciones de bajo coste para cuestiones cotidianas: «¿por qué no ponemos perchas en la entrada del comedor, para que nuestros abrigos no se caigan de las sillas y molesten a los niños y niñas que vayan por detrás de las sillas?». En algunas escuelas, donde la organización del almuerzo era problemática, los pequeños y los adultos sugirieron que los más pequeños, de 3 a 6 años, almorzasen separados de los mayores, porque necesitan más tiempo, mientras que los

mayores podían aprovechar ese rato de tiempo libre para relajarse y jugar después de las clases de la mañana. Como parte del proyecto, uno de los grupos entrevistó a la cocinera de la escuela, una experiencia que permitió que la cocinera reflexionase sobre su rol educativo, además de provocar que inmediatamente pusiese más fruta en todos los menús.

El segundo proyecto, *A table les cartables!*, centró más la atención en la participación de los adultos en la comida escolar. En 2002, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación difundieron una publicación conjunta, que se envió a todas las escuelas y a todos los centros de salud escolar, en que se daban algunas recomendaciones nutricionales y normas de higiene que habría que seguir cuando se negociasen contratos con proveedores de alimentos o con productores locales. Se supone que cada escuela cuenta con un consejo con miembros electos que representan a los padres, los maestros y los niños (en las escuelas de primaria, es opcional). Se convidó a estos consejos escolares a que debatiesen las prioridades alimentarias y de salud, a que se comprometiesen a unos

principios básicos de nutrición y a que escogiesen un proyecto entre una lista de temas posibles. Participaron unas 100 escuelas.

Los temas más populares

La mayoría de consejos escolares (un 66%) optaron por trabajar el tema de la comida equilibrada, incluyendo las comidas calientes, los picnics (una fiambarrera que los niños traen de casa) y el desayuno de las 10. Los otros dos temas más debatidos fueron el descubrimiento de los sabores de las comidas —principalmente en las escuelas infantiles— y la higiene. Como el proyecto quería incrementar la participación, los pequeños tomaron parte en el análisis de la situación que había que mejorar. Ejemplo de ello es un proyecto sobre el desayuno equilibrado, donde los pequeños hicieron una encuesta sobre los hábitos alimentarios de sus compañeros antes de ir a la escuela; después estudiaron los grupos básicos de alimentos (por ejemplo, cereales y legumbres; fruta y verdura; leche y productos lácticos), antes de decidir organizar un desayuno saludable para toda la escuela.

Otro tema favorito en la escuela fue ligar las actividades educativas sobre la comida y la salud con la práctica real. Un buen ejemplo lo constituyeron los procesos de preparación de la comida. En las escuelas infantiles es muy común organizar «sesiones de cocina» donde los niños y las niñas aprenden el proceso de preparación del yogur de frutas o del pan, por ejemplo. La sesión acaba con los pequeños probando y comiéndose lo que han preparado.

Los mayores, en la escuela primaria, se centran más en la comida y la salud, estudian la cadena alimentaria y los procesos de producción, y descubren qué alimentos contienen ingredientes necesarios para un crecimiento equilibrado y un desarrollo sano. Además, con un sector muy activo en educación medioambiental, ahora los grupos de niños y niñas trabajan cada vez más en las políticas de reciclaje. A veces, los maestros tienen la esperanza de que los pequeños «educarán» a sus padres para que adopten algunos comportamientos relativos a la alimentación y la dieta equilibrada o a la reducción de basura.

La prioridad, para las escuelas y las asociaciones de padres, es aprender a trabajar juntos para educar a los pequeños, y consultarse cuando exista la necesidad o el deseo de iniciar proyectos relativos a la salud y a las condiciones de vida de los niños y niñas, ya sea en la escuela o en casa.

Algunas buenas prácticas en la escuela

Los siguientes ejemplos ilustran la variedad de proyectos que se han puesto en

marcha sin aumentar los presupuestos, durante un periodo más largo o más corto de tiempo, dependiendo de los programas de los maestros y/o el apoyo del director de la escuela.

En una escuela, los niños pintaron, recortaron y engancharon sobre madera los ingredientes de los menús semanales para representar la comida. Estas placas de madera se usan para anunciar los menús semanales en la puerta de la escuela, para ayudar a los niños y los padres a que elijan. En otra escuela, usaron plastilina para hacer diferentes alimentos del menú, y los fijaron en la pizarra con un imán. Estas actividades proporcionan a los pequeños una idea de la variedad de la comida del menú. También se pueden usar para trabajar los colores dominantes de las comidas que se sirven cada día, una manera divertida de enseñar a los pequeños en qué consiste una dieta equilibrada mediante la introducción de grupos de alimentos.

Salud y placer en el desayuno de las 10

Durante largo tiempo, las escuelas de Bélgica han mantenido la rutina de ofrecer un poco de comida y una bebida a las 10, justo antes de la hora del patio de la mañana o durante ésta. Este pequeño desayuno se organiza de manera diferente según los maestros y las escuelas; hay algunas maneras originales de hacerlo. Por ejemplo, el maestro puede organizar un «desayuno colectivo» con la ayuda de las familias que vienen en turnos para preparar algunas cosas para todo el grupo. Otros maestros usan el desayuno como actividad colectiva, pidiendo a los niños, por ejemplo, que traigan algunos ingredientes de casa para preparar alguna cosa en la escuela, como por ejemplo una ensalada de fruta, yogur o crepes.

En las escuelas de primaria es bastante habitual que haya una pequeña tienda que venda comida durante las pausas. Los niños mayores se hacen cargo de algunas de estas tiendas, como proyecto para acostumbrarlos al comercio y para hacerlos conscientes de la producción de los alimentos y de las condiciones del trabajo en los

Frases cortas escritas por los niños y niñas durante el programa «La hora de almuerzo a la escuela». Los pequeños tienen entre 6 y 9 años y van a la escuela primaria. Las comidas son calientes (*dîner chaud*) o frías (*dîner tartines*)

Qué no les gusta a los pequeños:

La verja de hierro de las ventanas, da miedo.

No me gusta cuando alguien grita mucho en el comedor, porque me da dolor de cabeza.

Tienes que estar callado y eso no me gusta.

Las mesas están pegajosas y los vasos saben a lejía.

No me gusta que la cocinera mire mi fiambra.

Suena la campana, vas a tu sitio, comes, juegas, suena la campana, vas a tu sitio, vuelves.

No me gusta la sopa, no sé qué me gusta.

Qué les gusta a los pequeños:

Comer en pequeños grupos en la cantina, porque hay menos ruido. Es una buena idea que nos pidan nuestra opinión.

Me gusta la pausa del almuerzo, con música para relajarnos.

Me gusta comer en la mesa con los niños y niñas mayores. Allí me puedo poner la comida yo solo y no cojo lo que no me gusta.

Me gusta comer en la escuela porque me gusta estar con mis amigos, porque me gusta comer con ellos.

Me gustaría comer en la primera mesa porque así me pondrían la comida antes y después podría charlar más.

Ayudar a la señora de la cocina a limpiar, y a decorar la comida. A veces, preparo la sopa y los postres.

Me gustaría más si pudiésemos comer todos juntos, porque podríamos charlar todos.

Podemos elegir entre diferentes tipos de sopas.

Y cuando acabamos, nos vamos con unos postres para todos los niños y niñas.

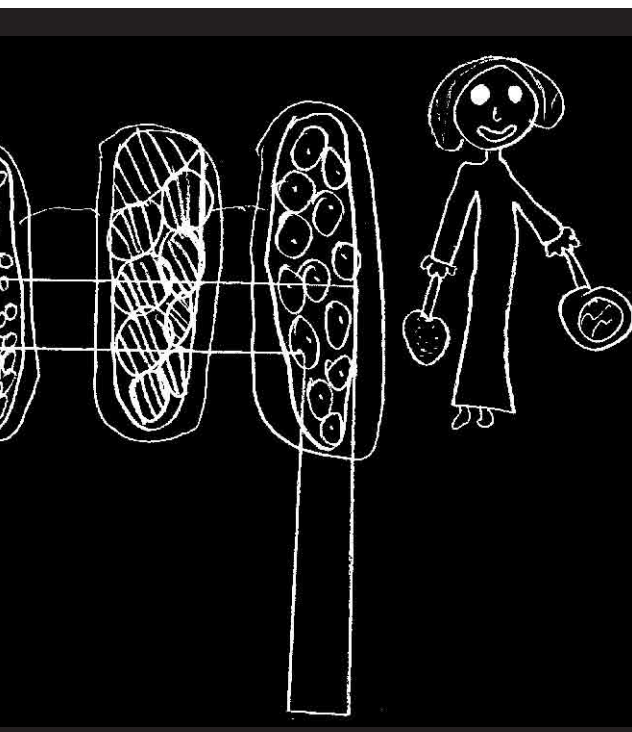
Que los niños que comen de fiambra coman separados.

Que los grupos se separen cuando comemos.

Poder escoger los postres. Puedes sentarse con tus amigos.

He probado un plato. Sabía a caramelos de anís.





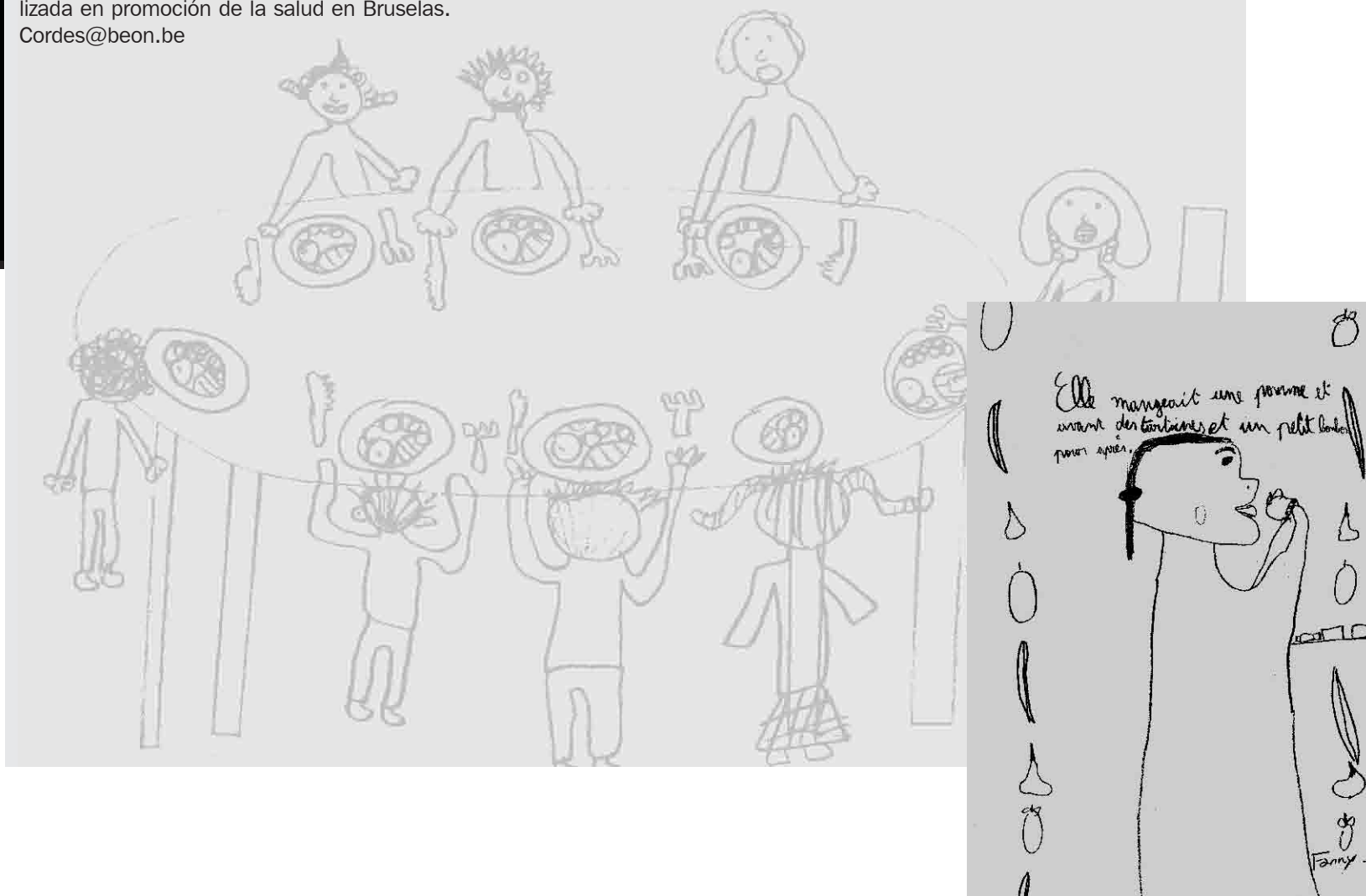
países menos desarrollados. Estas tiendas son una alternativa interesante a las máquinas de venta de comida, a pesar de que tampoco ayudan a equilibrar la dieta de los pequeños.

Creatividad, preocupación y coherencia

El proyecto *Les Midis à l'école*, que ganó un premio europeo de promoción de la salud en 2001, evidenció la imaginación y la creatividad de los pequeños para hacer que los alimentos y las comidas sean divertidos además de saludables. También demostró el interés generalizado de las escuelas y de todos los implicados –las asociaciones de padres, los consejos

escolares y los ayuntamientos– por difundir materiales educativos y de promoción de la salud. Como resultado, en muchas de las escuelas se comenzó a introducir opciones alimentarias saludables. Posteriormente, iniciativas como «Nutrición en la escuela: escoger opciones saludables», un foro organizado por el Consejo de Europa y la oficina europea de la Organización Mundial de la Salud, también han contribuido a aumentar la preocupación por una mayor coordinación de las políticas dirigidas a garantizar la salud de los pequeños.

Cristine Deliens es coordinadora, socióloga especializada en promoción de la salud en Bruselas.
Cordes@beon.be



Alimentar a los niños y las niñas de una ciudad

Giuseppe Dalmasso

Turín es una gran ciudad. Su ayuntamiento es responsable de alimentar a más de 50.000 niños todos los días. Giuseppe Dalmasso describe cómo el ayuntamiento hace frente a esta responsabilidad, y cómo intenta equilibrar la nutrición y la educación en las comidas escolares.

Llevar las comidas escolares a la educación –y la educación a las comidas escolares

En Italia, las escuelas comenzaron a ofrecer la comida como un servicio social para las familias más necesitadas. Originalmente, las ofrecían las sociedades de ayuda escolar, organizaciones que apoyaban a los pequeños de familias pobres. Pero en 1976, los departamentos de servicios sociales municipales asumieron esta responsabilidad. En 1995, las comidas escolares se redefinieron como una actividad educativa, y se transfirió la responsabilidad a los servicios municipales de educación. Eso representaba más que una simple reorganización administrativa. Era también una decisión política y educativa, ya que tenía como objetivo subrayar el carácter educativo de las comidas escolares.

Hoy, prácticamente nadie duda del hecho de que las comidas escolares son, para todas las edades, alguna cosa más que el tiempo necesario para comer (a pesar de que eso también es importante). Las comidas forman parte de las actividades educativas de las escuelas. A pesar de eso, la sensibilidad de los maestros con respecto a la significación educativa de la comida varía. Muchos de estos maestros supervisan las comidas con cuidado y desarrollan temas en el aula que contribuyen a la educación nutricional; algunos incluso participan en actividades, ofrecidas por el ayuntamiento u otras entidades, dirigidas a despertar la conciencia de los pequeños sobre la importancia de comer correctamente. Hay otros maestros, pese a todo, que infravaloran este aspecto de la vida escolar, y lo consideran secundario comparado con las materias tradicionales de la escuela.

Afortunadamente, la conciencia pública de la importancia de esta cuestión y, por lo tanto, de la necesidad de introducir la alimentación en la escuela ha aumentado, y ha dado lugar a un número creciente de iniciativas, a nivel nacional y local, diseñadas para promover la formación y para promover la concienciación de los maestros sobre este

tema. En la ciudad de Turín, esta política ha incrementado, sin duda, el compromiso municipal. También ha garantizado la incorporación de las comidas escolares a un concepto de «servicios educativos».

Una oferta de más de 7 millones de almuerzos al año

La ciudad de Turín, de media, ofrece almuerzos a 58.000 niños por día, niños y niñas con edades que van desde los pocos meses hasta los 18 años: un tercio están en escuelas infantiles, el resto en escuelas de primaria y secundaria. Eso implica producir 7 millones y medio de almuerzos por año, con un coste para el ayuntamiento de 35 millones de euros (o sea, algo más de 4,5 euros por almuerzo). Los padres con hijos en primaria o secundaria pagan entre 18 y 90 euros por mes, dependiendo de su renta, mientras que los padres que tienen hijos en la escuela 3-6 pagan entre 25 y 107 euros por mes. El coste de las comidas en las escuelas 0-3 se incluye en la cuota global.

El sistema funciona de manera diferente en los 189 servicios para niños y niñas menores de 6 años (escuelas 0-3 y

escuelas 3-6) y en las 173 escuelas. Las escuelas infantiles tienen una cocina con profesionales formados como cocineros, que preparan comida fresca a partir de productos que les llegan allí diariamente. En el caso de las escuelas de primaria y de secundaria, las comidas las preparan empresas privadas que después las llevan a las escuelas. Diversos inspectores controlan el sistema, visitando los diferentes puntos de distribución de las comidas todos los días, y haciendo informes para la oficina de calidad del ayuntamiento. También hay un cuerpo externo, especializado, que hace auditorías periódicas en las cocinas centrales de las empresas contratadas para dar el servicio.

Los menús los preparan profesionales especializados, y están sujetos a la supervisión de dietistas. En el caso de la escuela infantil, los menús se organizan en periodos de cuatro semanas; en la escuela obligatoria, el ciclo es de ocho semanas, lo cual implica que un determinado plato se come una vez al mes o una vez cada dos meses. Naturalmente, también hay variaciones de temporada en los menús. Están

Turín ofrece cada día una media de 58.000 almuerzos para niños de 1 a 18 años. Los menús están preparados por personal especializado y supervisados por expertos en dietética.



designados para cumplir estrictamente los principios establecidos en las guías nutricionales. Toda la fruta y la verdura es orgánica y los plátanos, además de ser orgánicos, se compran en tiendas de comercio justo.

Es preciso mencionar también las dietas especiales, que responden a necesidades de salud, étnicas o religiosas. Las primeras, de carácter médico, afectan a unos 1.500 niños de toda la ciudad, y las prepara el Departamento de pediatría y de ciencias de la adolescencia de la Universidad de Turín –situado en el hospital infantil Regina Margherita–, y se cocinan en raciones individuales. Las dietas especiales por motivos étnicos o religiosos son, principalmente, para niños musulmanes, y representan unas 2600 comidas diarias.

Participación del consumidor

Es importante destacar el último rasgo definitorio del servicio alimentario del ayuntamiento: el seguimiento de la satisfacción de quienes consumen la comida. Durante años, el servicio ha desarrollado una política de trabajo con los padres y los hijos. Hay diversos

canales para mantener el contacto con ellos. El servicio ha promovido la formación de «comisiones de comedor», que se pueden crear en todas las escuelas que ofrezcan catering; aproximadamente un 80% de las escuelas han creado una comisión de 10 miembros, entre padres y maestros. Estas comisiones evalúan los servicios, y por ejemplo sus miembros pueden entrar en los comedores e informar al ayuntamiento de cualquier aspecto del servicio, incluyendo la cantidad y calidad de la comida y la actitud del personal.

Además de estas formas ordinarias de relación, también se ha desarrollado una encuesta sistemática que evalúa los «residuos», para averiguar cuánta comida se deja en el plato –ya sea porque los niños no la eligen o bien porque se la dejan en el plato, sin comérsela. Esta encuesta, que se aplica al azar, identifica tipos de alimentos que son más difíciles de aceptar, como por ejemplo las verduras y el pescado, y estudia diferentes maneras de presentarlos.

Durante los cursos 2002-2003 y 2003-2004 se hizo una encuesta detallada en la que participaron 53 escuelas obligatorias. Se repartieron cuestionarios a más de 3.000 estudiantes. Los resultados de la encuesta se tomaron muy en serio, y los comentarios de los jóvenes fueron muy útiles para mejorar el servicio. Los niveles de satisfacción fueron buenos entre los niños y niñas de la escuela primaria, mientras que los de secundaria no eran tan buenos, y en conjunto había pocos deseos de probar nuevos platos.



Giuseppe Dalmasso Giuseppe Dalmasso es el Coordinador de los Servicios de Catering para las escuelas del Ayuntamiento de Turín. Grazia.Ranieri@comune.torino.it



Comer afuera

Annica Grimlund

Casi todos los días, cuando llega la hora de almorzar en el *förskolan* (centro de tiempo libre) de Skogstrollet, en el centro de Suecia, los niños y niñas están jugando afuera. Lo más natural, por lo tanto, sería quedarse afuera y almorzar sin que los niños tuviesen que interrumpir su juego. Pero no siempre ha sido así. Los almuerzos afuera comenzaron, como en otros muchos centros, haciendo unas salchichas de Francfort a la barbacoa y horneando pan. Pero todo cambió cuando los maestros hicieron un curso sobre pedagogía «en el exterior». Los inspiró tanto la cuestión de la cocina afuera que decidieron intentar hacerlo diariamente.

«No tienes que desanimarte si no te sale bien a la primera. Hemos cometido muchos errores», dice la maestra Elisabeth Ämting. Cocinar en el exterior es una experiencia de aprendizaje, tanto para los niños como para los adultos. «Ahora todos conocemos el porqué un hoyo para cocinar tiene este aspecto, y hemos aprendido cómo funciona el fuego y cómo dominarlo».

Cocinar afuera requiere preparación y paciencia. El fuego tiene que encenderse con mucha antelación, porque la comida tarde mucho más en hacerse que en un horno. Puede tardar toda la mañana. «Primero tenemos que decidir cómo haremos la comida, y el fuego, si lo usaremos para hacer alguna cosa con salsa o como horno. Tenemos que decidir si necesitamos un hoyo para cocinar o bien si podemos usar la *murrika*, una plancha de hierro grande. Decidamos lo que decidamos, siempre tendremos que ir a buscar leña y corteza de abedul. Una vez está todo preparado, la comida se cocina y tenemos tiempo para jugar y hacer otras actividades.»

Cuando la comida está apunto es deliciosa. «Todo tiene buen gusto cuando estás afuera. Quizás sea porque todos los sentidos están activos a la par.» Un tubo de agua permite a los niños lavarse las manos sin tener que entrar adentro. Dejaron de usar platos después de descubrir las ventajas de comer con una *kasa*, una especie de vaso en forma de cucurucho de helado que mantiene más el calor. «Los potes de hierro son perfectos para usarlos con un fuego. Compramos algunos muy baratos en unos encantés»

Annica Grimlund es directora de la Förskolan de Tidningen.

Forskolan@lararforbundet.se

elisabeth.amting@fcbu.ornskoldsvik.se

Cómo hacer un hoyo para cocinar

Aseguraos de que no hay demasiadas raíces en el suelo, porque se calienta mucho y si hay raíces podría prender un incendio. Es mejor si la tierra es de arena. Puedes construir un arenal permanente y emplearlo como hoyo para cocinar. Haced un hoyo de unos 50-60 cm. de profundidad.

Encended fuego en el hoyo y poned veinte piedras, del tamaño de un puño, dentro del fuego, y dejadlas allí una hora. Usad una pala grande para sacar las piedras del fuego y cubrid el fondo del hoyo con diez piedras. Poned la comida encima, envuelto con la corteza de abedul. Entonces cubridlo con las otras diez piedras y tapadlo todo con una capa de musgo.

El hoyo tiene que estar bien tapado. Si sale humo, ponedle más musgo o piedras. Si los paquetes de la comida están hechos de corteza de abedul, poned unos cuantos matojos de frambuesa entre las piedras y la comida, de manera que no se quemé.

Salmón de Skogstrollet

en papel de aluminio
(para 15 personas)/ a la papillote

2 k de filete de salmón

30 patatas

1 puerro

crema de leche

6 tomates a rodajas

zanahorias rayadas

limón

pimienta

una cucharada de mantequilla

un pedazo grande de papel de aluminio

Poned el pescado sobre el papel de aluminio, ponedle sal y pimienta.

Pelad y cortad las patatas a rodajas delgadas

Poned las patatas, los tomates y el puerro con el pescado, y añadidle la mantequilla

Envolved el pescado con el papel de aluminio

Ponedlo en el hoyo durante unos quince minutos



Menú semanal de la Förskolan Galaxen de Essingen (un pequeño islote cerca de Estocolmo)

Este centro acoge 36 niños entre 1 y 6 años. Cuenta con un cocinero y con un ayudante, que preparan la comida para el centro y para dos escuelas del mismo vecindario.

- Lunes: Pescado rebozado con salsa Rhode Island
- Martes: Sinfonía de pasta
- Miércoles: Schnitzel de pollo con salsa de queso
- Jueves: Sopa y bocadillo
- Viernes: Lomo ahumado al estilo de Hawaii

Menú semanal de la Förskolan Olivträdet de Skärhomen (situado en un barrio de clase media-baja al sur de Estocolmo)

Este centro abrió hace poco y tiene un porcentaje muy alto de niños y de trabajadores musulmanes. El objetivo es fortalecer a la vez la identidad musulmana y sueca de los niños. La comida se prepara en el centro y todo es halal.

- Lunes: Spaghetis a la boloñesa y ensalada. Fruta
- Martes: Pescado rebozado, patatas fritas, salsa y ensalada. Fruta
- Miércoles: Pollo al curry, arroz y zanahoria rayada. Fruta
- Jueves: Sopa de lentejas y pastelitos de lentejas. Fruta
- Viernes: Estofado con arroz y ensalada de col. Fruta

Los almuerzos escolares de Jamie

Linsey Denholm

Jamie Oliver, uno de los cocineros más famosos de la Gran Bretaña, ha hecho muchos programas de televisión, y sus libros de cocina son best-sellers. Ahora ha ayudado a incrementar la conciencia pública sobre las comidas escolares, y ha conseguido que se convierta en una prioridad política. El proyecto se inició al ponerse Jamie a trabajar en una cocina escolar; después se encargó de las comidas escolares en un distrito del sur de Londres, con más de 20.000 niños que almorzaban en la escuela cada día. El reto era encontrar maneras de conseguir que las comidas escolares fuesen atractivos para los niños, pero a la vez sanas y nutritivas –y todo con un presupuesto de 54 céntimos de euro por día! Los resultados se mostraron en una serie de televisión, los almuerzos escolares de Jamie, que se emitió durante 2005.

El programa y su web (www.channel4.com/life/microsites/J/jamies_school_dinners) ofreció consejos prácticos a los padres: cómo preparar desayunos sanos y fiambres, cómo hacer que la comida de casa fuese atractiva para los niños, y cómo leer y entender las etiquetas de los productos del supermercado. También recomendaba a los padres que animasen a sus hijos a mantener un registro de la comida que tomaban (como el diario de Billy), y a ayudarlos en la cocina. También animaba a los padres a averiguar qué comían sus hijos en la escuela.

La serie suscitó el interés del público y de los medios de comunicación. Después se inició la campaña «Aliméntame mejor». El objetivo de la campaña era mejorar las comidas escolares, eliminando la comida basura y la comida preparada, y consiguiendo que las escuelas preparasen cada día comida sana y fresca. Se diseñó un pack «Aliméntame mejor», que daba información y consejos sobre cómo crear entornos sanos en los comedores escolares. El alcalde de Londres compró un pack para cada escuela de la ciudad. La campaña recogió firmas de los padres, maestras, niños y de 116 parlamentarios, a través de su web (www.feedmebetter.com) –y Jamie entregó 271.677 firmas a Tony Blair.

El resultado ha sido un acuerdo del gobierno para destinar unos 406 millones de euros adicionales a las comidas escolares de Inglaterra y Gales, aumentando el coste medio de los ingredientes a unos 73 céntimos de euro por día y niño para cada



escuela primaria, y hasta unos 87 céntimos de euro para cada niño de escuela secundaria. Otro progreso en la misma dirección fue la creación de la primera escuela para cocineros escolares de la Gran Bretaña, que Jamie abrió en octubre del año pasado. A pesar de que es un paso adelante, Jamie ya ha advertido que es insuficiente, y que es necesario mucho más dinero para poder llevar a cabo los cambios necesarios. También es preciso establecer unas normas nacionales, e inspecciones para

garantizar que estas normas se están cumpliendo.

No es sólo una cuestión de dinero. La actitud de los niños hacia la comida debe cambiar –y eso no se puede lograr ni fácil ni rápidamente, sino a través de una educación a largo plazo y de buenos ejemplos, tanto en casa como en la escuela.

Linsey Denholm redactora de *Childrens in Scotland*.
ldenholtm@childreninscotland.org.uk

Foco en... Un huerto en cada escuela

Sara Famiani

¿Cómo aproximarse a sabores desconocidos sin prejuicios? ¿Cómo confiar en nuestros sentidos sabiendo que pueden llevarnos a confusiones? ¿Cómo generar entusiasmo entre los niños de escuela primaria con un programa educativo que no tiene nota? Éstos son algunos de los retos de un proyecto piloto gestionado por *Slow Food* («Comida Lenta») en dos escuelas del Norte de Italia, y que describe Sara Famiana.

Inspiración californiana

«Todas las escuelas tendrían que tener un huerto. Y las comidas de la escuela tendrían que hacerse con las verduras cultivadas por los niños y niñas. Tienen que aprender que cuidar la tierra y aprender a alimentarse es tan importante como leer, escribir y las matemáticas. Creo que es responsabilidad del sistema escolar público hacer llegar estos valores tan importantes a los niños».

Éstas son palabras de Alice Warners, propietaria del legendario restaurante *Chez Panisse* en Berkeley, California. En 1998, puso en marcha un proyecto de huerto en la escuela de secundaria Martin Luther King de Berkeley, con el objetivo de promover la producción de alimentos, el hecho de cocinarlos y compartirlos. El proyecto se inició con la construcción de un huerto de verduras en la escuela: «Los jóvenes y los profesores se lo pasan bien ensuciándose las manos. Ni tan solo tienen la sensación de estar en la escuela.»

El proyecto parte de una base holística, con un vínculo único entre el huerto, el aula y el comedor. El huerto surgió de la idea de que la práctica es una muy buena manera de adquirir conocimientos. No existe ninguna manera mejor de explicar la temporalidad de los productos de un huerto que experimentarlo directamente, observando el tiempo, entendiendo que si no llueve o si llueve demasiado, que si hace demasiado calor, o bien que si la primavera arranca tarde, todo eso marcará una diferencia en las verduras –como contraste a la presencia constante de todas las verduras y frutas en los supermercados.

Crecer en Italia

Ahora el proyecto se ha extendido a muchos países europeos, a pesar de que aún no forma parte del currículum formal –y tal vez éste es su gran atractivo. En Italia, los huertos escolares han recibido, desde 1994, el apoyo de la Asociación «Comida Lenta». El Ministerio de Educación italiano ha acreditado a la asociación como educador, y ésta ha participado activamente en la educación nutricional, incluyendo cursos sensoriales y de cata en las escuelas italianas desde hace más de diez años.

Su objetivo es que los niños conozcan, desde bien pequeños, la cultura y el placer asociado a la alimentación a través de los huertos escolares. Comer no es sólo una actividad para dar sustento al cuerpo, sino que contribuye a desenvolver las capacidades sensoriales mediante el gusto, la experimentación y el aprendizaje de los productos y tradiciones del contexto cultural propio. Eso no sólo implica aprender los sabores, sino también expresar el gusto personal y no conformarse con ideas preconcebidas sobre qué es bueno.



Una experiencia local

Éstos representan los principios que han inspirado y apoyado la adopción de un proyecto educativo local —«El placer de saber más»— financiado por la Oficina Regional de Turismo de Friuli Venezia Giulia. En esta región del noreste de Italia, «Comida Lenta» ha trabajado, durante el curso 2004-2005, con unos 70 niños y niñas de tres grupos de primaria, y con sus maestros.

Los objetivos del proyecto se centraban en dos ideas básicas: introducir a los niños en el mundo de la ecología a través de la naturaleza temporal del huerto y sus productos; y desarrollar una aproximación al mundo de los sentidos que permita desarrollar acciones y superar una serie de prejuicios muy extendidos sobre algunos tipos de alimentos.

Cuanto más urbana es la cultura y la sociedad de los niños que participan en el proyecto, más importante es restablecer un vínculo fuerte con la tierra. Los conocimientos que hasta hace bien poco se transmitían oralmente, de los mayores a los pequeños, se pueden adquirir, como mínimo parcialmente, a través de las experiencias de primera mano en un huerto escolar; es sólo un input, pero puede constituir una buena oportunidad para otros inputs, algunos en el contexto familiar.

Huertos y juegos

El programa tiene, en las escuelas de primaria, dos componentes: por una parte, la creación y el cuidado de un huerto escolar; por otra, una serie de juegos sensoriales, creados expresamente para estimular la sensibilidad y curiosidad de los niños.

Todos los grupos de niños se hicieron responsables de un huerto, por lo cual todos los niños se encargaron del huerto desde noviembre, cuando excavaron la tierra, y hasta junio, cuando recogieron los frutos. Para conseguir los resultados que esperaban, los niños necesitaron paciencia, coordinación y un espíritu de cooperación y observación. Las verduras (guisantes, chicoria, lechuga, cebollas, ajo y remolacha) y las hierbas (mejorana, romero, tomillo y salvia) cultivadas se usaron para cocinar y para dar sabor a los platos que cocinaron y se comieron juntos antes de final de curso. Durante el verano, los niños y sus familias se hicieron cargo del huerto.

Desde un punto de vista práctico, cuidar el huerto y las verduras durante el año ha servido para incrementar la conciencia de los niños sobre ciertas realidades agrícolas que han desaparecido del contexto urbano diario. A la vez, les ha permitido entender la influencia del clima y de las estaciones, y el esfuerzo necesario para cultivar la tierra, otorgando la dignidad y la importancia que se merece al trabajo agrícola. Trabajar en el huerto puede ser divertido, especialmente si se hace en equipo. Además, a lo largo del año se observó un desarrollo de la creatividad y de las habilidades manuales de los niños y niñas.

Poner más atención a la información que nos ofrecen nuestros sentidos proporciona a los niños unas herramientas inmediatas para analizar de manera más perceptiva aquello que están comiendo. En este sentido, el programa incluía unas cuantas sesiones de cata a ciegas, en las cuales los niños tenían que reconocer los alimentos sólo a través del tacto o el olor. Se intentó estimular la habilidad crítica contrastando lo que se siente cuando se cata algo comparado con las expectativas que se generan al ver este mismo producto. Eso alentó una nueva actitud frente a ciertos alimentos (especialmente la fruta y la verdura), que, de entrada, se rechazaron sólo porque su aspecto no era muy atractivo.

Todos los grupos produjeron materiales para exponerlos o para resumir la experiencia, y la mayoría del trabajo hecho con los conferenciantes de «Comida Lenta» lo continuaron haciendo los niños. Cabe pensar que los niños que

hoy sientan el placer del contacto directo con la tierra mañana serán capaces de escoger con criterio, y de ser consumidores responsables.

Sara Famiani es miembro del equipo *Slow Food* de Friuli Venezia Giulia para el Progetti Educazione del Gusto (Proyecto de Educación en el Gusto). sarafamiani@hotmail.com



Cada grupo disponía de un huerto que ha tenido ocupados a los niños desde la preparación de la tierra en noviembre hasta la recolección en junio.

Los productos que extraen se usan para cocinar.



Informaciones

El comité de Naciones Unidas defiende los derechos de los niños y las niñas más pequeños

El Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas ha publicado su séptimo Comentario General sobre los Derechos del Niño en la Primera Infancia. El Comité decidió centrarse en los niños y las niñas más pequeños porque los informes nacionales sobre la aplicación de la Carta de Derechos del Niño de Naciones Unidas daban muy poca información sobre estas edades: «el Comité sentía la necesidad de introducir el debate sobre las amplias implicaciones de la Convención para los más pequeños.» El Comentario pone énfasis en el rol activo de los pequeños en las familias, comunidades y sociedades, y también en que «el concepto del niño como sujeto de derechos con libertad para expresar sus puntos de vista y con el derecho de ser consultado en aquellas cuestiones que le afectan se tiene que aplicar desde el primer momento». En relación al tema de este número, el Comité hace notar que «desde una edad muy temprana, los niños y las niñas tendrían que participar en actividades que promuevan una buena nutrición». El derecho a la educación se reconoce desde el nacimiento, y es una educación entendida en su sentido más amplio. El trabajo con los niños y las niñas más pequeños tendría que ser «valorado socialmente y bien pagado», y los trabajadores de la infancia tendrían que recibir «una preparación amplia (y) formación permanente». Al Comité le preocupa la atención insuficiente que se da al

derecho de los niños en el tiempo libre, en el juego y en las actividades recreativas, con una «escasez de oportunidades para los más pequeños para reunirse, jugar y recrearse en un entorno centrado en el niño, seguro, de apoyo, estimulante y libre de presiones».

El Comentario completo se puede encontrar en: [http://www.unhchr.ch/tbs/docx.nsf/\(Symbol\)/CRC.C.GC.7.En?OpenDocument](http://www.unhchr.ch/tbs/docx.nsf/(Symbol)/CRC.C.GC.7.En?OpenDocument)

Una acción positiva sobre los derechos de la infancia...

Como ya se dijo en el número 9 de *Infancia en Europa*, la Comisión Europea está planificando la publicación de una Comunicación sobre los Derechos del Niño –una iniciativa de Franco Frattini, Comisario de Justicia, Libertad y Seguridad. Eurochild AISBL ha unido sus fuerzas a las de otras redes de las ONGs europeas que trabajan con la infancia. Juntos, han desarrollado una serie de mensajes clave sobre qué tendría que incluir la Comunicación para llegar a ser, realmente, una estrategia efectiva para la coherencia de la política de la Unión Europea. Sobre todo, insisten en que la Comunicación tendría que incluir algunos indicadores mensurables, y reflejar los principios de la Convención de los Derechos



del Niño de Naciones Unidas. Sugieren que el texto sea una Comunicación Conjunta, que establezca una estrategia para la política interna y externa de la Unión y que promueva los derechos de la infancia dentro de la Unión Europea, en sus estados miembros, y también en países terceros.

El Colegio de Comisarios aprobará un primer redactado de la Comunicación en marzo de 2006. Eurochild y otras ONG hacen un seguimiento cuidadoso del proceso e intentan garantizar que incluya una reunión entre expertos en el tema y una consulta social antes de la publicación de la versión final, en el mismo 2006.

Hablando con Ferruccio Cremaschi, director invitado de este número, el expresidente de la Unión Europea, Romano Prodi, afirmó que la inclusión de los derechos de los niños en la propuesta de Constitución Europea (véase número 7 de *Infancia en Europa*) no era ningún accidente. Ha habido un debate rico y extenso en el Parlamento Europeo, no sólo sobre los derechos de los niños, sino también sobre cómo viven en las ciudades modernas, discutiéndose cómo hacen frente a crecer en un entorno que pone muchos obstáculos en su camino. Desgraciadamente, la Constitución está paralizada, pero su aprobación ciertamente ayudaría al desarrollo de las políticas para los más pequeños en todos los países europeos.

infanciaeneuropa

Edición y administración

Asociación de Maestros Rosa Sensat
Av. Drassanes, 3 - 08001 Barcelona.
Tel.: (34) 93 481 73 73
Fax: (34) 93 301 75 50
redaccion@revistainfancia.org
www.revistainfancia.org
Subscripción Tel.: (34) 93 481 73 79
www.revistainfancia.org

Proyecto gráfico y diseño de cubierta

Enric Satué
Imprenta IMGESA. Alarcón, 138-144
08930 Sant Adrià de Besòs (Barcelona)
ISSN 1578-4878

Depósito legal B-37.751-2001

Distribución en España y América Octaedro
Bailén, 5. 08010 Barcelona
Tel.: (34) 93 246 40 02

Con la colaboración de la Fundación

Bernard van Leer

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Subscripción a

Infanciaeneuropa

Apellidos: _____
Nombre: _____
Dirección: _____
Código postal: _____
Población: _____
Provincia: _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____
NIF: _____

Se suscribe a *Infancia en Europa* (2 números año)
Precio subscripción 2006 (IVA incluido): 9,80 euros

Precio de este número (IVA incluido): 5,20 euros

Pago:

Por cheque nominativo, a favor de
A. M. Rosa Sensat

Por domiciliación bancaria

Boletín de domiciliación bancaria

Apellidos, nombre del titular

□□□□ □□□□ □□

Entidad Oficina DC

Cuenta/libreta □□□□□□□□□□

Firma del titular

Enviar a: **INFANCIA**
Drassanes, 3, 08001 Barcelona
Subscripción por Internet: www.revistainfancia.org

infanciaeu-ro-pa



Es una publicación conjunta de una red de revistas europeas que cifra sus contenidos en los servicios y el trabajo para los niños y niñas de 0 a 10 años y sus familias. Si bien la mayoría de artículos proviene de la realidad europea, **Infancia en Europa** está abierta a las aportaciones de todo el mundo.

Objetivos de **Infancia en Europa**:

- Proporcionar un foro para el intercambio de ideas, experiencias e informaciones.
 - Explorar la relación entre teoría y práctica.
- Contribuir al desarrollo de políticas y prácticas en el plano europeo, nacional, regional y local.
 - Valorar la diversidad y la complejidad.
- Reconocer la contribución del pasado en el hoy.
- Profundizar en el conocimiento de la infancia en Europa –su pasado, presente y futuro.



Bambini in Europa, en italiano:

Bambini

bambini@edizionijunior.it

Viale dell'Industria

24052 Azzano San Paolo, Bergamo, Italia

Tel.: +39 035 534 123

Fax: +39 035 534 143

Børn i Europa, en danés:

Børn & Unge

boernieuropa@bupl.dk

BUPL

Blegdamsvej 124

2100 Copenhagen, Dinamarca

Tel.: +45 354 65000

Fax: +45 354 65039

Children in Europe, en inglés:

Children in Scotland

info@childreninScotland.org.uk

Princes House

5 Shandwick Place

Edinburgh, EH 2 4RG Escocia

Tel.: +44 131 228 8484

Fax: +44 131 228 8585

Enfants d'Europe, en francés:

En Bélgica:

Observatoire de l'Enfant

observatoire@grandirabruelles.be

Rue des Palais, 42

1030 Bruxelles

Tel.: +32 028 008 358

Fax: +32 028 000 001

En Francia:

Les Amis du Furet

lefuret@noos.fr

6, quai de Paris . 67000 Strasbourg,

Tel.: +33 038 821 9662

Fax: +33 038 822 6837

Infància a Europa, en catalán:

Infància, educar de 0 a 6 anys

redaccio@revistainfancia.org

Infancia en Europa, en castellano:

Infancia, educar de 0 a 6 años

redaccion@revistainfancia.org

Asociación de Maestros Rosa Sensat

Av. Drassanes, 3

08001 Barcelona, España

Tel.: +34 934 817 373

Fax: +34 933 017 550

www.revistainfancia.org

Kinder in Europa, en alemán:

Betrifft Kinder

evagruerber@verlagdasnetz.de

Wilhelm-Kuhr-Str. 64

13187 Berlín, Alemania

Tel.: +49 30 48 09 65 36

Fax: +49 30 481 56 86

www.verlagdasnetz.de

Kinderen in Europa, en holandés:

SWP

swp@swpbook.com

Postbus 257

1000 Amsterdam, Holanda

En los Países Bajos:

Tel.: +31 203 307 200

Fax: +31 0203 308 040

En Bélgica:

VBJK

info@vbjk.be

Raas Van Gaverestraat 67 a

B-9000 Gent, Bélgica

Tel.: +32 923 247 35

Fax: +32 923 247 50