

**Memòria del Programa de revisió de
programacions de menús escolars d'Osona
PreME Osona (2007-2010)**

Aquest projecte s'ha realitzat en col·laboració amb:



1. Introducció

L'alimentació és el procés a través del qual s'obtenen els nutrients que permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Durant l'etapa infantil, aquestes necessitats inclouen les vinculades amb el creixement i el desenvolupament, tant físic com mental, i per tal que aquesta evolució es produeixi de manera adequada, és imprescindible facilitar als infants una alimentació saludable. A més, cal tenir en compte que aquesta etapa de la vida és ideal per a la promoció i la consolidació dels hàbits alimentaris, que estan influenciats per importants connotacions de convivencialitat, proporció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc. Juntament amb el contingut nutricional de l'alimentació, aquests aspectes tindran una gran transcendència per a la salut futura de l'individu.

Actualment, el concepte d'*alimentació saludable* té en consideració la recuperació dels aliments propis de la dieta mediterrània, potenciant el consum de cereals i derivats (pa, pasta, arròs), fruita i hortalisses, llegums, fruita seca i oli d'oliva. Quant als aliments d'origen animal, el peix té un paper important, seguit dels derivats lactis i els ous, mentre que la ingesta de carn i derivats es caracteritza per una menor freqüència i quantitat.

Un dels principals problemes de salut amb els quals es troben els nens i les nenes espanyols actualment és l'excés de pes: segons l'Enquesta nacional de salut d'Espanya del 2006, el 21,43% dels nens de cinc a nou anys presenten sobrepès, i el 15,38% obesitat. Encara que és una tendència en augment en tots els països rics, Espanya se situa en els primers llocs d'Europa quant a infants d'entre set i onze anys amb sobrepès i obesitat.

A Catalunya, segons l'Examen de salut de Catalunya 2006, la prevalença de sobrepès i obesitat en el grup d'infants de sis a catorze anys és del 13,3% i el 6,3%, respectivament.

L'actual model de vida familiar fa que cada dia sigui més nombrosa la quantitat de nens i nenes que fan ús del servei de menjador escolar. Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, no es pot obviar que el menjador escolar esdevé un dels espais més habituals en el qual mengen els infants (cal tenir en compte, però, que l'àpat del menjador escolar només representa el 9% del total d'àpats que fan els infants en un any: un dels cinc àpats diaris, que es fa en cinc dels set dies que té la setmana, i exclusivament durant el període escolar, que és d'uns 170 dies dels 365 que té l'any) i cal garantir que aquesta ingesta sigui segura i adequada des del punt de vista nutricional i sensorial. Al mateix temps, el menjador escolar és un espai idoni per dur-hi a terme tasques d'educació alimentària, en coordinació amb la família.

L'àpat que es fa al menjador escolar ha de garantir seguretat, tenir en compte tant aspectes nutricionals (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, etc.) com sensorials i educatius (textures, temperatures, gustos, etc.) i proposar la utilització de tècniques culinàries ben variades i apropiades a l'edat i les característiques dels comensals.

El menjador escolar ha d'atendre els objectius següents:

- Proporcionar als comensals un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com des de criteris higiènics i sensorials.
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables (educació per a la salut).
- Fomentar les normes de comportament i la utilització correcta del material i els utensilis del menjador, com també promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats. Cal promoure la companyonia i les actituds de respecte i tolerància entre els membres de la comunitat escolar, en un ambient emocional i social adequat i participant de les tasques que es portin a terme al menjador (educació per a la convivència i la responsabilitat).
- Planificar activitats d'oci i lleure que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals relacionats amb l'alimentació, i que potenciïn la varietat i la identitat gastronòmiques de la zona (educació per a l'oci).

En el marc de l'Estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (www.gencat.net/salut) i paral·lelament a l'Estratègia NAOS (Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat), l'any 2006 es va iniciar, mitjançant un conveni entre els departaments de Salut i d'Educació, una oferta de revisió de programacions de menús de centres docents, anomenada **Programa de revisió de programacions de menús escolars (PReME)**. Aquest programa té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que el centre serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

Basant-se en criteris d'equitat, la revisió de les programacions de menús s'ofereix de manera gratuïta a tots els centres docents de Catalunya, públics, concertats i privats, d'educació primària i secundària, i s'han prioritzat els centres que pertanyen al programa "Salut als barris" (programa de prioritització d'intervencions a barris amb necessitats especials en matèria socioeconòmica i estructural).

A Osona, dins aquest programa PReME s'han revisat 82 programacions alimentàries.

2. Metodologia

La metodologia que s'ha utilitzat per la revisió de les programacions de menús escolars a Osona, ha diferit en algun aspecte a la de la resta de Catalunya, ja que es va decidir donar a conèixer, oferir i gestionar des del territori aquesta revisió de programacions de menús en el marc d'un projecte de menjadors escolars en el que hi participaven diferents agents i entitats de la comarca.

Així, a Osona, al principi es va oferir voluntàriament la revisió de les programacions alimentàries als centres escolars, contactant-hi a través dels ajuntaments i/o bé directament, segons el cas. I es va fer solament la revisió de les programacions dels centres que ho varen sol·licitar a través del Director, Consell escolar o AMPA (associació de mares i pares d'alumnes).

A posteriori, es va decidir estendre la revisió de les programacions de menús a tots els centres escolars amb servei de menjador de la comarca. Per fer-ho es va procedir a recollir les programacions alimentàries, a través dels tècnics de l'Agència de Protecció de la Salut, els quals durant les inspeccions periòdiques de la cuina van sol·licitar als centres escolars les programacions per tal de poder fer-ne la revisió.

Per fer la revisió, s'han recollit les programacions alimentàries de 4 setmanes de la temporada tardor - hivern i/o la de 4 setmanes de la temporada de primavera - estiu, i altre informació relacionada amb les dades del centre educatiu (titularitat, nivell educatiu, dades de contacte...), dades del servei de menjador (nombre d'infants, gestió del menjador, tipus de servei de restauració...), presència de màquines expenedores d'aliments i begudes, olis utilitzats per cuinar/amanir, oferta de menús per a situacions especials (malalties, religió...) etc.

Amb les programacions de quatre setmanes facilitades pels centres, un equip de dietistes-nutricionistes, ha fet l'anàlisi per valorar-ne tant aspectes quantitius com sobretot qualitius, sovint poc valorats però essencials per assegurar la qualitat de les programacions. Posteriorment, s'ha enviat un informe als centres amb recomanacions per millorar i garantir la qualitat, l'equilibri i la idoneïtat de les programacions de menús.

Els principals aspectes que s'han avaluat de les programacions de menús es basen en la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar*, elaborada i editada conjuntament entre els departaments d'Educació i Salut l'any 2005, com també en els criteris consensuats entre els professionals que elaboren els informes.

Finalment, per tal d'identificar el grau d'adhesió als suggeriments proposats en els informes de millora, s'han passat als centres uns qüestionaris de seguiment a través dels tècnics de l'Agència de Protecció de la salut que ja havien dut a terme la recollida de les programacions. Encara no s'ha fet l'explotació estadística de les dades recollides. Pel que fa a aquest seguiment, dir que a Osona, com a tret diferencial a altres llocs, s'ha pogut fer un seguiment personalitzat de les millores proposades a algunes escoles gràcies a la col·laboració de la Universitat de Vic.

3. Avaluació dels resultats i del procés

Resultats de l'anàlisi de les programacions de menús PreME Osona (2007-2010)

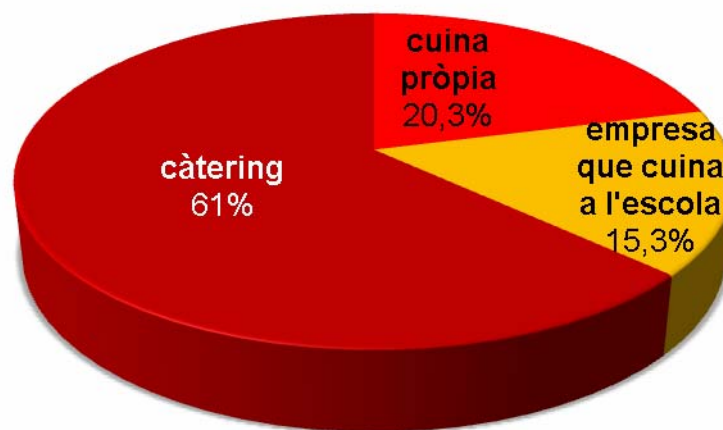
S'han avaluat un total de 82 programacions de menús corresponents als centres docents dels municipis que es llisten a continuació. El 81,7% (67) compleixen els criteris d'inclusió per a l'anàlisi.

Balenyà	Sant Hipòlit de Voltregà
Calldetenes	Sant Julià de Vilatorrada
Centelles	Sant Martí de Centelles
Collsuspina	Sant Pere de Torelló
Folgueroles	Sant Quirze de Besora
Gurb	Sant Vicenç de Torelló
Les Masies de Voltregà	Santa Eugènia de Berga
Manlleu	Santa Eulàlia de Riuprimer
Montesquiu	Santa Maria de Corcó
Muntanyola	Seva
Olost	Llucà (Sta. Eulàlia de Puig-oriol)
Oristà	Taradell
Perafita	Tona
Prats de Lluçanès	Torelló
Roda de Ter	Vic
Sant Bartomeu del Grau	Viladrau
Sant Boi de Lluçanès	

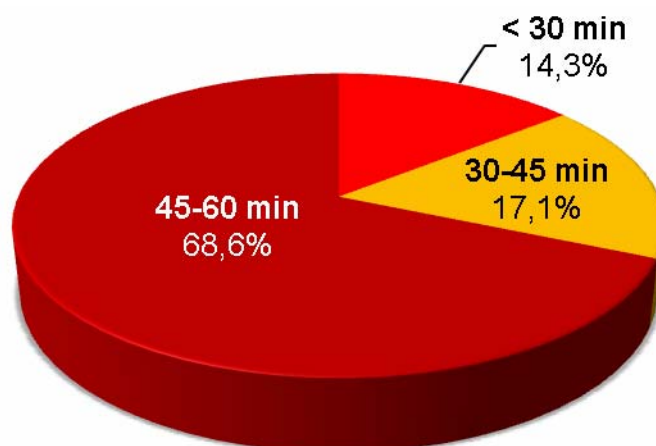
Dades del centre i del menjador

Les programacions avaluades han estat majoritàriament de centres docents públics (76,1%) i d'educació infantil i primària (70,3%).

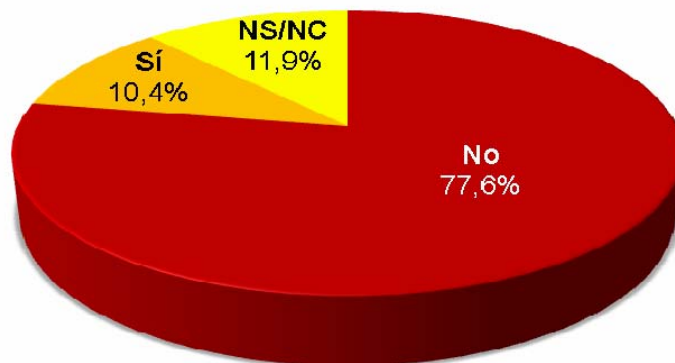
El 20,3% dels centres disposen de cuina pròpia; el 15,3% i el 61% utilitzen un servei de restauració, que cuina a la mateixa escola o que serveix des d'una cuina central, respectivament.



El 14,3% dels centres concedeixen menys de 30 minuts als escolars per fer l'àpat del dinar. El 17,1% dels centres disposen d'entre 30 i 45 minuts, i la gran majoria, el 68,6%, ofereixen entre 45 i 60 minuts.



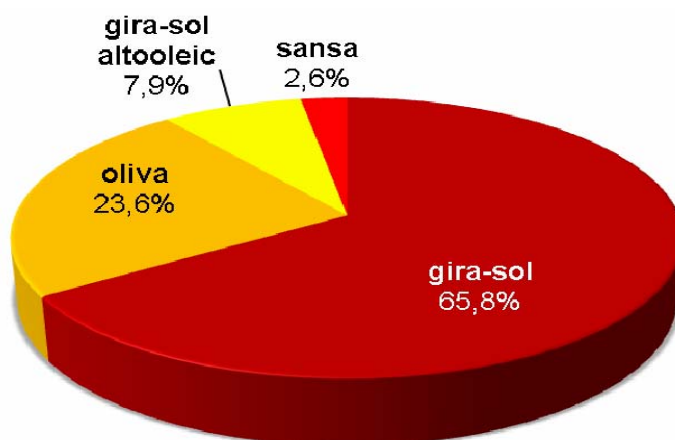
La gran majoria de centres (84,1%) disposen d'un espai exclusiu destinat a menjador. El 77,6% dels centres avaluats indiquen que no disposen de màquines expenedores d'aliments o begudes (MEAB) accessibles als alumnes.



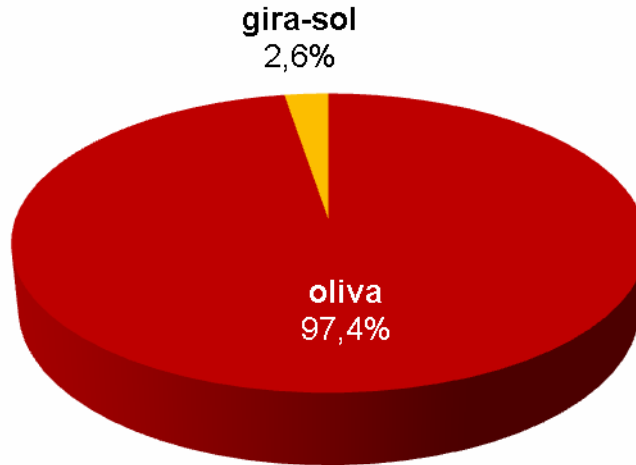
El 46,3% dels centres ofereixen menús especials per a situacions com ara la malaltia celíaca (26,9%), diferents tipus d'al·lèrgia (25,4%) o diabetis (3%). El 41,8% dels centres ofereixen la programació d'aquests menús especials a les famílies.

Pel que fa al tipus d'oli que s'utilitza per a les cocccions, en el 65,8% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que és de gira-sol, en el 23,6% d'oliva, en el 7,9% de gira-sol altooleic, en el 2,6% d'oli de sansa. Per amanir, el majoritari és el d'oliva (97,4%), seguit de lluny del de gira-sol (2,6%).

OLIS PER A LES COCCIONS



OLIS PER AMANIR



Dades qualitatives

Amb relació a les característiques qualitatives de les programacions avaluades, s'observa que el 82,1% de les programacions de tardor-hivern reflecteixen estacionalitat (amb inclusió de plats calents i receptes típiques d'aquesta temporada, com ara sopes o estofats), a diferència de només el 47,8% de les programacions de primavera-estiu (amb presència de preparacions fredes o plats típics de l'època, com ara amanides de pasta o gaspatxo).

Respecte a l'estructura del menú, només el 9% de les programacions repeteixen, dues o més vegades, els plats segons el dia de la setmana (repetició de la seqüència de programació amb ofertes de menús monòtons i poc imaginatius: cada dilluns, pasta i peix, cada dimarts, llegums i ou, etc.).

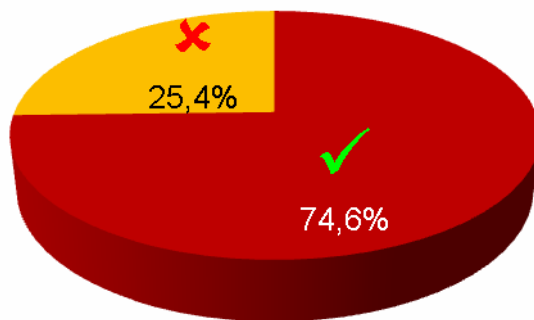
En el 43,3% dels primers plats manca especificació (macarrons o verdura, en lloc de macarrons amb salsa de tomàquet o mongetes verdes, pastanaga i coliflor). En els segons plats les dades són més positives, ja que només en l'11,9% i el 17,9% no es concreta el tipus de carn (vedella, pollastre, etc.) o de peix (lluç, rap, etc.). En el 26,9% no s'especifica la guarnició dels segons plats.

La majoria de cocccions dels segons plats s'especifiquen adequadament, i solament en un 10,5% dels casos hi ha més de 3 plats sense especificar en tota la programació. Les tècniques culinàries utilitzades són també força variades.

Les postres són els plats més detallats (fruita o lacti; 98,5%), encara que només el 9,4% concreten quin tipus de fruita serveixen (plàtan, poma, pera, etc.) quan s'inclou fruita en el menú.

Destaca com a molt positiu el fet que en el 83,6% de les programacions se serveix algun tipus de verdura o hortalissa en el menú diari (cuites o crues). També s'observa que en el 92,5% de les programacions hi ha presència diària de verdura crua (amanida) i fruita fresca.

Quant a les combinacions de plats, les programacions només inclouen propostes de baixa acceptació per als nens i nenes (verdura i peix) amb una freqüència del 1,5%. Mentre que la inadequació en densitat energètica o nutricional (estofat de cigrons i pollastre al forn o sopa de pasta amb croquetes), és a dir, combinacions massa denses o massa lleugeres, apareix amb una freqüència del 25,4%.



x: > 2 combinacions inadequades / 4 setmanes

✓: ≤ 2 combinacions inadequades / 4 setmanes (el 59,7% corresponents a 1-2 i el 14,9% corresponents a 0)

Dades quantitatives

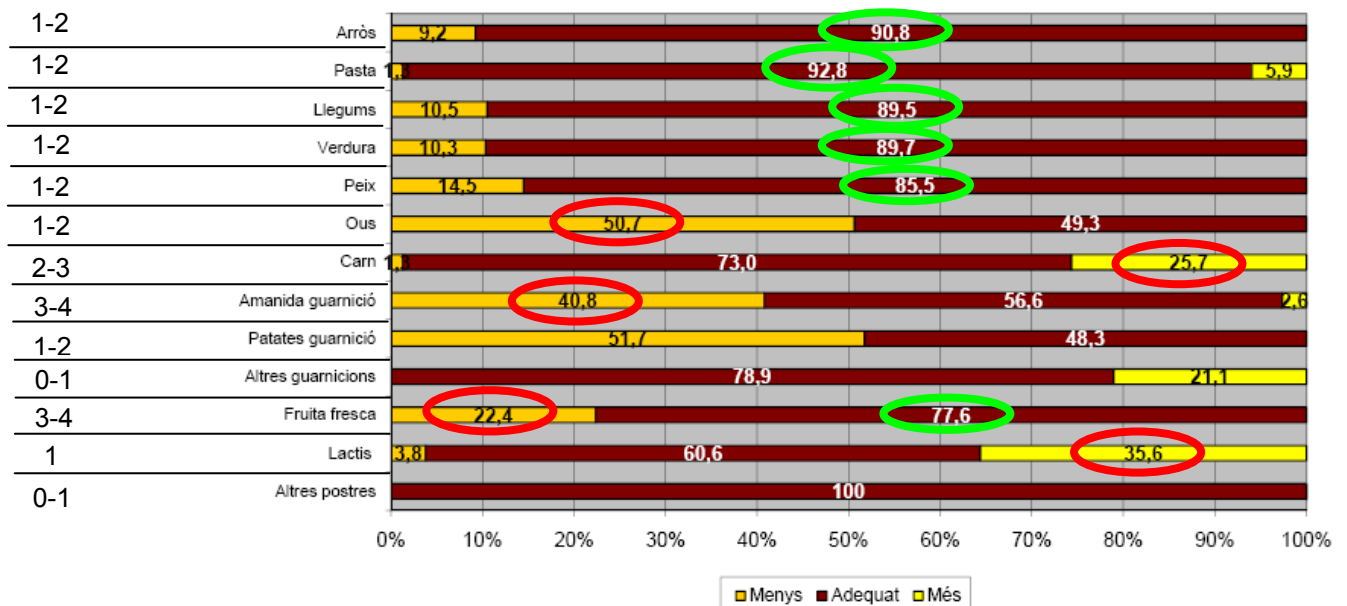
El percentatge mitjà de compliment de les freqüències de consum és, per als primers plats, del 90,8% per a l'arròs, el 92,8% per a la pasta, el 89,5% per a les llegums i el 89,7% per a la verdura.

Per als segons plats, el compliment és del 85,5% per al peix, el 49,3% per als ous (el 50,7% dels centres serveixen menys ous dels recomanats), el 73% per a la carn (el 25,7% serveixen més carn de la recomanada) i el 56,6% per a l'amanida de guarnició (el 40,8% serveixen menys amanides de les recomanades).

Pel que fa a les postres, el 77,6% serveixen les racions setmanals recomanades de fruita i el 60,6% en el cas dels productes lactis (el 35,6% serveixen més lactis dels recomanats).

Freqüències de consum en les escoles d'Osona

Freqüències setmanals de consum recomanades



Valoració dels resultats

Es valora **positivament**:

- Un percentatge elevat de centres disposen d'un **espai exclusiu destinat al menjador**.
- La gran majoria d'escoles ofereixen als alumnes **més de 30 minuts per fer l'àpat del dinar**.
- La quantitat de centres que disposen de **MEAB** és molt baixa.
- L'oli més àmpliament utilitzat per amanir és el d'**oliva**.
- Els menús de les programacions de tardor-hivern **reflecteixen més acuradament l'estacionalitat** que no pas les programacions de primavera-estiu. És recomanable adaptar els menús a la temporada, especialment en el cas de les segones.
- **Baixa presència de repeticions sistemàtiques** de l'estructura del menú.
- Les **postres** estan molt ben detallades, ja que en gairebé totes les programacions es diferencia entre fruita i lacti (malgrat que gairebé mai no s'especifica el tipus de fruita ni la seva preparació).
- Presència elevada de programacions que inclouen algun tipus de **verdura o hortalissa en el menú diari**.
- Alt percentatge de menús amb **presència diària de verdura crua o fruita fresca**.
- La baixa presència de **propostes massa denses o massa lleugeres i sobretot, de combinacions de plats de difícil acceptació**.

D'altra banda, **caldria millorar** els aspectes següents:

- Cal vetllar perquè l'oli utilitzat en les coccions sigui **d'oliva o de gira-sol altooleic**.
- S'hauria d'especificar més detalladament els ingredients i les coccions, especialment dels primers plats, amb la finalitat de proporcionar informació més concreta a les famílies.

Pel que fa a l'anàlisi de les freqüències de consum, destaca com a **aspecte positiu** el percentatge elevat de compliment de les freqüències recomanades dels aliments següents:

- Arròs
- Pasta
- Llegums
- Verdura
- Peix

Els aspectes **per millorar** són:

- El consum excessiu de carn i productes lactis
- La baixa presència d'ous i d'amanides a les guarnicions
- L'oferta de fruita a les postres

Principals diferències amb els resultats del PReME de Catalunya

S'observen algunes diferències entre els resultats obtinguts a la comarca d'Osona i els globals de Catalunya. En primer lloc, referent a les dades dels tipus de cuina que ofereixen el dinar en els centres docents, destaca un major percentatge de servei de càtering a la comarca en qüestió (61% contra 44,1%).

En segon lloc, en relació a les dades qualitatives de les programacions de menús, s'observa una millora respecte a les dades de Catalunya, en els següents aspectes:

- Major adaptació estacional per a la temporada primavera-estiu.
- Menor repetició de l'estructura del menú segons el dia de la setmana.
- Millor especificació dels primers i segons plats.
- Menys combinacions inadequades (massa denses o massa lleugeres).

Per últim, en relació a les postres, s'observa un menor compliment de les freqüències recomanades pel que fa a la fruita.

Valoració del procés

Destaquen el nombre elevat de revisions realitzades (82). Això ha estat possible gràcies a l'interès mostrat pels centres escolars i gestors de les cuines, així com a l'acció conjunta de diferents organismes i entitats de la comarca.

La constitució d'un grup de treball sobre menjadors escolars ha fet possible no solament la revisió de menús, sinó tot un seguit d'accions paral·leles enfocades a la millora de l'alimentació en l'etapa escolar durant el període 2007-2010.

En aquest grup de treball coordinat per l'Agència de protecció de la salut hi han participat els següents actors:

- Consell Comarcal d'Osona
- Universitat de Vic
- Delegació Territorial dels Serveis d'Ensenyament

- Diputació de Barcelona
- Ajuntaments de Vic i Manlleu
- Sistema Integrat de Salut d'Osona (SISO)
- Direcció General de Salut pública

La col·laboració de l'Escola Universitària de Ciències de la Salut de la Universitat de Vic ha permès fer un **seguiment personalitzat** de les millores proposades en la revisió de les programacions alimentàries de 26 escoles.

Aquest seguiment el va dur a terme una dietista de la UVIC al curs 2008/2009 visitant les 26 escoles que varen sol·licitar la revisió dels menús escolars durant el curs 2007/2008.

Durant la visita de seguiment es varen recollir dades relacionades amb el centre i dades sobre la valoració que el centre feia de l'informe rebut de la revisió dels seus menús escolars.

La mateixa dietista a tots els centres va valorar característiques del menjador escolar, de les propietats organolèptiques del menú servit i del comportament dels usuaris del menjador.

I finalment va recollir les programacions alimentàries de l'any en curs (2008/2009) per tal de comparar-les amb l'informe de millores proposades en la revisió dels menús del curs 2007/2008.

Els **principals resultats** d'aquest **seguiment** van ser els següents:

- La **majoria** de centres van fer una **valoració positiva de l'informe**. Ho consideraven una eina útil, amb continguts tractats comprensibles i creien que comportaria una millora de la programació.
- El **65,4% dels centres van adoptar alguna de les recomanacions proposades**. Les dades referents als canvis es resumeixen a la taula següent:

Canvis més incorporats a les programacions de menús
Utilitzar aliments de temporada (100%)
Millorar la varietat d'aliments en l'oferta proposada (92%)
Assegurar una fruita o verdura fresca a cada dinar (52%)
Informar correctament sobre l'oferta de primers i segons plats (45%)

- Després d'incorporar els canvis en els menús, la valoració sensorial respecte el gust, olor, temperatura i presentació va ser correcte en més del 80% dels centres, exceptuant la textura dels primers i segons plats en que un 12-30% dels centres la va valorar com a poc adequada (massa pastats o poc fets).

D'aquest seguiment es **va concloure** que els **centres educatius** havien mostrat una important adherència al projecte, i això indicava que tenien **interès per millorar aspectes dietètics i sensorials dels seus menús**. I que aprofitant aquesta situació calia seguir treballant en aquesta línia per assegurar una bona qualitat en el servei de menjador escolar i així influenciar positivament en la salut i qualitat de vida dels nens i adolescents. Per aconseguir-ho però, es va veure que era fonamental el disseny de projectes multidisciplinaris que comptessin amb el suport de diferents agents presents al territori.

El projecte de menjadors escolars, gràcies al treball coordinat de diferents agents presents al territori, ha permès simultàniament realitzar altres activitats encaminades a millorar diferents aspectes en l'entorn dels menjadors escolars. Entre els temes que es va detectar interessant abordar hi va haver la formació de diferents professionals que podien contribuir des dels seus àmbits d'actuació a millorar l'alimentació.

Per aquesta raó, amb el suport de la Diputació de Barcelona s'han fet **tallers destinats a la formació del personal de cuina**. Concretament s'han dut a terme diferents sessions a Vic i a Manlleu dels tallers següents:

- Disseny de menús saludables a l'escola
- Particularitats en el disseny de menús: Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i pràctiques culinàries dels nouvinguts.

Amb una valoració molt positiva per part dels assistents.

En l'àmbit de l'educació, s'ha fomentat la organització de **tallers de cuina per a nens a través de la formació dels mestres**. Per això, s'ha ofert al professorat de primària a través del Centre de Recursos Pedagògics d'Osona el taller "Jo també cuino" amb l'objectiu de facilitar als docents eines i recursos per a poder realitzar tallers de cuina en l'entorn escolar. La participació dels nens en tallers de cuina permet treballar molts aspectes educatius relacionats amb alimentació, hàbits higiènics, estacionalitat, proximitat, sostenibilitat... que de ben segur poden contribuir en un futur a l'adquisició d'uns bons hàbits alimentaris.

Aquests tallers també han estat ben valorats pels docents.

Al detectar durant el seguiment algunes mancances en la **formació dels monitors** de menjadors en determinats temes. També s'ha estat treballant en l'elaboració del material i contingut de tallers destinats a la formació de monitors de menjadors.

Altres actuacions que s'han pogut dur a terme gràcies a la coordinació, ha estat la difusió del projecte i de diferents temes d'alimentació a través de la **campanya ALLLORO** que pretén responsabilitzar al ciutadà de la seva salut, donant eines per que pugui adquirir els hàbits saludables, en aquest cas alimentaris, necessaris per tenir una bona salut.

L'existència d'aquest grup de treball ha propiciat també, que Diputació de Barcelona decidís també engegar una prova pilot a Osona del projecte "cuinar sense pares". Programa que té per objectiu fomentar una alimentació saludable entre els joves.

Per tant es pot concloure que el projecte ha permès sumar esforços amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables en l'entorn escolar i a nivell més general.

Un dels aspectes limitants que ens hem trobat durant el projecte de menjadors escolars ha estat la manca de recursos per engegar algunes activitats de formació que havíem programat per a professors i monitors. No obstant això, es té previst tirar endavant les activitats tant aviat els recursos ho permetin.

Finalment, comentar que no s'ha pogut fer un seguiment personalitzat del projecte a tots els centres escolars. Però, es té previst properament fer l'avaluació del seguiment del projecte, analitzant tant el grau de satisfacció amb l'informe com el grau de compliment de les recomanacions que s'hi inclouen a tots els centres escolars.

4. Continuïtat del projecte

Finalment, dir que el projecte de revisió de programacions de menús té continuïtat.

Els centres educatius de Catalunya poden sol·licitar la revisió de les programacions de menús a través del web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1955/doc11316.html>) i del Departament d'Educació (<http://www.gencat.cat/educacio/menjadorescolars/>). La revisió de menús d'un mateix centre es podrà sol·licitar cada 3 anys aproximadament.

Per disposar dels resultats de la Memòria 2006-2009: Programa de revisió de programacions de menús escolars a Catalunya (PReME) podeu adreçar-vos a la pàgina següent:
http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir210/progmenus_escolars.pdf