



GABIROL 
Toledano WEEKLY

www.colegiogabiroltoledano.com

Comedor Escolar

Alimentación sana

Comedor Escolar Colegio Ibn Gabirol

La alimentación sana y equilibrada forma parte importante de la salud y del proyecto educativo de nuestro centro.

Es una cuestión de Salud

Malnutrición: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Extracto de informe 16 de febrero/2018

El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.

Abarca tres grandes grupos de afecciones:

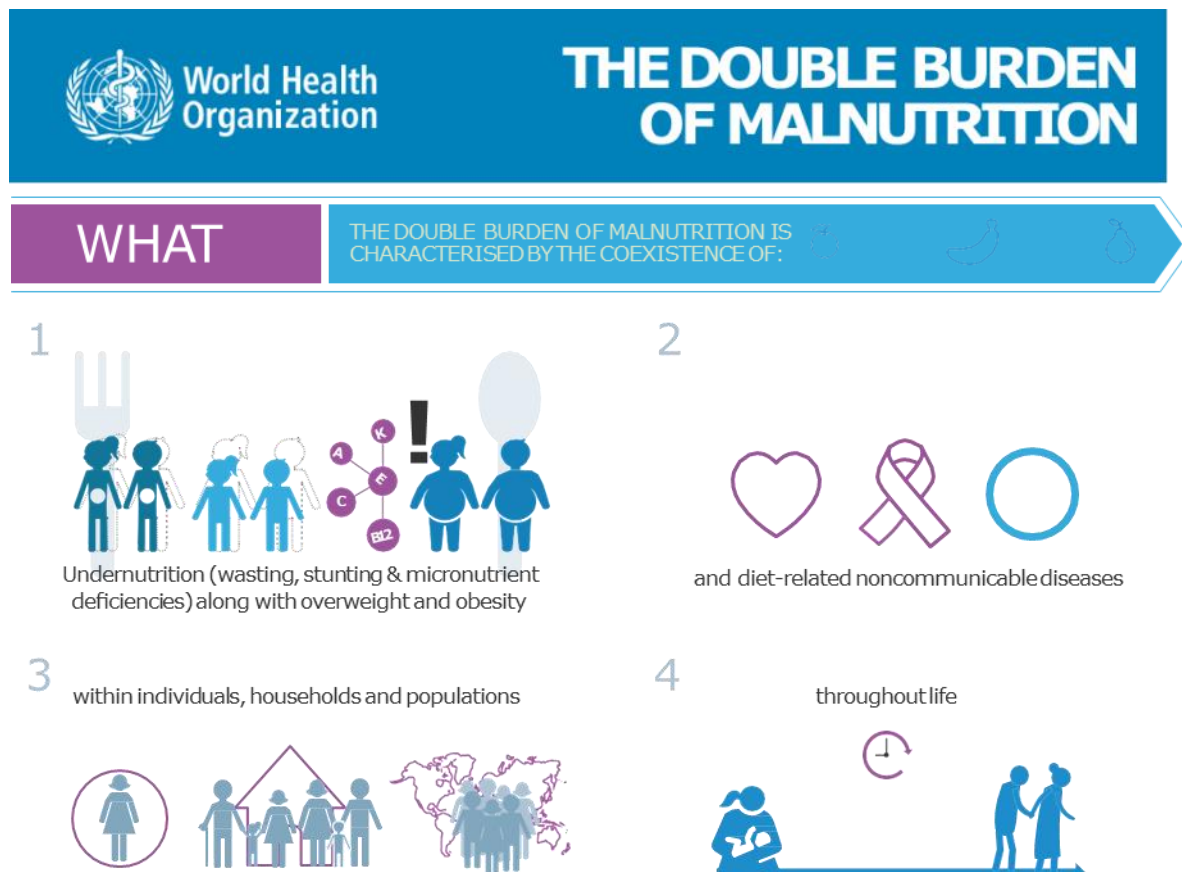
- La desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad);
- La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes;
- El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres)

Población en riesgo

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición. Combatir todas las formas de malnutrición es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Infografía

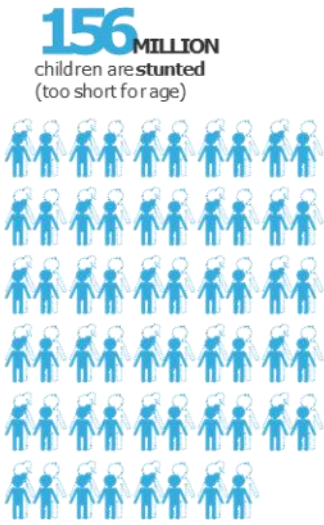
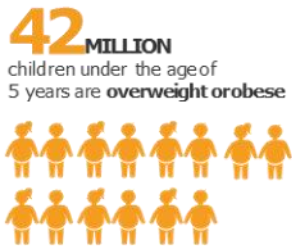


WHERE



MALNUTRITION AFFECTS ALL REGIONS WORLDWIDE

ACROSS THE GLOBE



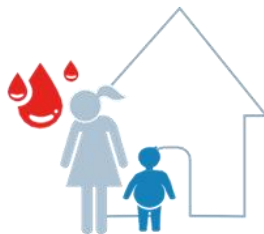
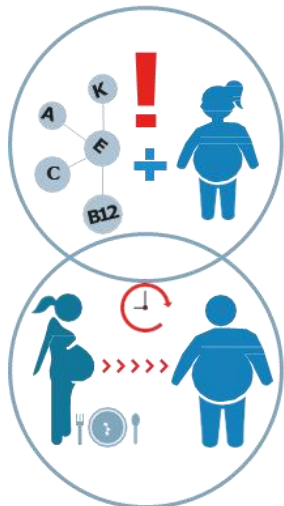
WHO



INDIVIDUALS
with the simultaneous presence of two or more types of malnutrition, or development of multiple types over a lifetime

HOUSEHOLDS
with multiple family members affected by different forms of malnutrition

POPULATIONS
with both undernutrition and overweight prevalent in the same community, region or nation



Fuente: https://www.who.int/nutrition/double-burden-malnutrition/infographic_print.pdf?ua=1

¿Porqué poner en el menú alimentos que los niños no comen fácilmente?

Sería fácil ceder ante la presión de los niños e incluir en nuestro menú las adoradas patatas fritas, los embutidos y los rebozados a diario. Sin embargo esto no está en la línea de educación integral de nuestro centro que contempla inculcar a los alumnos hábitos de vida saludables y sobretodo cuidar de su bienestar físico y mental.

Estos hábitos, que han de enseñarse desde las edades más tempranas y que incluyen una dieta rica y variada son muy importantes en la etapa escolar, ya que es la época de crecimiento para los niños, tanto física como mentalmente. Una dieta saludable es esencial debido a sus necesidades nutricionales, pero también porque los alimentos que comen cuando son niños y adolescentes pueden afectar su salud cuando alcanzan la edad adulta.

La alimentación saludable promueve buenos hábitos alimenticios para toda la vida.

Tras cerrar el curso escolar 2017-2018, hemos recibido un informe de la empresa de catering del colegio cuyo balance no era favorable. En el mismo se explicaba que se había desperdiciado una gran cantidad de comida.

Ante esta realidad, la primera medida que se adoptó fue pedir un cambio de Chef además de un informe detallado sobre qué comidas eran las menos apetecibles para nuestros alumnos. Incluso se puso a disposición una maquina en la que pulsando un botón, ellos mismos podían valorar si les había gustado o no la comida.

Habiendo recogido todos estos datos, concluimos en que lo mejor era eliminar ciertos platos del menú e incluir nuevas referencias y presentarlas de forma mas apetitosa.

Con todos estos cambios ya implementados, solo nos quedaba hacer nuestra parte como educadores. Para ello, puso en marcha una serie de normas diferenciadas según las etapas:

Infantil: Son nuestros mejores comensales.

Primaria: Los alumnos deben comer el primer plato y el segundo para poder repetir lo que deseen y /o comer la ensalada.

Secundaria: Los alumnos deben servirse los tres platos y haberlos terminado para poder repetir lo que deseen.

Bachillerato: Son el ejemplo para los más jóvenes cuando comen juntos.

Desde este último mes vamos consiguiendo que poco a poco sean más los alumnos que se están acostumbrando a comer sus primeros platos.

Introducir nuevos sabores y terminar con el mito de que todo lo verde "está malo", no es tarea fácil. Por ello, en nuestro comedor nos esforzamos cada día por ofrecer una dieta sana, variada y equilibrada pero además apetitosa y bien presentada para los alumnos.



La educación alimenticia no se limita a la hora de la comida

No es un tema de modas, no es un tema de todo light o sano es un valor que como padres y educadores, debemos ir abrazando y entendiendo la importancia del mismo: **crear buenos hábitos de alimentación.**

Desde el colegio fomentamos los hábitos de vida saludables no solo en el comedor sino también en las aulas a través de proyectos y charlas educativas a la medida de cada nivel de enseñanza.

[Noi esta osi solos]

Las familias, el colegio y los profesionales de la empresa de catering son nuestros mejores aliados. Nuestro personal de servicio y docentes, está trabajando para animar a los alumnos a probar nuevos alimentos.

Clara Salama, Responsable Administrativa de nuestro centro, diariamente está presente en el comedor para asegurarse del buen funcionamiento.

Era evidente que la acogida de las nuevas normas no iba a ser fácil, pero el convencimiento en hacer lo correcto y el proceso de evaluación periódica nos tiene que ir dando la respuesta.

Cada vez todos nosotros estamos así como siempre y seguimos trabajando para que sea así



Aprendiendo a COMER

Con *sodexo*

en el Ibn Gabirol



El servicio de catering de nuestro colegio está a cargo de la empresa Sodexo.

Desde 1976, Sodexo ofrece sus servicios a empresas, instituciones, hospitales y centros de tercera edad, colegios, universidades, etc. En la misma, cuentan con nutricionistas que han puesto a nuestra disposición y que han sido los responsables de diseñar el nuevo menú casher que está elaborado de la mano de nuestro nuevo Chef Silvio y su equipo en nuestra cocina.

El Chef Silvio cuenta con experiencia en comedores escolares en España e Italia y con su cuidado y dedicación lidera a su equipo de forma muy profesional siempre bajo la atenta mirada de sus supervisoras y todo ello con nuestro sello casher. (Teudá otorgada por el Rabinato de la Comunidad Judía de Madrid)

Los ingredientes que faltaban

Hace un par de semanas, contamos en nuestra cocina con la Chef Giulia Puntarello, quien amablemente accedió a pasar unos días en la cocina con nuestro Chef para aportar sus conocimientos sobre la cocina casher e intercambiar ideas para mejorar aun mas la comida que servimos.

A raíz de sus recomendaciones , se han modificado algunas recetas y hemos invertido en nuevos utensilios para la mejor conservación de los sabores.

Sus impresiones han sido favorables y sus recomendaciones bien acogidas por el equipo; ¡y a ver quién es el valiente que diría que no a una madre que además es chef!

Y por supuesto...

La directiva de nuestra asociación de padres con quienes nos hemos reunido cada vez que ha hecho falta, ha seguido muy de cerca todos los pasos y modificaciones (ajustes del menú, cantidades, meriendas de infantil , etc.)

Sin todas las familias no sería posible

Contamos con el voto de confianza y apoyo de las familias para que el mensaje de la importancia de probar nuevos alimentos, de comer variado y sano esté alineado con nuestro esfuerzo de ofrecer a los alumnos un servicio de máxima calidad.

Para nosotros mejorar en cualquiera de nuestras actividades es lo más importante.

Después de todo, se trata de hacer lo que es mejor para nuestros hijos.

