GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CONSUMO

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

El comedor escolar

#LaAsignaturaPendiente

Por unos comedores sobresalientes

Ver video

Presumimos de ser la huerta de Europa, pero nuestros niños y niñas están a la cola en el consumo de frutas y hortalizas. Según datos del Estudio ALADINO 2019 un 40,6% de las niñas y niños españoles entre 6 y 9 años tiene exceso de peso y el 76% necesitan mejorar su dieta.

Sin embargo, tenemos una gran oportunidad para mejorar la alimentación de estos escolares.

Los comedores escolares pueden transformar la alimentación de las nuevas generaciones. Pueden ofrecer un menú nutritivo y contribuir a mejorar la alimentación de nuestros niños y niñas.

Unámonos padres, madres, docentes, nutricionistas... para conseguir unos comedores escolares que garanticen una alimentación saludable, sostenible e inclusiva. Busquemos unos comedores sobresalientes.

ESTOS SON LOS CRITERIOS QUE SIGUE UN COMEDOR SOBRESALIENTE.

¿QUÉ NOTA SACA EL TUYO?

1. Respeta la frecuencia de consumo recomendada por las autoridades sanitarias de los distintos grupos de alimentos.

2. Solo emplea aceite de oliva virgen para aliñar y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar.

3. Utiliza sal yodada y evita el uso de caldos concentrados o potenciadores de sabor, en caso de que de forma ocasional se estime necesario su uso, se utilizaran las opciones existentes en el mercado con un 25% reducido de sal.

4. Ofrece agua como única bebida.

5. Ofrece variedad integral de cereales. Pan integral y pasta o arroz integral, al menos dos veces a la semana

6. Informa a las familias sobre los menús mensuales, sus ingredientes principales y técnicas culinarias.

7. Sugiere menús complementarios para cenar en casa.

8. Ofrece menús especiales para quien los necesiten (por motivos de salud (alergias o intolerancias) o éticos y religiosos, o si no fuera posible, los medios de conservación y calentamiento específico para estos menús especiales.

9. Asegúrate de que los menús hayan sido supervisados por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

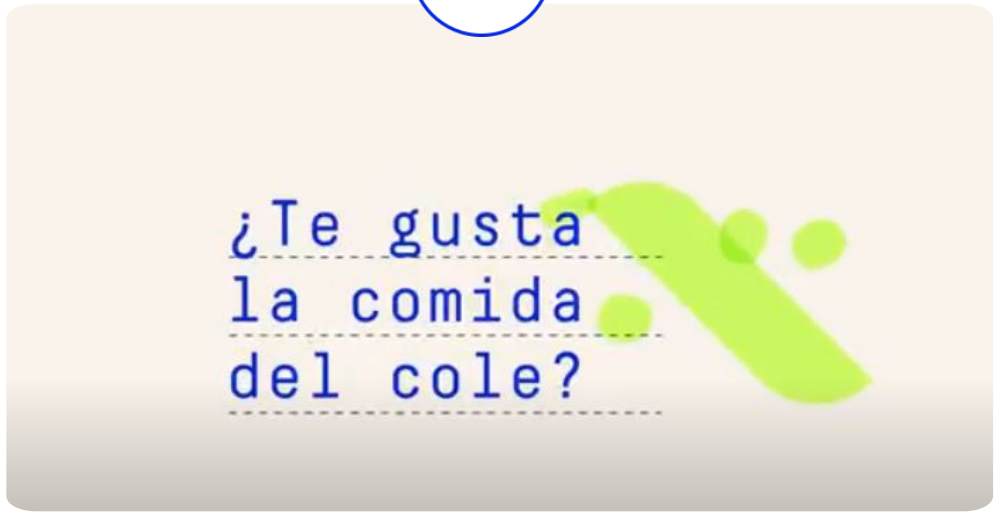
10. Ofrece alimentos frescos, de temporada y de proximidad. Con, al menos, un 45% de frutas y verduras de temporada y proximidad y un 5% de alimentos ecológicos.

Más información

- Iniciativas sobre nutrición y hábitos de vida saludables en el entorno escolar.
- Protocolo de criterios mínimos para la evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares: comedores escolares, máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y cafeterías de acuerdo al programa 16 del plan nacional de control oficial de la cadena alimentaria 2021-2025.

¿Y QUÉ NOTA CREES QUE SACAN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

#LaAsignaturaPendiente



¿Qué queremos conseguir con esta campaña?

1. Que familias, docentes, colegios, profesionales y demás agentes se unan para conseguir unos comedores escolares más saludables y sostenibles.

2. Entender el comedor como lo que es: una herramienta para el cambio y un espacio para educar a niños y niñas en buenos hábitos alimentarios. Entenderlo y aprovecharlo.