

# Celebracions amb menjar i begudes a les escoles



imatge: Melanie Adelt, Pinterest

# 1

## Repensant les celebracions

Les **festes** i **celebracions** a l'escola formen part de la quotidianitat dels infants i de l'escola, de l'aula, i de la comunitat educativa en general. D'entre els festejos més habituals destaquen els **aniversaris** dels infants. Complir anys és un esdeveniment important i emocionant per a l'infant en particular i també per a la resta de companys i companyes de la classe, per la qual cosa, celebrar-ho d'alguna forma especial és una manera bonica de compartir les emocions i l'alegria.

Malgrat que en el nostre entorn les celebracions es relacionen sovint amb els **àpats** o, si més no, amb **aliments** i **ingestes**, convé recordar que el menjar no cal que sigui sempre l'element central de les festes, i, fins i tot, en ocasions pot no ser-hi present. Hi ha moltes maneres de gaudir, passar una bona estona i donar un paper destacat a l'infant que no impliquen necessàriament compartir menjar o regals comprats (pastissos, lliminadures, joguines, estris típics de l'escola com llapis, gomes, etc.).

Per tal de donar protagonisme als infants que celebren l'aniversari, es poden preparar **manualitats**, dedicar-los **cançons**, fer-los protagonistes dels **jocs**, **decorar l'aula**, etc. Es pot reservar una estona per al **joc lliure i espontani**, preparant un espai de joc actiu i creatiu, amb materials i propostes atractives (pilotes, cordes, anelles, gronxadors i tobogans, matalassos i coixins, patinets, patins, discos voladors, estels, bitlles), també es poden fer servir **instruments musicals, pintures, papers**, estris per **construir** i **crear**, etc.

En cas que es vulgui compartir algun tipus de menjar, com per exemple **coques** i **pastissos**, cal consultar les **normes d'organització i funcionament del centre** (NOFC) per saber si l'escola ho preveu i amb quin format. Per a aquells casos en què sí que es permet, tot seguit es faciliten algunes recomanacions.

Com sempre, cal utilitzar vaixel·la i utensilis reutilitzables (evitar els d'un sol ús), aplicar estratègies per a reduir el malbaratament alimentari i reciclar els residus.

# 2

## Recomanacions per a menjar saludables en festes i celebracions a l'escola

Sovint, els aliments que s'ofereixen en festes i celebracions són molt rics en **sucres**, **sal** i **greixos** poc saludables. Malgrat que sembli que aquests festejos són moments esporàdics, són moltes les ocasions en què els infants tenen a l'abast aliments poc recomanables que no haurien de consumir de manera habitual. A banda, el fet d'associar sempre els moments emocionants, de diversió i celebració amb aliments de baixa qualitat nutricional no contribueix a establir una bona relació amb el menjar.

Amb petites **idees**, **trucs** i **receptes**, els infants poden gaudir d'una oferta de **begudes** i **aliments deliciosos** i **saludables**, que, al mateix temps, evita que els adults hagin d'intervenir per restringir o limitar la ingesta d'aliments que no convé que consumeixin en excés. En l'enllaç [Festes divertides i saludables](#) hi ha idees saludables per menjar i beure en festes, per decorar els aliments, per reduir el malbaratament, etc.

A l'escola, és habitual que l'infant dugui un **pastís d'aniversari**. Preparar-lo a casa, en família, pot esdevenir una activitat divertida, a més de donar protagonisme a l'infant. Per elaborar-lo, es poden escollir els ingredients més saludables (oli d'oliva en lloc de mantega o altres greixos, farines integrals en lloc de refinades, plàtan madur o dàtils en lloc de sucre, etc.) i aquells ingredients que agradin més a l'infant: decorar-lo amb rodanxes de fruites, fruites seques a làmines, etc.

En cas de comprar el pastís o la coca d'aniversari, es recomana escollir els més senzills, que no duguin nata, ni crema, ni sucre de llustre, etc. i, sobretot, que no estiguin fets a base de gominoles i altres llaminadures.

# 3

## Consells sobre seguretat alimentària

En l'elaboració d'aliments per a infants s'han de tenir en compte les **normes generals d'higiene**: cal rentar-se les mans abans i després de manipular aliments i cal respectar les quatre normes per preparar aliments segurs.

En qualsevol cas, és millor evitar les elaboracions fetes amb **ou cru, cremes, trufa** o **nata**, i tenir en compte els consells per a la preparació d'aliments amb ou.

Els pastissos elaborats amb ous (pa de pessic, coca) han de garantir que la temperatura al centre del producte arriba als **75 °C**.

Les celebracions als **patis, parcs** o **jardins** són una gran idea, i s'han de tenir en compte els consells per menjar a l'aire lliure.

Cal tenir en compte, també, si a l'aula o entre el grup d'infants convidats hi ha infants amb necessitats alimentàries especials (**al·lèrgies** i/o **intoleràncies**).



Imatge: Freepik

# 4

## Gestió de les decisions en les celebracions de l'alumnat a l'escola

Segons el Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia de centres educatius (article 19 apartat 1d), la possibilitat i el format en què es porten o preparen aliments a l'escola és **decisió de cada centre**, i cal que el procediment quedi recollit a les NOFC. La **comunitat educativa** l'ha de conèixer, i és important donar-les a conèixer a les **famílies** en la reunió d'inici de curs. A més, les NOFC han d'estar publicades al **web** del centre.

La responsabilitat de la decisió i les possibles conseqüències que se'n derivin també han de quedar establertes a les NOFC, segons la Llei d'educació de Catalunya, article 142, sobre les funcions de la direcció del centre.

En el cas que el centre prevegi l'opció de portar o preparar aliments a l'aula o al centre, és recomanable parlar amb el tutor o tutora per conèixer possibles **al·lèrgies** i **intoleràncies** de l'alumnat.

### Documents per a l'organització i gestió dels centres

(Departament d'Educació).

Amb el suport de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Departament d'Educació

Maig del 2020