

## ¿QUÉ PODEMOS HACER EN UN COLEGIO?

ALGUNAS IDEAS PARA TRAER UNA ALIMENTACIÓN **SALUDABLE Y SOSTENIBLE** A LAS ESCUELAS

### Comedores sostenibles

- Introducir alimentos ecológicos de cercanía y de temporada.
- Reducir el consumo de carne y de alimentos procesados. Comer más vegetales.
- Recetas creativas para facilitar el consumo de verduras y hortalizas de temporada.

### Introducir la alimentación en el currículo:

- Usar los productos cultivados en el huerto escolar como recurso educativo. Por ejemplo, organizando catas en las que se comparen con los industriales.
- Trabajar la alimentación sostenible en las aulas. Hay varias guías didácticas que ayudan a realizarlo. Un ejemplo es "Alimentando otros modelos".

### Fiestas escolares y cumpleaños:

- Dar visibilidad a los productos saludables y sostenibles. ¿Qué tal preparar brochetas de frutas, en lugar de las chuches o dulces?
- Sustituir los platos y vasos de usar y tirar por una vajilla reutilizable. **REDUCIMOS** la basura que generamos, ahorramos dinero y podemos introducir diseños propios de la comunidad.
- Organizar talleres prácticos de cocina saludable para el alumnado y/o las familias.

### Hacer del colegio un centro de recogida de productos ecológicos:

- Organizar un grupo de consumo en el colegio en el que familiares y/o alumnos/as se pongan en contacto directo con productores/as ecológicos/as para conseguir alimentos a buenos precios.

### Almuerzos saludables:

- En lugar de botería y zumos industriales, fomentar el consumo de fruta fresca, botería casera y bocadillos. Puede introducirse un día a la semana... e incrementarse a lo largo del curso.

### Llevar el aula a lugares relacionados con nuestra alimentación:

- Organizar visitas a mercados de barrio o de productores/as.
- Visitar huertas o granjas y conocer a quienes nos alimentan.
- Instalar o construir una compostera para **RECICLAR** los restos de alimentos y plantas que se generan en la escuela y en los hogares.

MÁS INFORMACIÓN: [www.alimentarelcambio.es](http://www.alimentarelcambio.es)