



Número 29

MONOGRÀFIC

Febrer 2007

XIV JORNADA

L'ALIMENTACIÓ: Reflexions des de l'educació



ÍNDIX

OPINA LA PRESIDENTA	5
Presentació de la jornada a càrrec d'Anna Pagans i Gruartmoner, alcaldessa de Girona i presidenta del Consell Escolar Municipal - Consell Municipal d'Educació de Girona	
PROGRAMA DE LA XIV JORNADA	6
L'ALIMENTACIÓ. Reflexions des de l'educació	
CONFERÈNCIA MARC	7
“Alimentació, educació i cultura: el menjar en el procés de socialització” Mabel Gràcia, antropòloga, professora del Dep. d'Antropologia de la URV	
TALLERS:	23
Noves alternatives en la restauració escolar (Fundació Futur: Projecte de Menjador Escolar Sostenible)	23
Isabel Coderch (biòloga i llicenciada en Tecnologia dels Aliments) i Manuel Almirall (educador social)	
Els trastorns de conducta en l'alimentació. Un enfocament emocional	25
Dra. Carme Timoneda, psicopedagoga, professora de la Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG, directora de la Fundació Carme Vidal Xifra de Neuropsicopedagogia	
La cistella de la compra: elecció i preparació dels aliments	28
Xavier Uriarte, metge	

Els textos que es recullen en aquesta publicació estan extrets de la transcripció de les ponències realitzades dins el marc de la catorzena Jornada del Consell Escolar Municipal-Consell Municipal d'Educació de la ciutat de Girona, celebrada el 4 de febrer de 2006 al Centre Cultural la Mercè (Girona). S'hi han fet els retocs pertinents, per tal que esdevingui un discurs escrit més que parlat, mantenint el to general de les ponències, a fi de no descontextualitzar-les. Sempre que es fa una transcripció d'aquest tipus es corre un cert risc de no fer bé ni una cosa ni l'altra, esperem que la persona que ho llegeixi sàpiga disculpar algunes de les limitacions que se'n derivin.

OPINA LA PRESIDENTA



És un plaer per a mi donar la benvinguda, un any més, a aquest espai de trobada i relació entre les diferents persones que integrem el teixit educatiu de la nostra ciutat.

Ja en són unes quantes, les jornades que des del CEM s'han impulsat. Any rere any hem pogut anar constatant que és una bona manera de veure'ns, conèixer-nos i, alhora, poder parlar i reflexionar sobre temes d'interès per a la comunitat educativa, és a dir, per a tota la ciutadania; ja que, d'una manera o altra, tots i totes som educands i educadors/es.

Són diversos els temes que s'han anat treballant en el marc d'aquesta jornada. El d'aquest any és un tema que, com la majoria dels plantejats anteriorment, fa referència a una part de la realitat educativa que traspasa les parets de l'àmbit escolar. Parlarem d'un fet tan quotidià i necessari com és el fet de nodrir-nos per tenir energies per poder portar a terme la nostra activitat diària. Aquest fet, a simple aparença, que té com a objectiu la salut fisiològica, com sabem, esdevé també un fet sociocultural.

Des d'aquesta doble visió i amb l'ànim d'ajudar a posar més atenció i consciència a les nostres pràctiques "educoalimentàries" quotidianes, es presenta el programa de la jornada.

S'iniciarà amb la conferència marc, on veurem el fet d'alimentar-se com a fet cultural i les implicacions educatives inherents que se'n deriven. Per tal que, a continuació, en els tallers, es puguin treballar diferents àmbits i enfocaments concrets d'aquesta realitat: en un dels tallers es presentarà una manera alternativa en la gestió dels menjadors escolars; en un segon, es tractarà un tema bastant preocupant en l'actualitat: les dificultats lligades al fet d'alimentar-se; i en un tercer taller, dedicat a l'educació alimentària, es treballarà, des d'un punt de vista mèdic, quin tipus de dieta i aliments són més idonis per a la nostra salut.

Així doncs, amb l'ànim que la proposta satisfaci les expectatives i ajudi a aprofundir la reflexió, alhora que potenciï canvis cap a la millora de la nostra realitat, us desitjo un molt bon profit de la jornada!

ANNA PAGANS GRUARTMONER
*Alcalde de Girona i
presidenta del Consell Escolar Municipal
Consell Municipal d'Educació de Girona*

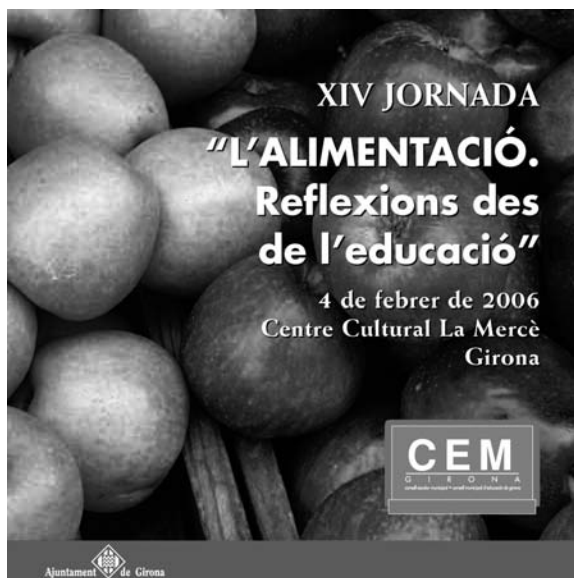
PROGRAMA DE LA XII JORNADA

L'ALIMENTACIÓ. Reflexions des de l'educació

L'alimentació humana és una constant en tota la història de la humanitat. Amb l'acció d'alimentar-nos ens fornim de l'energia necessària per a desenvolupar la nostra activitat diària. Per tant, alimentar-se, com respirar, és la necessitat més important que han de cobrir les persones. Potser la quotidianitat d'aquest acte fa que no siguem conscients de la rellevància que té i, en conseqüència, no hi posem prou atenció.

Així mateix, la quotidianitat i la complexitat inherents a la necessitat d'alimentar-se ens indiquen que abordar l'alimentació com a objecte d'estudi suposa analitzar un fet que, tot i ser fisiològic, es defineix principalment per la seva projecció socio-cultural, com a forma de cultura, signe d'identitat, vincle de comunicació, font de satisfacció, etc.

La jornada d'aquest any vol obrir un espai per reflexionar sobre l'alimentació i les implicacions que té dins els espais i processos educatius.



Dissabte, 4 de febrer de 2006

9 h: Lliurament de documentació.

9.30 h: Presentació a càrrec de la presidenta del Consell Escolar Municipal-Consell Municipal d'Educació de Girona (Anna Pagans, alcaldessa de Girona).

10 h: Conferència marc "Alimentació, educació i cultura: el menjar en el procés de socialització". A càrrec de Mabel Gràcia, antropòloga, professora del Departament d'Antropologia de la Universitat Rovira i Virgili.

11.15 h: Esmorzar (Fundació Futur, restauració sostenible).

11.45 h: Tallers:

Noves alternatives en la restauració escolar (Fundació Futur: Projecte de Menjador Escolar Sostenible). A càrrec d'Isabel Coderch (biòloga i llicenciada en Tecnologia dels Aliments) i Manuel Almirall (educador social).

Els trastorns de conducta en l'alimentació. Un enfocament emocional. A càrrec de la Dra. Carme Timoneda, psicopedagoga, professora de la Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG i directora de la Fundació Carme Vidal Xifra de Neuropsicopedagogia.

La cistella de la compra: elecció i preparació dels aliments. A càrrec de Xavier Uriarte, metge.

13.30 h: Cloenda

La jornada de treball s'adreça a pares i mares d'alumnes, a alumnes, a professionals de l'educació i, en general, a totes aquelles persones que estiguin interessades a reflexionar sobre el paper de l'alimentació en els processos educatius.

CONFERÈNCIA MARC

ALIMENTACIÓ, EDUCACIÓ I CULTURA: EL MENJAR EN EL PROCÉS DE SOCIALITZACIÓ

A càrrec de Mabel Gràcia, antropòloga, professora del Departament d'Antropologia de la Universitat Rovira i Virgili.

En aquesta conferència s'abordaran, en primer lloc, les relacions que existeixen entre l'alimentació i la cultura, per parlar, a continuació, del paper que juga l'alimentació en el procés de socialització dels infants.

L'alimentació constitueix una de les múltiples activitats que fem els éssers humans al llarg del dia i és una activitat central, des d'un punt de vista biològic, psicològic i cultural. L'alimentació permet la reproducció biològica de la nostra espècie i també la reproducció social.

La primera observació que hem fet els antropòlegs respecte a l'estudi de l'alimentació és, precisament, que els aliments no constitueixen solament nutrients. No serveixen només per nodrir el cos. L'alimentació és un fet que permet la reciprocitat, la comunicació, les relacions socials, la identitat cultural... Moltes vegades els pobles es defineixen per allò que mengen, d'aquí la idea que "som el que mengem". I, per tant, una primera cosa que convé distingir és la diferència que hi ha entre l'alimentació i la nutrició. Per què parteixo de fer aquesta diferència? Perquè sovint s'utilitzen com a sinònims, alimentar-se i nodrir-se, i són dues qüestions molt diferents.

Què s'entén per alimentació? El procés de l'alimentació és un procés conscient, voluntari i social. El procés de la nutrició és inconscient i involuntari. Alimentar-se és un



fenomen complex, en el sentit que nosaltres hem d'obtenir de l'entorn tota una sèrie d'articles que són naturals, però que els podem transformar. Aquests articles els anomenem aliments. Aquest procés de treure de la natura aquests productes que finalment serviran per consumir-los depèn de molts factors: la disponibilitat del medi, les formes d'aprenentatge social, l'economia, la tecnologia i valors culturals, variables d'una societat a una altra. Per tant, la idea que ha de quedar clara és que l'alimentació és un acte que inclou una selecció voluntària i conscient, mentre que el fet de nodrir-se és un mecanisme que comença involuntàriament un cop nosaltres hem fet la ingesta dels aliments i aquests passen per l'aparell digestiu. Aquest procés és el que s'anomena la digestió i consisteix en la conversió d'aquests aliments en substàncies que compliran, a través dels nutrients que inclouen, diferents funcions bàsiques: obtenir energia, reparar les estructures orgàniques, regular els processos metabòlics. Normalment quan parlem d'alimentació pensem en nutrició i no és exactament el mateix.

Veiem aquestes diferències mitjançant un exemple. Imagineu-vos que sou convidats a un restaurant i us presenten aquesta carta:

COCINA DE INVERSIÓN

Menú a 22 € Sólo Festivos

838,4 g de agua
97,0 g de proteínas
165,9 g de hidratos de carbono
96,6 g de grasas (41,7 g grasas saturadas)
307,8 mg de calcio
998,0 mg de fósforo
15 mg de hierro
2.600 mg de sodio
2.600 mg de potasio
4.042 unidades internacionales de vitamina A
0,8 mg de tiamina
1,1 mg de riboflavina
22,7 mg de niacina
53,5 mg de vitamina C
2,5 g de fibras brutas

XXXXXXXXXX

Qui de vosaltres sap què ens estan oferint? Què us està oferint el cambrer que insisteix que es tracta d'un menú deliciós, un menú de festa, relativament assequible a la butxaca? La resposta no és fàcil. Aquí tenim la descomposició dels aliments en nutrients. Però de quins

aliments es tracta? Necessitem aquesta informació per decidir-nos i les indicacions del menú no ens hi ajuden. No podem identificar els aliments a través dels nutrients. Doncs, bé, qui hagi desestimat l'oferta s'ha perdut un menú exquisit, tal com podeu veure.

COCINA DE INVERSIÓN

Menú a 22 € Sólo festivos

Cóctel de gambas
Entrecot con patatas
Panecillos con mantequilla
Ensalada a la salsa de vinagreta
Tarta de manzana
Vino
Café

XXXXXXX

Amb aquest exemple el que us vull demostrar és que nosaltres, el que fem habitualment és menjar aliments i, sobretot, aliments que combinen entre si, a fi de fer-ne plats. Per tant, aquesta idea, d'alguna manera, ens permet anar més enllà i dir que, efectivament, els aliments no són solament nutrients. Els aliments tenen significats específics atorgats per cada cultura. Mengem porc, vedella o bevem alcohol, si les prescripcions culturals ens ho permeten. Són uns significats que els adquirim des que som ben menuts fins a arribar a l'edat adulta i no només tenen a veure amb la salut i la malaltia. Pensem en un casament i en els tipus d'àpats que s'hi serveixen. Si decidim fer un menú de noces i volem posar

peix, segurament no hi inclourem les sardines. En canvi, si la nostra butxaca ens ho permet, sí que triaríem el besuc. Poden ser igualment sans tots dos, però un peix té més prestigi que l'altre. Els àpats festius es caracteritzen perquè els plats tenen un aspecte diferent dels quotidians: són més elaborats, són més cars, més rars. Veiem, doncs, que les eleccions alimentàries i el consum estan condicionades per les mateixes situacions de consum.

Hi ha algunes premisses importants que hem de tenir en compte: hi ha moltes maneres d'alimentar-se, mentre que només n'hi ha una de nodrir-se. Si mirem el món i fem un recompte del que serien els patrons ali-

mentaris, tenim els dos extrems: patrons alimentaris basats en un règim bàsicament vegetarià, normalment aquests vegetarianismes ho han estat per obligació i, a l'altra banda, tenim els règims carnívors. Si pensem en els *inuit*, els esquimals, han estat pobles que en un moment donat i en època de cacera podien menjar fins a cinc quilos de carn al dia. La nutrició en aquest sentit dependrà d'aquestes maneres d'alimentar-se. Si nosaltres volem fer canvis, modificacions i transformacions, serà més aviat en l'alimentació on hem d'incidir, perquè d'aquesta manera tindrà efectes en aquest procés intern de la nutrició. L'alimentació és una activitat quotidiana, és una activitat cabdal, però és una activitat dependent de molts factors externs que tenen a veure amb aquest context socioeconòmic, amb el context ecològic, amb les disposicions i les eines que tenen els pobles, els tipus d'educació que hi ha a cada societat i també depèn de nosaltres mateixos, és a dir, del nostre estat psicològic.

M'agradaria explicar, molt breument, aquests condicionaments biològics propis de l'ésser humà per així intentar entendre aquesta idea bàsica que nosaltres som una mescla de gens, d'una banda, i de cultura per l'altra. L'alimentació és una activitat quotidiana i freqüent, en què es veu la dualitat biosocial exclusiva de l'espècie humana. Està clar que som animals i, com a animals, compartim la necessitat de menjar i de respirar. A més a més, som mamífers. La majoria dels mamífers tenen prou amb consumir una única categoria d'aliments. Ens trobem que els bòvids mengen herba o que els coales mengen la fulla d'eucaliptus. Són, d'alguna manera, menjadors especialitzats. Això no passa amb l'ésser humà. Nosaltres som omnívors. Podem nodrir-nos,

alimentar-nos a través d'aliments d'origen vegetal i, alhora, d'origen animal. Què significa això en termes d'evolució de la nostra espècie? Implica bàsicament avantatges. No som menjadors especialitzats. Nosaltres podem obtenir la font dels aliments en diferents ecosistemes, és a dir, que hi ha éssers humans pràcticament per tot el planeta, fins i tot a llocs on la vida és realment inhòspita per a l'ésser humà. Estic pensant en els esquimals que han estat vivint segles i segles a zones molt fredes o la gent que viu al desert. Gràcies a la seva capacitat de racionalitat, de fer eines i gràcies a la capacitat d'obtenir recursos alimentaris en qualsevol lloc, han pogut subsistir. Aquesta capacitat d'adaptació i d'aprofitament dels recursos ens atorga una certa autonomia i una certa llibertat que no tenen altres espècies d'animals.

Però aquests avantatges van acompanyats d'una coacció. Els éssers humans som incapços d'obtenir a través d'un sol aliment tots els requeriments nutricionals que necessitem per viure i aconseguir un estat de salut òptim. El coala amb el consum de la fulla d'eucaliptus en té prou. Nosaltres amb una fulla d'enciam, per posar un exemple, no en tenim prou. Estem obligats, en certa mesura, a ampliar el repertori alimentari. Encara que no sigui excessivament ampli, hem de tenir un ventall alimentari amb una certa varietat. Hi estem obligats. Això ens porta, biològicament parlant, a cercar aliments diferents. D'una banda, però, ens sentim obligats a ser prudents, en el sentit que, quan ens trobem davant d'un nou aliment desconegut, actuem amb prudència, ja que existeix el perill que aquest pugui ser tòxic. El menjador especialitzat, a diferència de nosaltres, conviu amb un risc inherent. Si es produeix un canvi

ecològic, si als coales se'ls acaben els eucaliptus, segurament la continuïtat de la seva espècie es posarà en perill. En el cas dels omnívors aquest constrenyiment és més relatiu. De fet, al llarg de la història de la humanitat hi ha hagut plagues, sequeres o inundacions i els éssers humans han trobat noves fonts alimentàries en diferents indrets.

Aquesta tensió que afecta l'omnívor ve provocada per la coexistència de dos pols: la neofòbia i la neofília. És a dir, si bé nosaltres biològicament necessitem variar (i cercar) les fonts alimentàries, actuem amb prudència, amb por, amb precaució davant dels nous aliments. Com resollem aquesta situació? Nosaltres no tenim aquesta sensació d'angoixa que podria provocar el fet de menjar. Per sort, l'hem resolt. Com s'ha resolt la paradoxa de l'omnívor en el cas dels humans? Bàsicament aquesta paradoxa es resol mitjançant la manipulació i el llenguatge, mitjançant els processos de socialització i cultura.

Amb relació a la manipulació, la capacitat humana d'agafar ha permès crear una quantitat extraordinària d'estris al llarg del temps, els quals ens han servit per transformar els productes que hi ha a la natura i convertir-los en aliments, fins i tot substàncies inicialment tòxiques. Alhora, la parla ha estat cabdal. El llenguatge verbal és bàsic, ja que serveix per transmetre, d'una banda, habilitats i competències i, de l'altra, per acumular informació i coneixements alimentaris a través de les generacions. Els processos d'aprenentatge i socialització són els que finalment condicionen les eleccions alimentàries, indicant-nos els aliments que en cada cultura es consideren comestibles o no. A través de la imitació, de l'observació i de l'experiència ens introduïm en el món del

menjar i la cuina. Des de ben petits, anem interioritzant tota una sèrie de normes, de valors, de pràctiques moltes vegades de manera inconscient. A nosaltres ens agraden determinats productes perquè els hem tastat des de ben petits i rebutgem precisament d'altres pel seu gust o per la seva aroma perquè no formen part del nostre repertori. Molts d'aquests valors, normes, pràctiques es van adquirint des de ben petits, des del moment en què naixem. El biberó seria un dels primers actes culturals en què s'inclou el nen en néixer o amb la cullera, per exemple. Tot això és cultura: aprendre a menjar amb cullera en lloc de fer-ho amb les mans directament. Ens trobaríem patrons culturals diferents que tindrien a veure amb aquest procés de socialització.

Hem d'entendre que es tracta d'un procés llarg i continu. Aquí podem parlar dels agents que intervenen en la socialització primària i secundària. En qualsevol cas, és un aprenentatge que fem al llarg de tota la nostra vida i que, en definitiva, consisteix a anar adquirint el que nosaltres anomenem cultura. Què és la cultura? Tothom parla de cultura i no sempre el concepte s'utilitza de manera adequada. És quelcom força complex. A vegades quan pensem en cultura estem pensant en activitats artístiques o en activitats intel·lectuals o de cert prestigi. La cultura inclou també la vida quotidiana. És tot allò que nosaltres anem aprenent i transmetent de generació en generació mitjançant, alhora, el pensament i l'acció humana. Una manera senzilla de definir-la és com a mode de vida o com a forma de pensar i de fer. Essent la cultura universal, en l'experiència humana, una de les seves característiques és que és dinàmica i variable al llarg del temps. Així i amb relació a l'alimentació, la cultura que nosaltres coneixem ara,

tot i que manté arrels històriques, segurament és força diferent a la cultura alimentària dels nostres avantpassats, especialment després del procés d'industrialització experimentat als anys seixanta del segle passat. Cultura i alimentació van de la mà.

Dintre dels agents socialitzadors i respecte a les maneres de menjar, som una societat complexa. A mesura que una societat es fa més complexa intervenen més agents i també en el procés d'alimentació aquesta intervenció es va multiplicant. No insistiré més, perquè després em centraré en la família i l'escola, però sí que vull que tinguem en compte que dintre d'aquests agents i dintre d'aquestes institucions és cabdal la família. Cada vegada és més important l'escola, perquè aquí també s'educa els nens en hàbits d'higiene, en coneixements nutricionals, conductuals... Són importantíssims els amics, els referents, els iguals... perquè el menjar és un element de la identitat social. Els joves i adolescents que es volen diferenciar dels nens i dels adults mitjançant la roba, ho volen fer a vegades també mitjançant els hàbits i les seves maneres de menjar. Altres agents socialitzadors són els companys de treball, així com els mitjans de comunicació, els facultatius o els professionals de la cuina.

Com actua la cultura respecte als comportaments alimentaris? La cultura actua, principalment, de dues maneres: d'una banda establint regularitat i d'una altra banda establint especificitat. Imagineu-vos un diàleg entre un nen que li pregunta a la mare: "Què hi ha avui per dinar?", i la mare li contesta: "Doncs mira, tenim un *pica-pica*, una sopa de galets, uns canelons farcits d'espínacs i, de postres, unes *natilles*." El nen comprèn la resposta. El que hi ha per

menjar pot agradar-li més o menys, però aquests articles li són familiars. També ha entès l'ordre i la successió dels plats. Segurament estem en un dia festiu perquè és un menú complex: una entrada (aperitiu), un primer plat, un segon plat i les postres. Aquesta resposta hagués pogut deixar totalment indiferent un nen xinès. En primer lloc, perquè possiblement no hagués reconegut el contingut d'aquests plats, ja que no formen part del seu repertori habitual i en segon lloc perquè ell no hagués esperat aquesta successió de plats. Si en alguna ocasió heu anat a menjar en un restaurant xinès, una de les coses que més sobta o fins i tot ens arriba a molestar és la simultaneïtat en l'oferiment dels plats. No acabem d'encetar un plat que ja tenim l'altre esperant-nos.

La regularitat que la cultura dóna a l'alimentació depèn de l'establiment i acceptació de convencions i normes. Aquestes normes poden ser socials, culinàries o dietètiques. Podem preguntar-nos ara què és una norma. Una resposta senzilla és definir-la com un comportament generalitzat en el si d'una societat o d'una cultura. A la nostra cultura, seure a taula és normatiu (habitual) a l'àpat del migdia. Hi ha cultures en què dones i homes mengen separats i/o en torns diferents. Això forma part de les diferents maneres de viure i d'entendre els rols i les jerarquies intergènere. Paral·lelament, funcionen les normes alimentàries i culinàries, que amb relació als menjars marquen la composició, l'estructura, les tècniques, els horaris... mentre que les dietètiques fan referència a allò que, en un moment donat, es considera bo o dolent per a la salut.

Els àpats són variables en funció de la posició que ocupen al llarg d'una jornada o del dia en què són consumits (laborables o



festius). A la gent, quan se li pregunta quins són els àpats principals del dia, situa en primer lloc el dinar, després el sopar i a continuació l'esmorzar i/o el berenar. Normalment aquests àpats són considerats com a tals perquè tenen una estructura, un horari, es fan en un lloc... Es consumeixen uns plats que considerem que són apropiats per dinar, esmorzar o sopar. Després tenim els "petits àpats" anomenats *snacks* –terme extret de l'anglès– que es caracteritzen precisament per no tenir cap estructura. És a dir, l'*snack* és sinònim de menjar qualsevol cosa, a qualsevol hora i en qualsevol lloc. És un tipus d'alimentació contínua en què no hi ha ordre, no hi ha una fixació d'horaris i sovint es fa en solitari. Als Estats Units, per anomenar aquest fenomen, s'utilitza la paraula *snacking* –la podríem traduir per *tast* o per *grinotage* en francès–. En aquest país no és difícil que una persona pugui fer vint *food-contacts* diaris. A Espanya, la mitjana és de 4,19 àpats.

Depenent de la situació social en què nosaltres ens trobem podem considerar que uns aliments són més apropiats que no pas uns altres. En els àpats formals, què canvia? Des dels aliments que portem a taula, la manera en què els presenten, fins i tot el decòrum i la roba amb què els comensals

van vestits. Cal tenir en compte que el context marca força el contingut del que finalment mengem: si tenim convidats o no, si és una festivitat o un dia de molta feina. Totes aquestes variables s'haurien de tenir en compte si el nostre objectiu és modificar l'alimentació i no és senzill modificar-la perquè està lligada a totes aquestes activitats quotidianes.

També tenim les normes dietètiques, molt importants en qualsevol cultura. Totes les cultures tenen normes dietètiques, és a dir, sistemes de creences sobre allò què és bo o dolent per al cos i la salut. El que passa és que cada cultura té les seves pròpies normes dietètiques. Són aquelles pautes que condicionen quins aliments s'han de consumir, en quina quantitat, quins són els procediments culinaris més adients, quantes vegades s'ha de menjar, etc. Cal dir que totes aquestes normes: les socials, les culinàries i també les dietètiques canvien al llarg del temps. Fa uns quants anys, es considerava que l'oli d'oliva no tenia les mateixes característiques saludables que sembla tenir ara. La ciència també evoluciona i les idees que fa quaranta anys es consideraven com a grans "veritats" després es matisen i/o es modifiquen.

La cultura també dóna especificitat a l'alimentació. Si no hi ha dues cultures iguals, no hi ha, doncs, dues cuines o cultures alimentàries iguals. Si nosaltres ens posem a comparar la cuina catalana, la cuina francesa o la cuina xinesa trobarem trets que fan de cada una d'aquestes cuines una cultura específica. També és veritat que l'especificitat és relativa. Trobar una cuina que no coincideixi absolutament en res respecte d'una altra és molt difícil perquè hi ha elements de cada cuina que són

compartits. Nosaltres, quan parlem de les cuines del Mediterrani, estem parlant que hi ha alguns elements dintre d'aquestes cuines que poden coincidir (processos culinaris, fonts, espècies, ingredients...), però, agafats en la seva totalitat, el conjunt de normes, de combinacions d'ingredients, de tractaments de conservació dels aliments, etc. fa que sempre trobem un aspecte, un tret diferencial, que fan d'aquella cuina una cuina específica. Cada cultura té una cuina particular.

Un altre aspecte vinculat amb el que acabem d'explicar és la cuina. La cuina és un procés que permet resoldre aquesta paradoxa entre els éssers humans. En efecte, les cuines estan basades en els coneixements intergeneracionals. És a dir, els aliments que consumim en acabar de néixer són aliments que han estat seleccionats pels adults. Són ells qui, a cada cultura, estableixen què és comestible i què no ho és, eliminant del repertori alimentari aquells productes o determinades qualitats de certs aliments que podrien ser perjudicials per al nostre organisme. Això no vol dir que la comestibilitat sigui establerta sempre des del món dels adults, ja que també es produeixen addicions o substitucions des del món dels infants, adolescents i/o gent gran. La cuina no només és el fet de preparar els aliments, sinó que és un procés que comença amb la selecció/producció dels aliments que hi ha a la natura, la seva manipulació i aplicació de tècniques per fer-los comestibles, la combinació d'ingredients i les normes que se segueixen durant totes aquestes fases, inclosa la del mateix consum. Totes les pautes culinàries contribueixen a disminuir el risc inherent que coexisteix amb la condició d'ésser omnívor: la necessitat de diversificar les fonts alimentàries.

A més a més, la cuina dóna identitat. Podem dir que som allò que mengem, també culturalment parlant, no només biològicament. Ara bé, la cuina també ens fa neòfobs. Acabem de dir que la neofòbia és la resistència o prudència a provar productes desconeguts pel seu potencial perill. Hi ha, però, un altre tipus de neofòbia basada en la desconfiança/rebuig de caràcter més aviat cultural. Nosaltres tenim una cuina construïda al llarg del temps que creiem que és la cuina "normal" i tendim a considerar que aquesta és la millor, mentre que la cuina dels "altres", sobretot quan inclou aliments que per a nosaltres no són comestibles (per exemple: insectes, com ara les formigues o les vespes) o normes poc usuals (per exemple: *halal*), doncs ja considerem que no és cuina o que és inferior o rebutjable. Quan la gent viatja a països culturalment molt diferents, un comentari que acostuma a sentir-se d'aquest tipus és: "Egipte ens ha agradat molt, però sort que estàvem en un hotel i hem pogut menjar normal." En efecte, els restauradors del món han creat una cuina continental que recull elements d'altres cuines, sobretot de la francesa i la italiana, que garanteix l'acceptabilitat dels viatgers occidentals poc seduïts per les olors, per les aromes, per les presentacions o pels aliments d'altres societats.

El fet de disposar d'una cuina pròpia ens fa, doncs, neòfobs davant d'altres alternatives i com més s'allunyen de les normes, textures, aromes i combinacions habituals més ens costa acceptar-les. Tot i que hi ha persones clarament neòfiles, en el sentit que els agrada tastar tot allò que és nou, una bona part de la població actua establint certes distàncies. Això es veu molt bé en el comportament dels nens. Possiblement els nens són els que potencialment expressen millor aquest sentiment de rebuig davant d'un ali-

ment que no és familiar. La familiaritat és cabdal en l'acceptació dels aliments. És habitual que, quan disposes davant d'un infant un plat que no ha tastat mai, comenci a mirar-lo, el regiri, l'olori... abans de decidir-se a provar-lo i, per molt que els pares insisteixin que el tasti, assegurant-li que aquell aliment és bo, el nen tendirà a mostrar-se desconfiat.

Veiem ara un altre exemple de restaurant "alternatiu". Abans hem anat a un establiment on hem trobat dificultats per identificar els aliments, ja que els teníem descompostos en nutrients i el menú no es presentava en forma de plats. Ara ens trobem en un altre restaurant que es diu "Sense cap ni peus, cuina per a neòfils". Fixeu-vos en la carta. Què és el que més ens sobta?

RESTAURANTE
"SIN PIES NI CABEZA"

Cocina para neófilos

DESAYUNO (6 HORAS)

Copa de cava
Confite de mono africano

COMIDA (11 HORAS)

Cóctel de frutas tropicales
Parrillada variada de insectos

CENA (16 HORAS)

Helado de carne de perro
Carpaccio de serpiente a las finas hierbas

XXXXXXXX

Es tracta d'un altre menú intel·ligible amb relació a horaris, combinació d'aliments, productes... Per exemple: ens proposa prendre l'àpat del migdia quan gairebé s'acaba d'esmorzar i, a l'inrevés, un àpat festiu, un sopar, a l'hora gairebé de dinar.



Aquí es posa de manifest el pes de la cultura respecte a la regularitat i l'especificitat que concedeix la cuina. Molts d'aquests productes no són comestibles per a nosaltres, però no per a altres pobles. El mateix passa amb els horaris o les tècniques culinàries. Establim categories d'allò que és comestible i allò que no és comestible a través dels condicionants materials i culturals del nostre entorn. Ens hem de demanar, en conseqüència, per què no mengem tot el que el nostre organisme és capaç de digerir. La nostra naturalesa omnívora ens permet digerir moltes substàncies. Llavors, per què no mengem tot allò que biològicament és comestible? La resposta és simple. La cultura ens ho impedeix. A través del procés de socialització, hem après que a la nostra cuina no són òptimes les formigues o els gossos, encara que hi són a l'abast. Menjar insectes constitueix un tabú molt generalitzat a Occident, però hi ha molts pobles que els consumeixen. Si nosaltres agafem les termites i les analitzem

pels seus trets organolèptics –la seva textura, el seu color, la seva aroma– no hi ha cap impediment per menjar-les. Si les analitzem nutricionalment, encara menys. Si comparem el valor nutricional de 100 grams de termites amb 100 grams d'hamburguesa surten guanyant les primeres.

Si bé la cultura és important, no és difícil adonar-se que en un mateix context social les persones mengen de manera diferent. Per què no tothom menja igual? La nostra societat és bàsicament heterogènia i, en aquest cas, des d'una perspectiva sociodemogràfica, les variables més rellevants que expliquen la diversitat alimentària des del punt de vista intracultural són l'edat, el gènere, la classe social, l'origen ètnic o l'estructura familiar, entre d'altres.

Fixarem l'atenció en l'edat, ja que estem parlant de les relacions entre educació i alimentació. L'edat és una variable que fa referència a aspectes d'ordre biològic. Nosaltres naixem, creixem, envellim i morim. Igualment, fa referència a aspectes socials. La majoria de les societats diferencien entre el període de la infantesa, el període adult i la vellesa. A cada etapa li correspon una fase de desenvolupament físic específic, amb canvis fisiològics, amb requeriments nutricionals particulars, però també li corresponen comportaments socials específics. No demanem, en terme de drets i de deures, el mateix a un nen que a un adult. El que m'interessa assenyalar ara és que les fronteres cronològiques sobre les quals una societat decideix si una persona és un infant, un adult o un vell no són només biològiques, sinó culturals. Poso un exemple: actualment i a causa de l'augment de l'esperança de vida en néixer –i també a l'estadística– la nostra societat ja no en té

prou amb aquestes tres grans categories. En aquest moment, ja estem parlant de quatre o cinc categories: lactants, nens, preadolescents, adolescents, joves, joves adults, adults, gent gran, etc. A més a més, la gent gran, que arbitràriament situem al voltant dels 65 anys, l'hem dividit en tercera i quarta edat. Ara bé, quina diferència fisiològica hi ha entre una persona de 64 i una de 66 anys? I entre un infant i un jove de 29 o 30 anys? És el sistema social el que fa que als diferents països del món els nens puguin accedir al mercat de treball abans dels 16 anys o no i, per tant, participin o no d'una xarxa de drets i deures específics.

A cada grup d'edat la cultura va associant unes pràctiques alimentàries i uns consums alimentaris específics. Per posar un exemple: el període de la lactància és el període en què l'alimentació dels nens està basada en el consum de llet materna (o artificial). A la nostra pròpia cultura, si veiem l'evolució dels patrons d'alletament, podem veure que s'ha modificat força en els darrers quaranta anys. Les mares han passat de donar el pit als nens durant dos anys seguits a fer-ho durant els tres o quatre mesos primers de la vida de l'infant. Hi ha societats en què les mares deixen de donar el pit i d'alletar els nens en el moment que arriba un altre fill i això pot ser tres anys o pot ser quatre anys després de néixer. En altres cultures, es passa de l'alletament matern directament a introduir en l'alimentació del nen el menjar dels adults, sense fer cap tipus de transició (aromes, textures, ingredients).

En general, les preferències i les aversions alimentàries, el consum d'uns aliments o d'uns altres o la realització de les tasques alimentàries depenen bàsicament de l'edat. Pensant en la infància, els nens i les nenes de

les societats industrialitzades són un grup social en ple procés d'enculturació alimentària. Tornem al començament, doncs. La seva dependència del món dels adults és absoluta. La família (la llar), d'una banda, i, encara que amb menys intensitat però cada cop més rellevants, les escoles (l'hora del pati, els menjadors escolars), d'una altra, són les dues institucions que més directament "alimenten" els nens, tant en el sentit material –els ofereixen els aliments per menjar– com en el sentit informatiu i en el sentit formatiu –decòrum, normes alimentàries, creences, ritus, etc–. Les actituds vers el menjar per part dels pares i dels educadors determinen, en gran mesura, l'experiència que tenen els nens amb relació a la seva alimentació. I aquí cal insistir en una qüestió que és cabdal. Des que són bebès, viuen l'aliment com una de les primeres formes de relació amb el món adult. I per tant, per mitjà de l'alimentació manifesten una gran quantitat de trets particulars respecte a les seves experiències primeres. Les relacions socials a vegades són positives, però a vegades són negatives. I aquesta felicitat o contrarietat, els nens les poden manifestar mitjançant el menjar. Els nens, quan són petits, passen una bona part del seu temps dedicats a l'alimentar-se, perquè la resta del dia bàsicament el que fan és jugar i descansar. D'alguna manera organitzem tota la seva quotidianitat en funció d'aquesta activitat alimentària bàsica.

Per al paladar poc desenvolupat d'un nen, sobretot dels més petits, el menjar que se serveix diàriament és acceptat com a bo. Quan el nen menja, no només està assaborint els aliments, sinó tot allò que el menjar significa per a ell en termes de familiaritat, en termes de sentiments, d'emocions i en termes relacionals. Alguns psicòlegs han plantejat que, quan hi ha un rebuig del men-

jar sistemàtic per part de l'infant, la raó pot trobar-se menys en els aliments en si mateixos que en les relacions establertes entre les persones que tenen cura d'ell i el mateix nen. En qualsevol cas, el menjar consumit durant els primers anys de la vida i els diferents significats que se li va associant probablement esdevé el patró bàsic amb el qual després el nen seleccionarà i/o rebutjarà els aliments al llarg de la seva vida. Això no vol dir, d'altra banda, que allò que s'assenta durant aquests primers anys de vida no es pugui modificar al llarg del cicle vital.

Per què quan parlem d'educació i alimentació cal considerar la família i l'escola com a institucions rellevants? En l'àmbit familiar es fixa un primer patró. La persona responsable de l'alimentació domèstica, que habitualment ha estat la mare, encara que avui aquesta responsabilitat pot compartir-se amb altres persones (pare, avis, cangurs, etc.) tendeix a servir els mateixos menjars d'una forma més o menys regular. Tenir un patró més o menys fix permet a la persona responsable del menjar facilitar la presa de decisions i cercar el consens entre els comensals. Encara que es pot modificar puntualment aquest patró bàsic, els mètodes de preparació o el tipus d'àpats es van repetint, fent excepcions durant els dies festius i/o "especials". Si nosaltres agafem el calendari anual de qualsevol família i observem els àpats que es fan al llarg de tot l'any, aquest fet s'observa sense gaire dificultat. Quan nosaltres tenim uns aliments preferits (per raons de preus, gustos, salut, etc.), el nostre repertori és limitat. S'acaben uns aliments i anem a buscar-los. És a dir, que si nosaltres habitualment fem macarrons, cada cert temps els macarrons apareixeran al nostre calendari; si fem lleties, doncs el mateix.

Avui, però, hi ha altres factors estructurals que incideixen en el procés d'enculturació alimentària, els quals contribueixen que la institució familiar, essent important, no sigui l'única. Dintre d'aquests factors cal assenyalar l'ampliació de l'escolarització, la progressiva incorporació de la dona al mercat de treball remunerat o l'increment de la restauració. Aquests factors han fet que precisament l'escola i particularment els menjadors escolars siguin una altra institució que entra en la vida dels infants cada cop més aviat. Tant l'alimentació que es desenvolupa a casa com als menjadors col·lectius constitueix la base de la socialització alimentària infantil. Hi ha altres factors condicionants, però. És el cas de la mobilitat geogràfica i els coneixements d'altres formes de menjar, la popularització del món de la restauració, els misatges elaborats per la indústria alimentària o els professionals de la salut o la gastronomia i, el que és més rellevant, la influència dels iguals.

Tots aquests elements han contribuït a ampliar/constreynir el repertori alimentari dels nens més enllà del patró alimentari familiar. El sentit comú no discuteix que la família i el teixit educatiu constitueixen, avui en dia, agents rellevants en la gènesi i en la transmissió dels gustos alimentaris, però estudis fets sobre la influència dels pares i dels adults en les preferències alimentàries infantils demostren que aquesta incidència no és tan determinant. Es produeix una major correspondència entre els gustos dels pares i adults que entre els gustos dels pares i nens. Aquests estudis assenyalen que dintre del procés d'aprenentatge alimentari és molt important l'observació o la imitació. Curiosament, ambdós funcionen

millor en el pla intrageneracional que en el intergeneracional, de manera que semblen tenir més influència els iguals i els grups de “referents infantils” (el grup d’edat immediatament superior, herois de ficció, els nens “líders”) que no pas els pares. En aquest sentit, les preferències alimentàries dels nens i dels adolescents poden sofrir modificacions sobre el que s’anomena “l’efecte de la suggestió social” dels nois amb qui estableixen relacions amistoses, especialment, d’aquells companys que destaquen dintre del grup d’iguals o dels personatges infantils. El Popeye, sense anar més lluny, va ser sol·licitat per la indústria nord-americana per fer-los menjar espinacs. En qualsevol cas, els patrons alimentaris dels herois de ficció poden tenir influència en les preferències alimentàries dels infants però, a diferència de l’efecte de suggestió promogut pel grup d’iguals o de nens més grans, aquesta no seria durable en el temps.

D’una altra banda, es confirma cada cop més que la socialització externa al grup domèstic dels nens té un efecte de rebot en les pràctiques alimentàries de la seva família. En aquest sentit, els nens no només són receptors dels gustos dels pares, sinó que com a “consumidors” esdevenen agents actius i fan que els progenitors incorporin

productes demanats pels nens que han conegut a través dels iguals, dels mitjans de comunicació o de la restauració. Aquest fet, per exemple, s’observa molt clarament en els grups d’immigrants o minories ètniques establertes a les nostres societats, especialment en les segones generacions. Els infants acostumen a actuar com a vectors del canvi alimentari dintre de les famílies, de tal manera que van incorporant productes i pràctiques que ells han après a l’escola o dels grups d’iguals. Aquest procés d’encul-

turació i de socialització alimentària vertical i/o horitzontal, de dalt a baix o a la inversa esdevé un fenomen habitual.

Us mostro algunes dades que ens ajudaran a entendre millor que els gustos i les preferències alimentàries es construeixen des de ben petits. Us he portat referències de diferents països, com ara França, els Estats Units i Espanya que ens permeten, també, reflexionar sobre si creieu que es pot afirmar, amb les

dades a la mà, que hi ha una mena de globalització en les preferències i aversions en aquests grups d’edat més petits. Aquesta semblança per aliments, com ara els dolços i la carn, també pot fer referència a la nostra realitat biològica i al fet que existeixin preferències innates que es van modificant per l’acció de la cultura.

FRANÇA (4-18 anys):

Preferències: dolços (xocolates, galetes), fruites, patates fregides, pollastre i carn.

Aversions: verdures (sobretot coliflor i espinacs), tomàquet cuit, vísceres i menuts (sobretot cervell i fetge).

EUA (2-19 anys):

Preferències: dolços (gelats i pastissos), llet, carn (pollastre, bistec, hamburguesa), patates fregides i *snacks*.

Aversions: verdures i hortalisses (albergínies, nap, col, remolatxa, tomàquets cuits) i fetge.

Els aliments dolços són una font d'energia. Si donem a un bebè un biberó amb aigua dolça o sense sucre triarà aquell biberó que porta l'aigua dolça. Hi ha una tendència innata pel gust dolç que podria estar explicant que entre els petits es doni aquesta constant. Entre les aversions més generalitzades hi ha les verdures, especialment les verdures "verdes", com ara els espínacs, o les més oloroses, com la coliflor i la col. Com a aliments que agraden poc apareixen els tomàquets cuits, tant als Estats Units com entre els francesos, així com les vísceres i els menuts. De fet, hi ha tota una sèrie de productes comuns. Entre les aversions destaquen les verdures i les vísceres i, al contrari, entre les preferències destaquen la carn, les patates fregides i els dolços.

És un estudi fet per l'Observatori de l'Alimentació (UB) per al VI Fòrum Internacional de la Alimentación 2006. Hem vist que precisament aquells productes més recomanats des d'un punt de vista nutricional són els menys preferits. Dins d'aquests grups d'aliments, destaquen les verdures, els llegums i les hortalisses. No totes, però. També hi surten els peixos. En el menú ideal, fruit del consens amb relació als aliments que més agraden, surten per ordre de preferència les patates fregides, el pollastre i els gelats. Si nosaltres prenem aquestes dades per grups d'edats, ens adonem que aquests productes encara són més rebutjats en les edats més primerenques. Ara bé, les preferències i les aversions es van modificant al llarg del temps, de manera que hi ha una evolució. A mesura que un es fa gran hi ha determinats aliments que rebutjarà més, com és el cas dels embotits, les carns vermelles, els refrescos, mentre que altres aliments, com les verdures i els peixos, s'accepten més amb l'increment d'edat.

La conclusió principal d'aquest estudi és que mengem com vivim. Si no modifiquem la nostra manera de viure, amb tota la complexitat que això comporta en termes estructurals, difícilment podrem introduir el contingut de les recomanacions nutricionals i els nous estils de vida que ens han de proporcionar una bona salut. La gent coneix aquestes recomanacions, però no les porta a la pràctica perquè la seva quotidianitat no li ho permet. Hi ha múltiples activitats a fer fora de la llar: horaris de treball/escolars incompatibles, manca de transmissió dels coneixements alimentaris entre les diferents generacions, etc. Els nens i els joves no estan adquirint gaires competències culinàries. A l'escola reben educació nutricional, però no pas alimentària. Els nens saben els aliments que són més "bons" o més "dolents" per a la seva salut, però no adquireixen, ni a casa ni a l'escola, les competències ni habilitats necessàries per comprar-los, preparar-los i/o servir-los. Què hem de fer, doncs, per resoldre aquesta mancança? Deixo aquesta pregunta sobre de la taula perquè hi reflexionem tots plegats.



Precs i preguntes

–“A part que l'exposició m'ha semblat bona, voldria fer una matisació quant a l'obligatorietat que ha comentat de l'alimentació vegetariana a l'inici de la ponència. Estic totalment d'acord que som omnívors, però és interessant requalificar les diferents alimentacions que s'han donat al llarg de les cultures. Com que hem dit que obligatòriament és la vegetariana, hauríem de dir que és l'animal també, en societats fredes i fins i tot en la societat actual. He vist un petit apunt pejoratiu en aquesta valoració que voldria acotar.”

–“El que vostè planteja és que a partir de la nostra condició omnívora nosaltres podem ser vegetarians i podem ser carnívors? Els patrons alimentaris van d'un extrem a l'altre, en el sentit que les possibilitats del vegetarianisme han estat per obligació i també per opció, i en el cas dels carnívors també ho han estat per obligatorietat, com entre els *inuit*, perquè el que tenien més a l'abast eren els peixos i els grans bòvids. Tot i així, una de les coses que va sorprendre els especialistes en nutrició i els metges que van analitzar aquest tipus de dieta, aparentment molt desequilibrada, és que els *inuit* no presentessin malalties carencials. Llavors van esbrinar que, efectivament, els *inuit* no només menjaven carn, encara que era l'aliment bàsic, sinó que també recollien arrels i baies a determinades èpoques de l'any. Per tant, no eren exclusivament carnívors. El que jo volia emfasitzar amb aquests exemples és que la diversitat dels patrons alimentaris és extraordinària.”

–“Pel que conec, els patrons d'alimentació de l'home no han estat sempre iguals.

Sembla que en l'època dels homes primitius hi va haver grups socials que durant molt temps van ser vegetarians i que precisament van ser els grups socials que presentaven una alimentació més carnívora els que varen tenir l'oportunitat de desenvolupar el cervell més gran, sobretot quan varen tenir la possibilitat de menjar el moll de l'os que sembla que és la base alimentària que va possibilitar el desenvolupament de les noves tecnologies i relacions socials i això va ser el que va fer possible una autonomia més gran amb relació al medi.”

–“S'han apuntat moltes tesis sobre el paper que ha jugat l'alimentació en el desenvolupament humà. Hi ha una retroalimentació entre creixement cerebral, capacitat tecnologia d'explotar el medi (vegetal i animal) i l'increment de la complexitat social; però no hem d'oblidar el llenguatge tampoc. Els homínids van aprendre a alimentar-se i a protegir-se seguint l'exemple dels seus companys de grup. L'*Homo sapiens* és un gran aficionat a menjar carn. En qualsevol cas el que s'ha comprovat també és que els grans simis, com ara els ximpanzés, no són estrictament vegetarians i que ells també cerquen els insectes a les fruites o fulles. No només intenten aconseguir les formigues ajudant-se de palets untats amb mel, sinó que cacen d'altres petits mamífers.”

–“[...] (sobre les conclusions del recent estudi sobre alimentació en el qual ha participat la ponent).”

–“Les conclusions són moltes i ara m'allargaria massa. Els resultats apunten a qüestions que no per òbvies es tenen en compte: la manera actual de viure, la pròpia complexitat en què tots estem sotmesos és la que

marca les nostres maneres de menjar, d'una manera o altra. És difícil poder fer compatibles els horaris dels membres d'una unitat familiar, les seves activitats laborals i formatives. Estem en una societat, d'altra banda, on es valoren les preferències personals, l'individualisme, el consumisme. La indústria alimentària també va fent seva aquesta manca de temps i/o de manca de ganes de estar-se a la cuina per col·locar els seus productes al cistell de la compra. Les jornades laborals són llargues, més que a altres països i s'arriba cansat a casa. El menjar cal pensar-lo, comprar-lo, preparar-lo, servir-lo, recollir-lo... Llavors el que diu la gent és que si canviéssim el ritme de vida (la qual cosa vol dir canviar-ho absolutament tot) i organitzéssim les activitats quotidianes d'una altra manera és possible que l'alimentació pogués esdevenir més estructurada. Evidentment plantejar un canvi de la manera de viure és plantejar la revolució i no sé fins a quin punt això es pot fer; però es poden fer recomanacions sobre qüestions específiques que ja s'han fet en altres àmbits, com ara la conciliació d'horaris familiars amb horaris de feina i amb horaris escolars, per exemple.”

–“[...] (sobre les diferències que existixen en qüestions de gènere amb relació a la responsabilització de l'alimentació en el marc de la família).”

–“Una de les qüestions que surt a l'estudi és que no hi ha hagut una coresponsabilització entre els dos gèneres, és a dir, la dona s'incorpora al mercat de treball però, alhora, els homes no es coresponsabilitzen de les tasques quotidianes en igual mesura. L'alimentació és una d'aquestes tasques i, si no es reparteix, acaba essent una càrrega més a les afegides quotidianament. Per tant, el que han fet moltes dones responsables de

l'alimentació familiar és cercar aquests minuts que ja no tenen –perquè els dediquen a la feina remunerada– en serveis fets fora de casa: restauració col·lectiva, els aliments preparats, etc. Evidentment, hi ha un canvi de valors i si no es produeix aquesta transmissió de coneixements i habilitats que són molt importants en termes de salut i en l'àmbit social és també perquè els receptors (nois i noies) no volen rebre aquests coneixements, aquestes habilitats i, evidentment, aquesta feina. Les tasques domèstiques, una de les quals, insisteixo, és l'alimentació, queden arraconades a un segon o tercer lloc d'importància.”

1. TALLER 1: NOVES ALTERNATIVES EN LA RESTAURACIÓ ESCOLAR (Fundació Futur: projecte de menjador escolar sostenible)

A càrrec d'Isabel Coderch (biòloga i llicenciada en Tecnologia dels Aliments) i Manuel Almirall (educador social).

Contacte: **Fundació Futur, restauració sostenible**
C/ Hèrcules, 3 (Ciutat Vella)
08002 Barcelona
Tel.: 933 021 927
A/e: menjadorescolar@fundaciofutur.org
Web: www.fundaciofutur.org

FUNDACIÓ FUTUR

L'any 1996, diverses persones vinculades a l'entorn penitenciari i de la immigració van crear l'Associació Promotora de la Fundació Futur. Amb una subvenció i la cessió d'un espai es va muntar un taller de confecció. De seguida es van contractar persones que fora de l'entorn penitenciari es trobaven igualment en situació d'exclusió, i així ha estat fins avui dia: en aquests moments tenim contractades persones grans en situació d'atur, persones en tercer grau, dones maltractades, persones sense sostre i, resumint, qualsevol persona que no es trobi –temporalment– en disposició de treballar en una empresa normalitzada, sigui per manca d'hàbits o de formació o per qualsevol altra problemàtica.

L'any 2000, en el mateix moment en què ens vam convertir en fundació, vam canviar la confecció per la restauració, una activitat on tant els salaris com la rendibilitat o l'ocupabilitat són molt més alts.

D'aquesta manera, vam crear un nou concepte de restauració basat en tres eixos d'actuació: la reinserció laboral de persones en situació d'exclusió, l'ús, venda i difusió del comerç just i, finalment, i encara que algú s'espanti amb aquesta paraula darrerament tan gastada, la sostenibilitat.

Quan hem de cobrir un lloc de treball, diverses institucions ens deriven persones. Fem una selecció en la qual el que preval és tant la disposició com la necessitat. Un cop seleccionada la persona, la contractem a jornada completa. La formació es fa bàsicament treballant, encara que s'acompanya amb materials didàctics i s'ofereix la possibilitat de millorar la formació fora de la fundació. Al cap d'un any iniciem conjuntament el que s'anomena itinerari d'inserció, en què es donen les eines per fer la recerca de feina.

A Futur hem incorporat molts productes de comerç just als nostres menús: en els nostres bars i serveis d'àpats utilitzem habitualment cafè, te, xocolata, arròs, pasta, llegums, pinya i cuscús... De fet, ens hem tornat en autèntics especialistes en la matèria i tenim propostes d'aperitiu o pauses per a fer el cafè on utilitzem exclusivament aquests productes. També els venem als nostres bars i, darrerament, hem començat a crear productes propis amb ingredients de comerç just i ecològics, com el *brownie* de xocolata o el pastís de formatge.

Un dels nostres punts forts és la sostenibilitat. Ens hem certificat en l'ISO 14001 i hem implantat l'EMAS en espera de certificar-nos. Incorporarem molts productes ecològics, fem la recollida selectiva, utilitzem vaixel·la biodegradable... Tenim tanta cura del medi ambient que seria molt llarg explicar-

ne tots els detalls. La nostra memòria ambiental es penjarà properament a la web.

Avui dia gestionem tres bars restaurant i un servei d'àpats que s'ha especialitzat també en cuina d'arreu del món.



RESTAURACIÓ SOCIAL

Menjadors Escolars Sostenibles

L'any 2005 i atès que a la nostra cuina –fins que en fem una de nova a final del 2007– ja no podíem ampliar els llocs de treball, vam pensar a crear-ne fora i ens vam fixar en els menjadors escolars. D'aquí neix el projecte MES, que aplica tots els valors de la nostra gestió actual a la gestió de cuines i menjadors escolars.

Quan vam fer un treball de recerca sobre projectes semblants a Europa i a la resta de l'Estat espanyol, vam comprovar que les poques experiències que hi ha es limiten, en alguns casos, a incorporar productes ecològics i, en d'altres, de comerç just a la dieta escolar, però en cap cas es tenien en compte ni la inserció laboral de persones fràgils ni una correcta gestió ambiental de la cuina.

Actualment estem gestionant dues escoles bressol i a mitjan 2007 també portarem una escola de primària.

MENJADORS ESCOLARS SOSTENIBLES

T'has plantejat mai un menjador escolar amb **productes ecològics**, de **comerç just**, i una presència més gran de **productes locals**? No creus que un menjador escolar és un bon lloc per reforçar una actitud **sostenible**? Es pot començar a ser **solidari** en els menjadors escolars? Creus que l'**equilibri** en l'alimentació i el **gust per la bona cuina** es poden ensenyar?

L'augment alarmant dels trastorns de la conducta alimentària en la població infantil, la inseguretat alimentària, la precarització del mercat laboral, juntament amb unes regles del comerç global insostenibles, són una realitat amb la qual topem cada dia.

Més d'un 45% dels nens i nenes de Catalunya mengen a l'escola, però cada vegada hi ha més estudis que confirmen la baixa qualitat dels menús i condicions en les quals es fa el principal àpat del dia. El nou concepte de Menjadors Escolars Sostenibles (MES) de la Fundació Futur proposa la gestió integral d'un menjador escolar on, a més de criteris estrictament econòmics i d'equilibri nutricional dels menús, es tenen en compte valors de justícia social i sostenibilitat.

Productes ecològics i una dieta equilibrada

L'eix alimentari dels MES es basa en el fet de disposar de matèries primeres de bona qualitat i de temporada, i també d'incloure aliments ecològics. Les pautes nutricionals per als Menjadors Escolars Sostenibles són les que marca l'Agència de la Salut Pública de Catalunya.

Pel que fa a les xifres, un 30% dels productes són ecològics, un 50% tenen un origen local, el 75% no són precuinats ni pre-

congelats, i la dieta és variada i equilibrada, i es posa l'èmfasi en la fruita i el peix en detriment de la carn, els embotits i els fregits.

Reciclatge i sostenibilitat mediambiental

La reducció i la recollida selectiva dels residus és un altre dels punts clau, i juntament amb l'ús de detergents ecològics, bosses biodegradables i el reciclatge de matèria orgànica, entre d'altres, formen l'eix ambiental dels MES.

Aquesta gestió ecològica dels menjadors vol implicar tots els treballadors, clients i proveïdors en el concepte de sostenibilitat.

Comerç just i responsabilitat social

S'utilitzen productes de comerç just, elaborats en condicions dignes i que afavoreixen el desenvolupament de diverses comunitats del Tercer Món. A més, aquest projecte ens apropa al coneixement d'altres cultures mitjançant l'elaboració de menús de diferents cultures i països.

Els MES també inclouen la contractació de persones en procés d'inserció laboral. Aquestes persones són prèviament seleccionades i formades a la Fundació Futur.

Educació per a la salut

Pel que fa a l'eix educatiu dels MES, es promou la relació amb l'origen dels aliments a través de visites escolars a granges ecològiques i altres activitats relacionades amb l'alimentació. D'aquesta manera, s'intenta educar per a un consum responsable, alhora que es fomenten uns hàbits alimentaris saludables

En el taller de la Jornada del CEM els participants del taller eren membres de l'AMPA, professors/es d'escoles i universi-

tats, estudiants de nutrició i dietètica i pares. Es va crear un debat molt enriquidor en el qual es van plantejar aspectes relacionats amb la importància del menjador escolar i la necessitat d'un replantejament en tots els àmbits: potencial educatiu de l'espai del menjador escolar, qualitat dels aliments i organització del menjador.

2. TALLER 2:

ELS TRASTORNS DE CONDUCTA EN L'ALIMENTACIÓ. UN ENFOCAMENT EMOCIONAL

A càrrec de la Dra. Carme Timoneda, psicopedagoga, professora de la Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG i directora de la Fundació Carme Vidal Xifre de Neuropsicopedagogia.

Contacte: a/e: carme.timoneda@udg.es

Fundació Carme Vidal Xifre de Neuropsicopedagogia

Av. Sant Francesc, 38, 3r, 3a

17001 Girona

Telèfon: 972 48 52 91

A/e: info@fcarnevidal.com.

Web: www.fcarnevidal.com

L'anorèxia nerviosa és un tema antic i alhora nou; la seva actualitat és cada vegada menys indiscutible per la *incidència creixent* que es constata durant els darrers temps, fins i tot, en edats cada vegada inferiors.

La solució òptima de qualsevulla entitat relativa a la salut és la de poder combatre la *causa*, és a dir, la de realitzar un *tractament etiològic*. La situació es complica quan no coneixem la causa, quan existeixen diverses causes, quan no encertem aquesta causa o

quan no hi intervenim adequadament i d'una manera eficaç. En aquest darrer cas podem dir que estem *desenfocats*.

Des de sempre, s'ha acceptat d'una manera majoritària en el món científic com a *constant causal*, l'existència d'un problema de *relació interpersonal* en l'àmbit familiar, malgrat que puguin existir factors biològics o orgànics que hi predisposin d'alguna manera.

Des de sempre, també, la *intervenció terapèutica* fonamental ha consistit a actuar en la *relació interpersonal* familiar (pare, mare, fill/a), però actuant, bàsicament, sobre un dels vèrtexs del triangle, el fill o filla.

L'enfocament, en aquest cas, se centra en el pacient al més pur *estil mèdic*. Les actuacions *mèdica i psicològica* se centren en el cas problema, amb una tendència a prescindir dels altres elements que configuren el triangle. Per acabar-ho d'arrodonir, s'invoquen raons de tipus social per explicar el problema i, d'aquesta manera, es troba una *justificació tranquil·litzadora* aliena al medi familiar per apaivagar els inevitables *sentiments de culpabilitat* que generen aquestes situacions. Els resultats que s'obtenen es troben ben lluny d'ésser del tot satisfactoris i, per tant, cal qüestionar-nos l'enfocament.

La nostra manera de concebre el problema es resumeix que pensem que el tema no està ben orientat. Quan estudiem el tema des d'un enfocament *humanista* amb l'aplicació d'un diagnòstic humanista i estratègic, la nostra experiència ens porta a afirmar que l'*anorèxia* és un *síntoma (llenguatge corporal)* mitjançant el qual qui la pateix *expressa (comunica) l'angoixa* esdevinguda d'un *conflicte interior* generat en la seva

relació interpersonal i intrapersonal i dins del context familiar. La intervenció, per tant, ha d'estar orientada a l'*anàlisi de les característiques personals* de la persona, a arribar a *comprendre com se sent (rerefons emocional) i com viu les experiències de la seva vida*; llegits des de fora per l'educador, *despullats de les càrregues emotives inherents*, són novament rellegits per la persona amb una diferència important de càrrega emocional negativa (sentiments de culpa, etc). Inevitablement, cal estendre aquest diagnòstic intervenció a l'àmbit familiar. El pas següent descansa en la decisió voluntària de canviar allò que cal canviar *comptant amb els propis recursos de cada persona* i l'ajuda especialitzada pertinent.

Adoptant un *comportament anorèxic*, la persona *resol el seu conflicte emocional a la "seva manera"*, tal com sap i pot, i per tant, la solució adoptada és una *vàlvula de sortida* en la mesura que *desvia l'atenció del focus conflictiu*, però alhora es genera un *cercle viciós* que manté i aguditza la *simptomatologia*. El motiu pel qual s'adopta un comportament anorèxic ens importa ben poc a efectes pràctics. Del que sí que volem deixar constància és del fet que estem acostumats a veure l'*anorèxia* en altres situacions menys dramàtiques i en altres edats de la infantesa com a forma d'expressió psicossomàtica a partir de *conflictes emocionals* diversos. De fet, s'admet majoritàriament que la persona anorèxica no té una manca de gana real, sinó que deixa de menjar d'acord amb una ferma voluntat de fer-ho. Així es poden explicar els episodis de bulímia típics d'aquesta situació.

Proposem una modalitat d'intervenció innovadora que realment ataqüi l'arrel del problema i, sobretot, que faci èmfasi en la

prevenció del problema. Pensem que l'èxit no només s'ha de mesurar pels bons resultats respecte de la conducta alimentària, sinó també per assolir un ajustament i una estabilitat psicoemocional per a tota la vida.

És un mirada cap endins de la persona amb la clara intenció de trobar aquelles “causes” que originen els diferents comportaments. Per a nosaltres, el *problema* que fonamenta la *simptomatologia* pot provenir de dos vessants: el *funcionament cognitiu* o el *processament emocional*, sense que siguin excloents. És a dir, tots nosaltres tenim un *cervell que pensa*, que *processa la informació* d'una determinada manera i, també, un *cervell que processa com ens sentim emocionalment*.

Les recents investigacions en el camp de l'exploració funcional cerebral ens diuen que quan s'esdevé qualsevol comportament humà es posen en funcionament aquells circuits neurològics responsables d'allò que *sabem*, que hem après, i d'allò que *sentim*. De fet, cada experiència nostra és un *saber* i un *sentir*. Parlarem, per tant, de *processament cognitiu* i de *processament emocional*. *Saber* i *sentir* són els dos components de les *creences* que, a la vegada, acaben constituint-se en *valors*. Hom pot pensar que aquests valors, creences en definitiva, determinen els comportaments. Aquesta és només una veritat a mitges; és a dir, no és ben bé així si tenim en compte el principi de definir els comportaments per les seves causes en llur origen. Les recerques que hem desenvolupat ens porten a defensar que el que realment determina el comportament és, en tot cas, el *sentir* de la *creença* –*valor* i no pas el seu contingut *cognitiu*–. Posem un exemple: si he après –part cognitiva de la *creença*– que determinades paraules són malsonants i són titllades de “grolleres”,

segurament evitaré pronunciar aquestes paraules. Però no les diré perquè he après que no es poden dir o que seré un mal educat? En realitat, la raó en l'origen és que les evitaré perquè el fet de dir-les *em fa sentir malament*. Per tant, explicarem com la *causa original* dels comportaments es troba més en el *sentir* (*processament emocional*) que en el *saber* (*processament cognitiu*).



Ens trobem, doncs, davant d'una explicació que, tot i provenir del camp de la neurologia, estem convençuts que té una importància cabdal per als professionals de l'educació.

Resumint, podem dir que l'enfocament teòric que proposem es basa a diagnosticar les conductes amb l'objectiu d'entendre quina és la seva “causalitat”. Si el símptoma que se'ns presenta té un component causal cognitiu o emocional, o ambdós components alhora, la intervenció que caldrà portar a terme no serà mai la mateixa. D'altra banda, entendre el processament emocional és entendre que tota persona pot originar uns comportaments que anomenarem “*comportaments emmascarats*” i que sorgeixen com a *defensa i protecció* davant del sentir-se malament inconscientment. Alhora, aquest enfocament etiòlogic de les conductes ens ajuda en gran mesura a

determinar l'actuació del professional de l'educació. En el fons, es tracta d'entendre, de "saber llegir" el que està passant i saber com hi respondrem. En definitiva, tot i que no és un procés fàcil, la clau està en *com ens comuniquem*.

3. TALLER 3: LA CISTELLA DE LA COMPRA: ELECCIÓ I PREPARACIÓ DELS ALIMENTS

A càrrec de Xavier Uriarte, metge
Contacte: Ctra. de Barcelona, 42, 2n 1a
17002 Girona.
Tel.: 972 202 803
A/e: xavier.uriarte@astroestudios.com



Estudis realitzats durant el període 1990-2000 indiquen que la ingesta de greixos en l'alimentació dels adolescents s'ha incrementat a causa de l'alt consum de derivats làctics (lactamel, iogurt, formatge i d'altres).

Per un altre costat, durant el període 2001-2004 el Departament de Toxicologia i Medi Ambient de la Universitat Pompeu Fabra va recollir a Catalunya, de la cistella de la compra, una àmplia mostra d'aliments

utilitzats per la població i després de fer l'anàlisi va identificar en els aliments elevades quantitats de metalls pesats (mercuri, arsènic, alumini, plom), dioxines i derivats dels hidrocarburs, sobretot en els peixos, carns, embotits, ous i formatges. També, però en menor quantitat, en llegums, fruites oleaginoses i altres vegetals.

Tots aquests canvis alimentaris, la presència de tòxics en l'alimentació i a l'aigua fan que hi hagi un increment dels trastorns neurològics (hiperactivitat, autisme, alteracions de la conducta, esclerosi en plaques, demència), de les al·lèrgies (intoleràncies digestives, atòpies, asma i d'altres), de les afeccions cardiovasculars i dels tumors.

Aquesta realitat fa plantejar-se al ciutadà l'estat actual dels aliments i la seva relació amb les nostres malalties, així com les possibles correccions a realitzar.

Per aconseguir, en els temps actuals, una bona cistella de la compra cal considerar els principis següents:

- Que l'aliment sigui biològic i integral.
- Que l'aliment no estigui envasat en derivats del petroli (plàstic) ni en brics (alumini).
- Que l'aliment no porti conservants químics ni hagi passat per radiacions.
- Que l'aliment sigui de la temporada i fresc.
- Que el volum total de la compra estigui distribuït entre 3/4 parts de vegetal (llegums, cereals integrals, tubèrculs, fruites, verdures, hortalisses, algues, germinats, fermentats i llet vegetal) i 1/4 part d'animal (carns, peixos, ous, embotits i derivats làctics).

- Que l'aliment preferentment sigui de l'hort, de les botigues petites o del mercat.
- Que els aliments es mengin crus o cuinats al vapor o al foc, però no fregits. Que la cuina sigui casolana.
- Que es prengui l'oli cru i de forma limitada.
- Que la condimentació a taula sigui a base d'espècies, vinagre, oli d'oliva i salses vegetals. La sal solament en la cocció.
- Que el menú doni plaer menjar-se'l.





SECRETARIA TÈCNICA DEL CONSELL

Plaça del Vi, 1 GIRONA 17004
Tel. 972 419 403 - 972 208 120
Fax 972 419 401
A/e: cem@ajgirona.org
Web: www.ajuntament.gi/cem