

Estimadas familias,

Desde FUHEM estamos haciendo una profunda transformación de nuestras prácticas para promover una alimentación ecológica, justa y saludable. Hemos transformado nuestro comedor escolar, montado grupos de consumo para que las familias podáis disfrutar de este mismo tipo de productos en casa e introducido todo esto en el currículo escolar.

Llegado el turno a los desayunos y las meriendas que se sirven en FUHEM al alumnado de horario ampliado, nos pusimos en contacto con la dietista Marina Reina, que evaluó los alimentos que estábamos sirviendo y trasladó el siguiente diagnóstico,

- Presencia de demasiados productos industriales con sal, azúcar, aditivos y harinas refinadas.
- En las meriendas, presencia de los zumos, ricos en azúcares libres. En contraposición, ausencia de agua.
- Carencia de verdura y fruta. La merienda y el desayuno no es un momento de dulce, necesariamente. Se pueden reponer energía sin recurrir siempre a productos dulces.
- Presencia exclusiva de cereales refinados y no de integrales. Los cereales integrales contienen más nutrientes y fibra que los refinados, y sacian más.

En base a este análisis, iniciamos proceso de cambios en los menús de merienda y desayuno, trabajando los equipos de coordinación de nuestras cocinas, de la empresa suministradora y su equipo de nutrición.

Febrero, 2018