

EL QUIOSCO SALUDABLE. K.S.

El K.S es uno de los espacios de una escuela saludable (E.S).

Una E.S. es aquella que genera un ambiente sano. Donde se aprende de una manera saludable y solidaria ya sea jugando, investigando, descubriendo, haciendo, creciendo o ayudando.

En una E.S., el medio, la salud y demás valores están presentes en todas y cada una de las experiencias de aprendizaje y de los contenidos.

Una E.S. será espaciosa, limpia, higiénica, soleada, climatizada, arbolada, sin barreras arquitectónicas. Accesible, con accesos seguros. Promotora de actividad física y hábitos alimentarios saludables.

Una E.S. será un ambiente de aprendizaje con conocimiento, cuidado, respeto y responsabilidad. Catalizadora de la autoestima, ambiente libre de violencia psíquica. Deberá contribuir junto con la familia y la comunidad al desarrollo del ciclo vital del alumnado desde la etapa en que se encuentre.

En una E.S. nunca podrá faltar la coherencia entre los mensajes y las acciones. Con esta coherencia el alumno aprende a valorar los valores a los que el sistema educativo les da valor.

Una E.S debe contar también con un quiosco saludable K.S.

En un K. la mayoría de los productos están a la vista, pasan a ser un lugar de tentación.

Casi todos los alimentos que se venden en un K.son de escaso valor nutritivo, muy dulces, muy grasos o muy salados. Tal es el caso de las golosinas, papas fritas , gaseosas, chocolates y jugos artificiales.

Hay escuelas donde estos K "no saludables", con alimentos poco nutritivos, funcionan dentro de ella. Muchas veces administrados por la "cooperadora".

El quiosco escolar cuando es saludable, se convierte en un aliado de la educación al promover hábitos alimentarios saludables que los niños trasladan a sus hogares y los incorporan en sus vidas. Es necesario entonces que los quiosqueros ,directores, padres, cooperadora y niños conozcan que hay alimentos más saludables que pueden ofrecerse en los quioscos escolares y aledaños a los establecimientos.

Estos quioscos saludables pueden ofrecer distintos tipos de cereales , variedades de pancitos con harinas integrales y con cereales, frutas frescas y secas, productos lácteos, pochoclos, choclos hervidos, ensalada de frutas , bolsitas de cereales, trigo, arroz, girasol etc.

Los alimentos habituales de los quioscos son caros y de poco valor nutritivo. Aportan solo sal en exceso, azúcares y grasas de mala calidad.

Los alimentos de un quiosco saludable son baratos y de muy buen valor nutritivo.

Pensar en un quiosco saludable es pensar en una escuela saludable.