

¿Cuáles son los beneficios de un kiosco escolar saludable?

- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos y mejora los hábitos alimentarios saludables
- Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas tanto a alumnos como docentes y otros trabajadores.
- Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.

Dependiendo del relevamiento los kioscos se clasificarán en:

Kiosco básico o tipo I

Es el que posee un espacio físico de estructura sencilla, sólida y segura para la venta de alimentos, sin poseer servicios básicos completos (carecen de canilla con pileta, agua potable y no posee frío). En este puesto saludable se podrán vender sólo:

Alimentos envasados y con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.

Alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

Kiosco saludable tipo II

Aquellos con espacio físico o local con pileta, agua potable y heladera. Pueden vender alimentos o productos frescos perecederos, algunos de ellos pueden ser elaborados caseramente en condiciones higiénicas, cumpliendo todas las normativas bromatológicas.

Cantina escolar saludable

Poseen infraestructura edilicia y equipamiento necesario para elaborar preparaciones más complejas como desayunos, almuerzos, meriendas, cenas con todo otro elemento necesario para un adecuado servicio.

Las preparaciones ofrecidas deben ser bajas en grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples y sodio.

¿Cómo mejorar la oferta de alimentos saludables en los kioscos?

Podemos aumentar la oferta de alimentos sabrosos, divertidos y de alta calidad nutricional, ofreciendo opciones como:

- **Sin heladera**
- Frutas frescas enteras bien lavadas, frutas desecadas como damascos, ciruelas y pasas de uva, entre otras.
- Para picar son ideales las semillas de girasol o zapallo, nueces, almendras, maníes, etc. Se puede armar bolsitas con una mezcla con trocitos de frutas.
- Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada) en tetrabrik.
- Pochoclo sin azúcar.
- Barras de cereal con frutas desecadas, se pueden hacer caseras también.
- Bizcochuelos, vainillas, bizcochos tipo Bay-biscuit. Copos de cereal: maíz inflado, capullos de arroz, hojuelas de maíz, o cualquier otro que les guste.
- **Con heladera**
- Yogures solos o con cereales y/o frutas.
- Postres lácteos comerciales o caseros.
- Frutas frescas bien lavadas, en trocitos o en ensaladas. Sándwiches de carne magras o queso con las verduras que más les gusten (lechuga, tomate, zanahoria rallada, berenjenas grilladas, espinaca).
- Licuados con frutas, leche sola o saborizada con cacao (chocolatada)

Limitar la disponibilidad de alimentos de baja calidad nutricional como gaseosas, golosinas, chizitos, papas fritas, palitos salados, alfajores, facturas, chocolates, etc.

Idear alimentos caseros y saludables

Fomentar la participación de los alumnos, los docentes, los padres y el barrio en la iniciativa.

kiosco Escolar Saludable



¿QUE ES UN KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE?

Es un espacio físico adecuado para la venta y/o consumo de alimentos nutricionalmente saludables, sanos e inocuos. Habitualmente como colaciones o meriendas.

Limitan la venta de alimentos con alto contenido de azúcares simples, grasas saturadas, trans y sodio

Su objetivo es el de promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades en toda la comunidad escolar

¿Qué son las colaciones o meriendas?

Son pequeñas porciones de alimentos que pueden consumirse a media mañana y/o a media tarde, “entre comidas principales”

Contienen del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física);



¿Por qué son importantes?

- Regulan los niveles de azúcar en sangre y los mantiene a nivel cerebral
- Brindan sensación de bienestar y mejor estado anímico, mayor creatividad
- Mejoran el rendimiento en las actividades escolares

¿Cuáles son los pasos para ser un kiosco saludable?

Se pueden cumplir en forma progresiva y paulatina, y son los siguientes:

1

Presentar la ficha de relevamiento de infraestructura que será enviada a cada establecimiento escolar, a través de la Dirección de la escuela. Su presentación significará la intención de comenzar con el proceso de acreditación como saludable.



2

Mantener en todo momento en perfectas condiciones de higiene el equipamiento, vajillas, instalaciones, personal, embalaje, etc., a fin de ofrecer alimentos limpios e inocuos, evitando así las enfermedades transmitidas por alimentos.



3

Participar en las capacitaciones dispuestas por los Ministerios, cuyas temáticas serán orientadas a alimentación saludable, porciones de alimentos para escolares, meriendas saludables, higiene de los alimentos, etc.



4

Se aumentará paulatina y progresivamente la venta de alimentos/ productos/ menús, etc. saludables, hasta alcanzar el 70% del total. No exhibir en forma visible alimentos, considerados como no saludables. Se sugerirá evitar el funcionamiento y/o instalación de máquinas expendedoras de gaseosas u otro alimento con alto contenido de grasas trans/saturadas, azúcares libres y/o sodio.



5

Se promoverá a través de carteles, afiches, volantes, u otros medios, mensajes alusivos a la importancia de los alimentos saludables que se venden, para mejorar la adherencia de los escolares a consumir alimentos beneficiosos para su salud, evitando la difusión y/o propaganda de cualquier tipo de publicidad y/o promoción de alimentos considerados nutricionalmente incorrecto o sin valor nutricional dentro del ámbito de los establecimientos educativos y peri-domiciliarios.



AL CUMPLIMENTAR LOS 5 PAÑOS SE EXTENDERÁ CONSTANCIA ESCRITA POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DE SALUD, Y UNA CARTELERA QUE LO IDENTIFIQUE COMO “KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE”.