

Importancia de una buena tienda escolar

Licda. Iris Reyes de Vela

“Mami, mejor dame dinero para comprar en la tienda”, esta frase es cada vez mas frecuente en los niños y adolescentes. Cada vez son más los niños y adolescentes que llevan dinero para comprar en la tienda, ya sea para comprar su refacción escolar o bien para complementar la que llevan de su casa.



Los padres de familia prefieren esta opción, antes que complicarse la vida preparando comida para enviar, abrir la lonchera y ver que la refacción está de vuelta, etc., en esta época el estilo de vida es rápido y el tiempo es un factor determinante.

Entonces la tienda escolar cobra un papel muy importante ya que es la fuente principal de los alimentos consumidos durante la mañana por los niños, adolescentes y en algunos casos del personal administrativo y docente del establecimiento educativo.

Recordemos que durante la jornada escolar los niños y adolescentes están llevando actividades físicas y mentales, lo que requiere un adecuado aporte de energía y nutrientes. Un buen aprendizaje está relacionado con una adecuada alimentación, que siempre incluya el desayuno y una refacción escolar saludable. Por esta razón es importante que cada establecimiento educativo cuente con una tienda escolar que ofrezca alimentos sanos y seguros para llevar una vida saludable y garantizar un buen rendimiento escolar.

La mayoría de los niños y adolescentes ya sea que lleven refacción o no, siempre se ven atraídos por los productos ofrecidos en la tienda escolar, en su mayoría productos procesados altos en

azúcar, grasa, colorantes y conservantes como por ejemplo: Gaseosas, jugos artificiales, bolsitas, dulces, etc.

En la actualidad algunas tiendas han incorporado otros alimentos como frutas con pepita, panes con jamón, frijol, chile relleno etc.; sin embargo los estudiantes no siempre seleccionan estos alimentos con las mismas frecuencias que los productos procesados ya que no conocen la importancia de una alimentación saludable o no conocen los aspectos negativos de la comida no saludable o chatarra como comúnmente se le conoce.

Por ello, la tienda es un lugar donde se puede aprovechar para fomentar un consumo responsable, donde el personal de las tiendas cumple un papel muy importante. La tienda es el lugar perfecto para colocar mensajes que ayuden a los estudiantes a seleccionar siempre lo más saludable para ellos, por medio de la tienda escolar se puede llevar a cabo una estrategia educativa que ayude a fomentar hábitos saludables que impacten en la población o comunidad educativa.

Por todo lo anterior es importante que dentro de los centros educativos se lleve a cabo modificaciones en la tienda escolar, si bien no puede quitarse en un 100% los alimentos no saludables, si se puede implementar frutas, verduras, atoles, panes en distintas preparaciones y complementarlo con mensajes educativos que ayuden a fomentar hábitos saludables de alimentación y estilos de vida saludable. Es sumamente importante que las autoridades y los catedráticos de los centros educativos inicien a realizar cambios en la tienda escolar, tomando en cuenta que deben ser cambios paulatinos pero consistentes en el tiempo.