



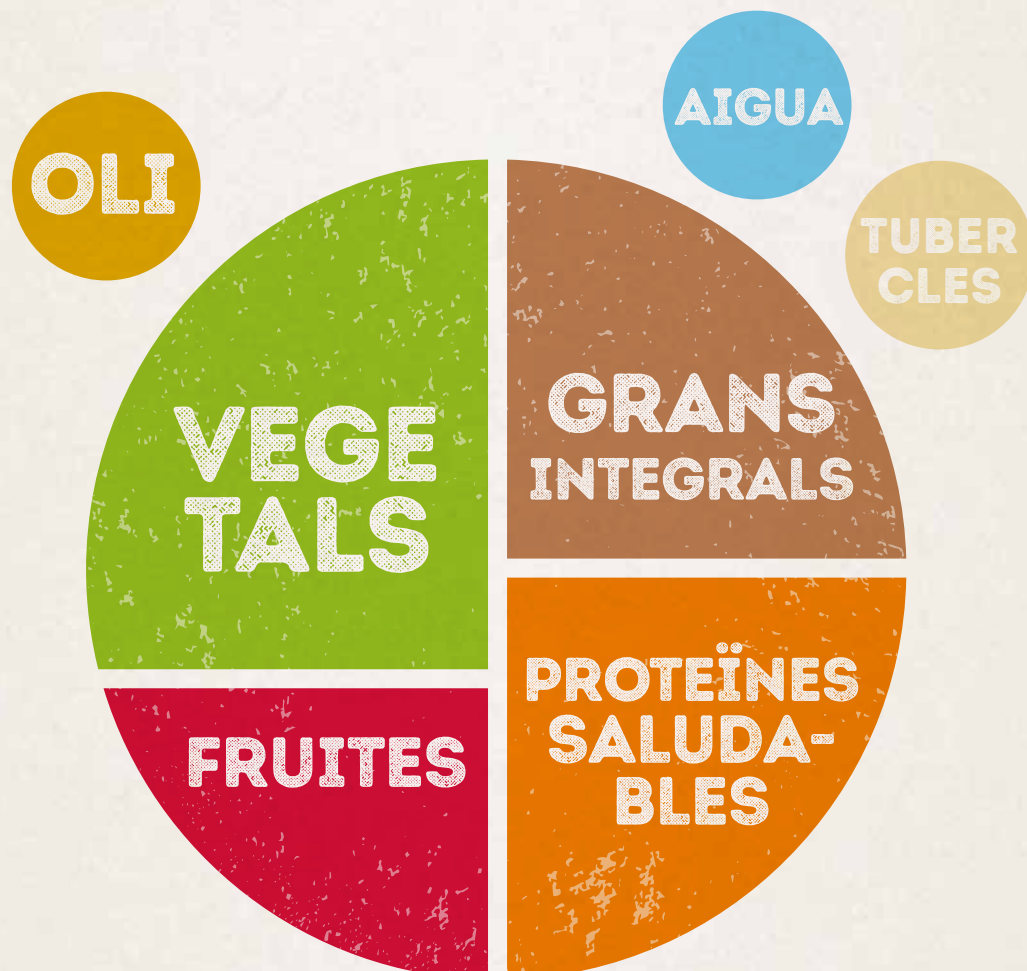
ALIMENTACIÓ SALUDABLE I MENJADORS ESCOLARS

MÒDUL 01

QUÈ ÉS UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruits secs, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata o moniato, l'oli d'oliva verge extra i, en menys quantitat i freqüència, làctics (preferentment, iogurts, quefir i formatges), peix, ous i carns. A l' hora d'assolir els objectius nutricionals, les guies alimentàries són un instrument útil en què s'agrupen els aliments segons la similitud nutricional i les recomanacions de consum. La representació gràfica (en forma de piràmide, roda, plat, etc.) permet valorar quins són els aliments bàsics i, al mateix temps, les diferents proporcions en què han de formar part d'un pla alimentari saludable.



A continuació, es presenten les freqüències orientatives de consum dels diferents grups d'aliments.

GRUP D' ALIMENTS	FREQÜENÇA DE CONSUM
(1) Hortalisses	Com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis integrals	En alguns àpats del dia
Fruites fresques	Com a mínim, 3 al dia
Fruits secs (crus o torrats)	De 3 a 7 grapats a la setmana
Lactis (especialment iogurt i formatge)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	No més de 2 vegades al dia, alternant:
(2) Llegums	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
(3) Peix	2-3 vegades a la setmana
(4) Carn	3-4 vegades a la setmana (limitar a 2 vegades a la setmana carn vermella)
(5) Aigua	en funció de la necessitat
Oli d'oliva verge	Tant per amanir com per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucs, embotits i carns greixoses o molt processades, patates xips i snacks salades, lllaminadures, brioxeria, postres làctics, galetes, etc.	No recomanables, s' han d' evitar o reduir el seu consum el més possible.

Les quantitats varien segons l' edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

(1) Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. (que convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.

(2) Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic.

(3) És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

(4) Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

(5) L' aigua de l' aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable pel consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús.

EL DINAR A L'ESCOLA

Molts infants del nostre entorn utilitzen el servei de menjador escolar per a l' àpat del migdia. Per això, tots els agents implicats (infants, famílies, equip de cuina i monitoratge, claustre i direcció de l' escola, associació de mares i pares d'alumnes -AMPA- o associació de famílies -AFA-, administracions locals i autonòmiques, empreses de restauració col·lectiva, etc.) han d'implicar-se per a garantir que es compleixin els objectius i les funcions que es detallen a continuació.

OBJECTIUS I FUNCIONS DEL MENJADOR ESCOLAR

El menjador escolar ha d'atendre les funcions següents:

- Proporcionar als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com respecte a criteris higiènics i sensorials.
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició d' hàbits higiènics (especialment, el rentat de mans) i alimentaris saludables i sostenibles (educació per a la salut individual i planetària o global).
- Fomentar les normes de comportament i la utilització correcta del material i dels estris del menjador, així com promoure l'autonomia i els aspectes socials i de convivència dels àpats i afavorir la participació dels infants en el global de les activitats del menjador (educació per a la convivència i la responsabilitat).
- Promoure actituds de solidaritat, respecte i tolerància cap al grup d'iguals i cap al personal del menjador i de la cuina.
- Garantir un espai i un moment agradable i tranquil, pensat i dissenyat amb cura i tenint en compte les diferents necessitats dels infants.
- Afavorir el coneixement sobre la producció i obtenció d'aliments, que reforci el vincle amb el sector primari i el manteniment de la pagesia en el territori.
- Garantir que el menjador es transformi en un espai lliure de qualsevol tipus de publicitat.
- Planificar activitats de lleure i de joc lliure i actiu durant la migdiada que contribuïxin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals sobre alimentació i sobre altres aspectes importants per a la salut global dels infants (educació per a l'oci o el lleure).

DISTRIBUCIÓ DIÀRIA DELS DIFERENTS ÀPATS: L'ESMORZAR, EL DINAR, EL BERENAR I EL SOPAR

Per tal que no transcorri gaire temps entre àpats i es pugui proporcionar l'energia i els nutrients necessaris, es recomana repartir els aliments en diversos àpats diaris, en funció dels horaris i activitats de cadascú, per exemple, en cinc àpats: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda), sempre respectant la sensació de fam de l'infant.

L'ESMORZAR

És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú.

No hem de descuidar la importància d'aquest primer àpat. Si no hi ha gana o qualche dia hi ha manca de temps per portar-lo a terme amb la cura necessària, es pot fer una ingesta més lleugera i/o complementar-la amb un reforçament de l'esmorzar a mig matí. És interessant repartir l'esmorzar en dues ingestes, la primera de totes dues ha de ser a la casa ; l'altra a mig matí, que coincidirà amb l'hora d'esbarjo a l'escola.

L'esmorzar i el mig matí poden incloure:

Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).

Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals sense sucres afegits).

Fruita fresca

Hem de fomentar com a beguda primordial l'aigua a l'hora d'esmorzar. Els sucres, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades s'han d'evitar el més possible.

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, els fruits secs crus o torrats (nous, ametlles, avellanes, etc.), la fruita dessecada sense sucre afegit (panses, orellanes, prunes seques, etc.), les hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, albergínia i pebrot escalivats, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus i altres patés de llegums, peix en conserva, etc.), els aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, crema 100% d'ametlles o altres fruits secs, etc.), etc.

Així mateix, alguns aliments que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, han de consumir-se en cura (ocasionalment o en situacions especials, encara que siguin integrals, ecològics o fets a casa):

- Sucre, mel i xarops
- Melmelada
- Xocolata (menys de 70% de contingut mínim en cacao)
- Cacao en pols amb sucre
- Margarina
- Sucs de fruita
- Batuts de llet i xocolata ensucrats
- Batuts de llet i suc de fruita
- Iogurts ensucrats i altres postres làctiques ensucrades
- Brioixeria
- Galetes ensucrades o de farinacis refinats
- Cereals d' esmorzar ensucrats
- Embotits i altres carns processades

Exemples d'esmorzars:

1. PRIMERA HORA: Llet o beguda vegetal amb flocs de blat de moro i un plàtan
MIG MATÍ: Una poma i un grapat de fruits secs (avellanes, ametlles, nous, etc.)
2. PRIMERA HORA: Bol de iogurt amb daus de pera i musli sense sucre afegit
MIG MATÍ: Entrepà fet amb pa integral i truita
3. PRIMERA HORA: Torrades de pa integral amb rodanxes de tomàquet, advocat i oli d'oliva verge
MIG MATÍ: Mandarines i un grapat de fruits secs (avellanes, ametlles, nous, etc.)
4. PRIMERA HORA: Macedònia de fruita fresca (plàtan, mandarines, maduixes...) amb fruits secs picats (avellanes, ametlles, nous, etc.)
MIG MATÍ: Entrepà fet amb pa integral, hummus i escalivada
5. PRIMERA HORA: Torrades de pa integral amb tomàquet i formatge
MIG MATÍ: Bastons de vegetals (com pastanaga i carbassó) amb hummus
6. PRIMERA HORA: Bol de iogurt amb arròs inflat i daus de kiwi
MIG MATÍ: Rodanxes de poma amb crema 100% ametlla
7. PRIMERA HORA: Truita de poma saltejada amb mantega
MIG MATÍ: Galetes casolanes de civada i plàtan

EL DINAR

Tant si es dina a casa com al menjador escolar, és recomanable que inclogui, en diferents proporcions, hortalisses, aliments farinacis integrals, proteics, fruita i oli d'oliva verge, i que s'utilitzin tècniques culinàries variades al llarg de la setmana. Les quantitats han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i han de respectar la sensació de gana expressada.

L'estructura tipus de l'àpat del dinar és la següent:

PRIMER PLAT: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

SEGON PLAT: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

GUARNICIÓ: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles

POSTRES: fruita fresca i/o iogurt/quefir

Aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Per exemple:

- Macarrons integrals amb saltat de bròquil i ceba
- Rap al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
- Rodanxes de taronja
- Aigua

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, pebrot, ceba i olives)
tot amanit amb oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita sense sucre afegit
- Aigua

EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i /o l'inici de les activitats extra-escolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Per berenar es poden oferir aliments diferents respecte al àpats anteriors, priorititzant la fruita fresca, els fruits secs, farinacis integrals i els lactis sense ensucrar.

Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions. De dilluns a divendres, el berenar és l'àpat que acompanya el final de l'activitat escolar i coincideix amb l'estona de joc o lleure. Durant el cap de setmana, els horaris i el contingut dels àpats poden ser diferents i, per tant, els berenars també s'haurien d'adaptar a aquests canvis.

Exemples de berenars:

- Una o dues peces de fruita fresca
- Un grapat de fruits secs crus o torrats (nous, ametles, avellanes, etc.)
- Pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o quefir, un got de llet o beguda vegetal amb musli (sense sucres afegits)
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (iogurt i fruita fresca)
- Pa de pessic (fet amb farines integrals i fruita fresca o dessecada per endolcir)

La millor beguda per acompanyar el berenar és l'aigua (els sucres, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor).

EL SOPAR

En el sopar han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

Hortalisses

Farinacis integrals (pasta, pa, arròs, etc.), llegums o tubercles (patates, moniato, etc.)

Aliments proteics (llegums, peix, ous o carn)

Fruita fresca i/o iogurt/quefir

Aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

L'estructura tipus de l'àpat del sopar és la mateixa que la del dinar.

PRIMER PLAT: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles

SEGON PLAT: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn) *

GUARNICIÓ: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles

POSTRES: fruita fresca

Aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

*Variar en funció del que s'hagi consumit en el dinar.

Per exemple:

- Crema d'hortalisses amb patata
- Truita de ceba i xampinyons amb amanida
- Raïm
- Aigua

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- Amanida de llenties amb enciam, espinacs o canonges, poma, formatge i nous
- Mandarines
- Pa integral i aigua

Per tal que els sopars complementin adequadament els dinars és aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació setmanal o mensual de dinars. D'aquesta manera, s' evita la improvisació, que pot desembocar en la repetició de determinats aliments a l'àpat del vespre o en l'abús de plats precuinats. A més a més, planificar els menús ajuda a fer una compra més conscient dels aliments que es necessiten realment, la qual cosa facilita estalviar i no malbaratar els aliments que no s'han pogut cuinar abans no s'hagin malmès.

Per preparar una planificació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats en els paràgrafs anteriors sobre l'estructura tipus de l' àpat i els grups d'aliments que han de ser-hi presents.

CONCEPTES CLAU EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS

ÉS IMPORTANT ...

Repartir bé els àpats al llarg del dia en funció de la fam de l' infant

No importa si fem tres o cinc àpats al dia, però es important que hi hagi una bona distribució dels aliments.

Tenir cura de la varietat

Hi ha molts aliments diferents dins els grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca crua o torrada, hortalisses, tubercles, llegums, lactis sense ensucrar, carn blanca, peix, ous, etc.) i és convenient presentar-los i preparar-los de diferents maneres.

CAL POTENCIAR ...

El aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat.

La fruita fresca com a postres habituals i com a complement.

Les hortalisses en els àpats principals.

Els llegums i la fruita seca crua o torrada sense sal.

Els farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Els lactis sense sucres afegits, especialment en forma de iogurt o quefir natural i formatges.

L'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.

L'aigua com a beguda bàsica, tant en els àpats com entre hores.

La preparació d'aliments i receptes, i la cuina en general.

Els àpats en família (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.

CONCEPTES CLAU EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS

CAL REDUIR ...

Els aliments ultra processats.

Les lllaminadures.

Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, sucs, etc.).

La brioixeria i la pastisseria.

Les postres làctics ensucrades (iogurts de gustos, batuts, flams, natilles, cremes de xocolata, cremes, mousses, etc.).

El menjar ràpid (establiments de fast food com cadenes d'hamburgueseries, pizzeries, entrepans, etc.).

CAL EVITAR ...

Les begudes alcohòliques de qualsevol tipus (també el vi, la cervesa, el cava, etc.) i a qualsevol edat, sobretot durant l'adolescència.

Les begudes amb edulcorants acalòrics, tipus light, zero, etc. (sacarina, acesulfam-k, aspartam, etc.).

Les begudes energètiques (amb elevat contingut en cafeïna, sucres, etc.).

La presa de suplementes de vitamines i minerals com a substitució d'una alimentació saludable.



Eivissa
AL
PLAT