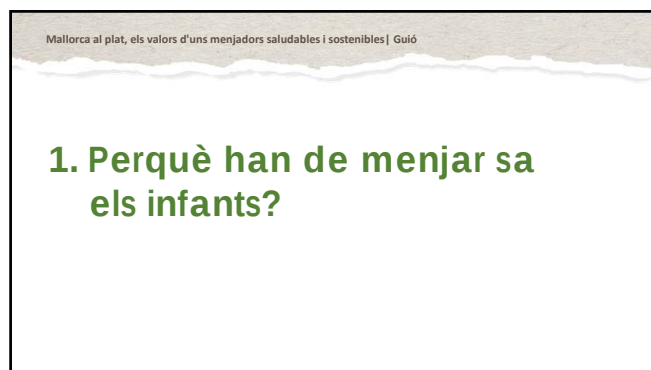
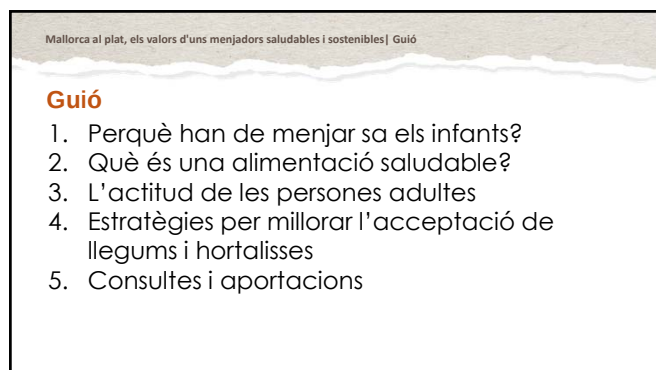
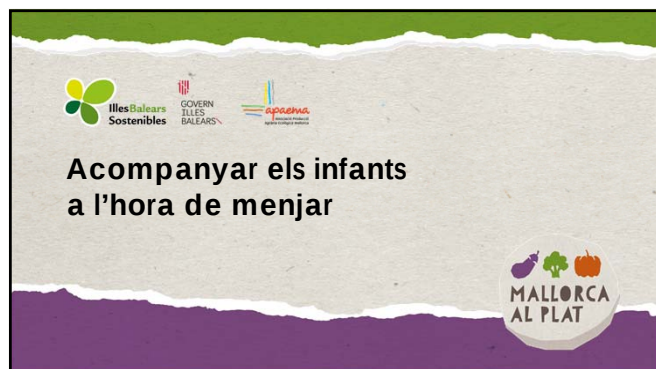






Com afecta l'alimentació en la salut?

Les malalties cròniques no transmissibles (MCNT) → **39,5 milions de morts en el món** durant el 2016.

Els comportaments relacionats amb l'alimentació es reconeixen com a alguns dels principals factors de risc de les MCNT:

- o cardiovasculars
- o càncer,
- o obesitat i
- o Diabetis Mellitus tipus 2



1,7 milions de morts anuals a causa de la baixa ingesta de fruites i hortalisses

World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2019. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2011.
https://extranet.who.int/nmh/publications/2019/10/201905040438_eng.pdf

Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-2018)
 Informe tècnic dels resultats obtinguts del HBSC-2018 a les Illes Balears



Informe del HBSC 2018 per CCAA:
https://extranet.who.int/nmh/publications/2019/10/201905040438_eng.pdf

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



Els problemes de salut relacionats amb una mala alimentació durant la infància poden afectar durant tota la vida.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Guió

2. Què és una alimentació saludable?

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

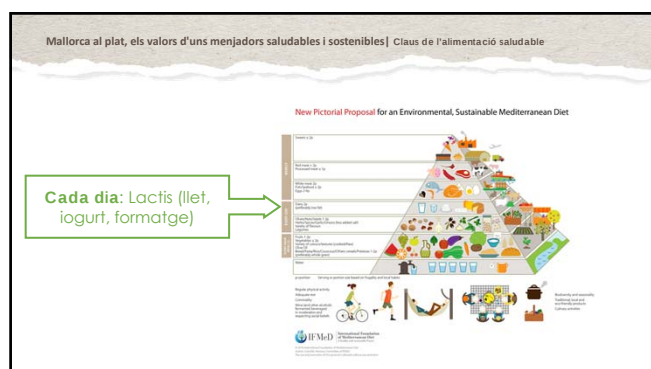
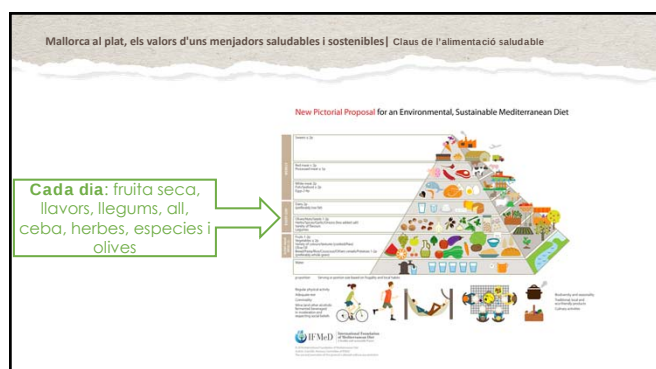
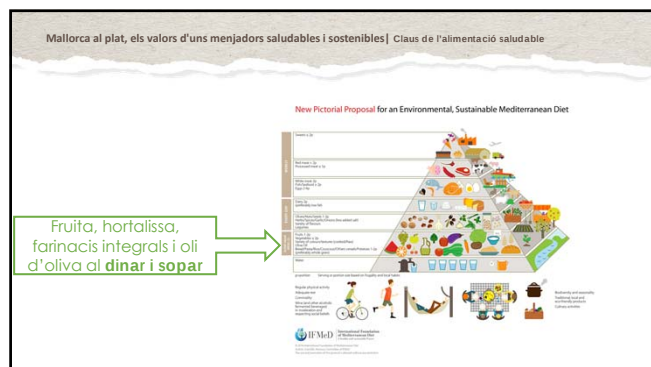
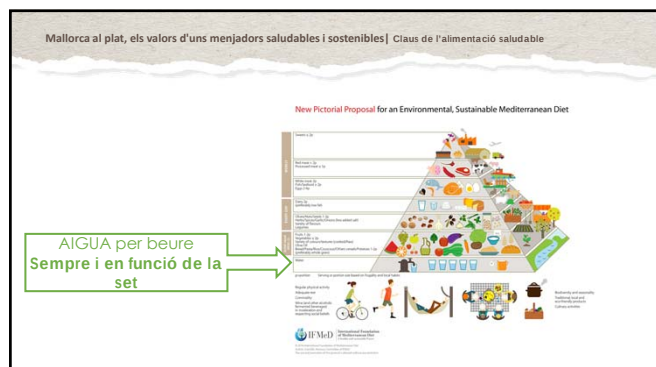


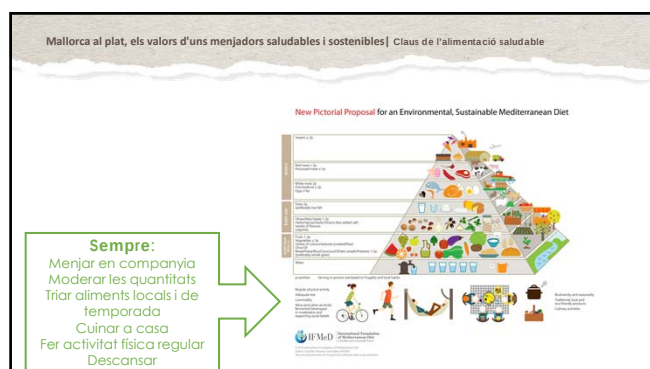
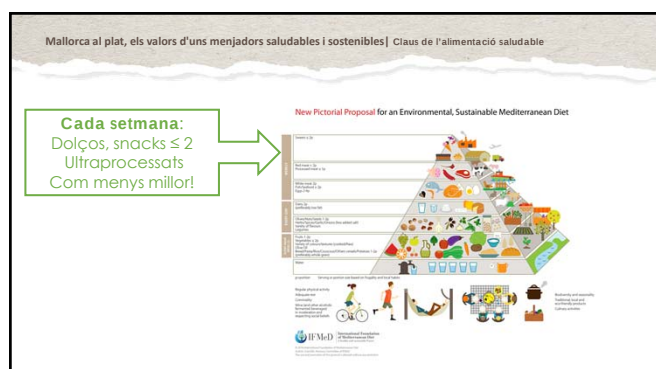
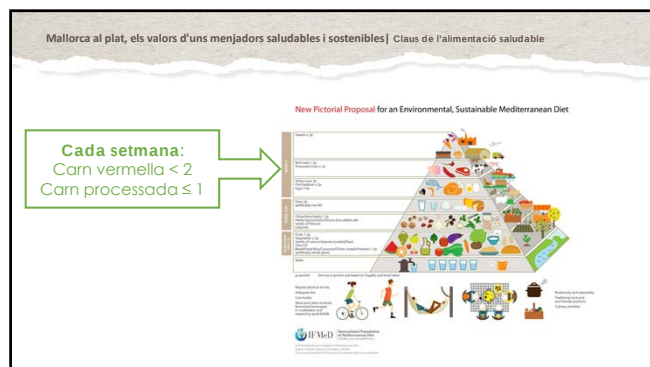
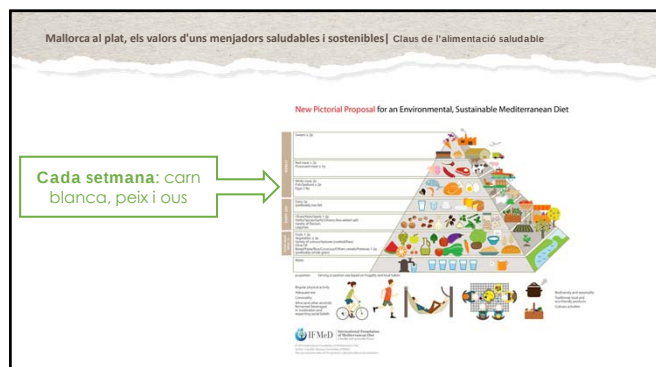
La base d'una alimentació saludable són els aliments d'origen vegetal: *"plant-based diet"*

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

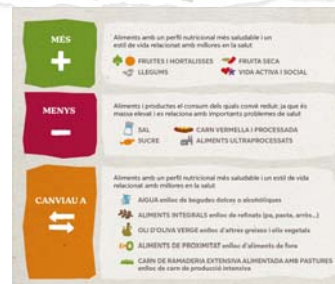
New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



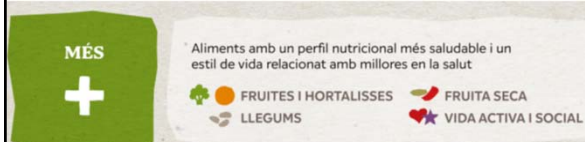




Les claus per menjar de forma saludable i més sostenible



Les claus...



Les claus...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...

CANVIAU A



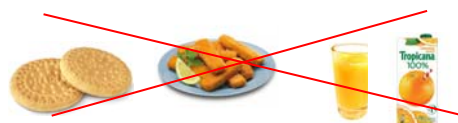
Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en la salut

-  AIGUA enlloc de begudes dolces o alcohòliques
-  ALIMENTS INTEGRALS enlloc de refinats (pa, pasta, arròs...)
-  OLI D'OLIVA VERGE enlloc d'altres greixos i olis vegetals
-  ALIMENTS DE PROXIMITAT enlloc d'aliments de fora
-  CARN DE RAMADERIA EXTENSIVA ALIMENTADA AMB PASTURES enlloc de carn de producció intensiva

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable



Idò...
què podem menjar?



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

EL PLAT SALUDABLE

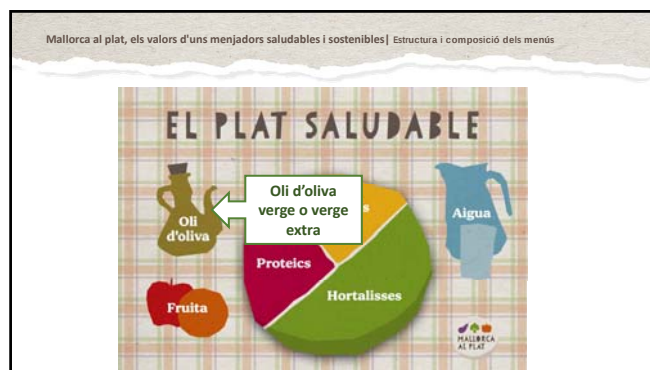


Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

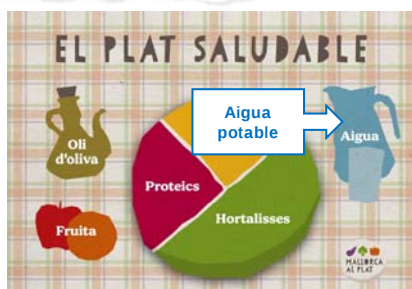
EL PLAT SALUDABLE



Totes
Crues i/o cuites
De proximitat i de
temporada



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

- o primer plat
- o segon plat
- o postres
- o pa
- o aigua



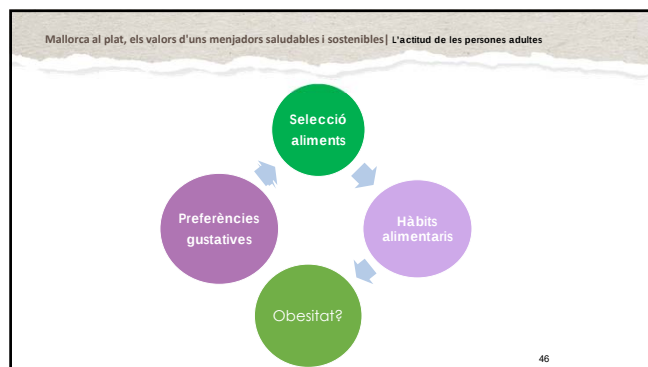
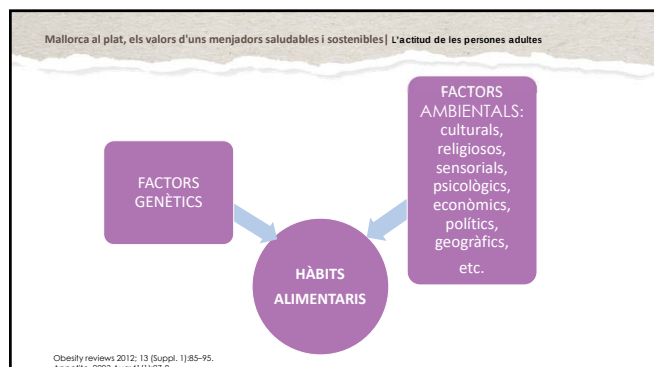
Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

- o plat únic
- o postres
- o pa
- o aigua



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Guió

3. L'actitud de les persones adultes



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

Els pares, les mares i les persones cuidadores poden adoptar diferents rols que condicionen el tipus d'aprenentatge envers l'alimentació.

J Am Diet Assoc. 2011;111(9):1301-5.
Pediatric Nutrition Handbook, 6th Ed. AAP, Illinois, 2009.
J Am Diet Assoc. 2011;111(4):607-15.
Matern Child Health J. 2011;15(8):1265-71.
J Am Diet Assoc. 2010;110(7):1085-71.
Public Health Nutr. 2000;3:345-358.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Organización
Mundial de la Salud

“L'hora de menjar ha de ser un moment d'**aprenentatge** i **amor**, un moment per **parlar** amb els infants i tenir **contacte** amb ells i elles”

<http://www.who.int/lectures/qpi/57/es/>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

- o Les influències primerenques en l'alimentació condicionen les **preferències futures**.
- o La família és l'entorn més immediat, i l'actitud de les persones adultes o iguals influeix en l'**aprenentatge** i, per tant, en la selecció d'aliments.
- o L'**exemple** dels pares/mares o cuidadors/es podria ser més eficaç a l'hora de millorar l'alimentació dels infants que els intents de controlar la seva dieta.

Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 2008;58(3): 249-255

50

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

El que més determina el comportament alimentari dels infants és...

1. El que consumeixen els pares i les mares.
2. La disponibilitat d'aliments a la casa.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:47.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

Sedentarisme, obesitat i publicitat!!



52

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



+ 1/2 aliments poc saludables
2/3 aliments poc saludables (**horari de protecció especial per a infants**)

Evaluation of food and beverage television advertising during children's viewing time in Spain using the UK nutrient profile model. *Public Health Nutr.* 2013 Jul;16(7):1314-20.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

PEDIATRICS

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

"Els mitjans de comunicació tenen un paper important en l'actual epidèmia d'obesitat en infants i adolescents"

"L'exposició als mitjans de comunicació suposa un important factor de risc per a l'obesitat".

Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics* 2011;128:201

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Es podria haver evitat fins a 1/3 dels casos d'obesitat infantil si s'hagués eliminat la publicitat d'aliments "malsans" a la TV.

Eur J Public Health. 2009 Aug;19(4):365-9.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

PEDIATRICS

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

"Està justificat prohibir la publicitat de menjar escombraria [*junk-food*] i de menjar ràpid en la programació televisiva dirigida a nens i adolescents".

Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics* 2011;128:201

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes




Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013



"Desgraciadament, el *marketing* d'aliments poc saludables dirigit a infants ha demostrat ser desastrosament eficaç".

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes




Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013



"Existeix una **forta relació entre veure la TV i patir obesitat infantil**".
 "Els entorns en els que hi ha infants han de ser lliures de qualsevol forma de promoció d'aliments rics en greixos saturats, AG trans, sucres i sal"

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



2016

+ 1/2 dels aliments anunciats per infants per TV a Espanya presentaven al·legacions nutricionals o de salut.

La majoria de **productes eren poc saludables**, i podien induir a confusió.

Royo-Bordonada MA, et al. Nutrition and health claims in products directed at children via television in Spain in 2012. Gac Sanit. 2016; <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.01.004>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes






Les persones adultes indueixen a que els infants mengin més del que marquen els seus "senyals d'autoregulació innats" (mecanisme de gana-sacietat).

Appetite. 2007 Jan;48(1):37-45.
 J Law Med Ethics. 2007 Spring;35(2):22-34.
 J Adolesc Health. 2008 May;38(5):575-82.
 J Nutr Educ Behav. 2009b;39(6): 329-334.
 J Nutr Educ Behav. 2009b;39(6): 335-340.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Els pares i les mares han de respondre a les senyals de gana i sacietat dels seus fills i filles i han d'evitar utilitzar el menjar com a càstig o premi.

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):115-132.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

El nostre problema és...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

OFERIR MENÚS EQUILIBRATS I SALUDABLES

↓

- ✓ Permetre que l'infant mengi seguint la seva sensació de gana i sacietat.
- ✓ Evitant insistir o forçar perquè s'acabi el plat.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

Si s'exerceix pressió sobre els infants perquè mengin...

- major resistència a menjar,
- aversions a certs aliments,
- alteracions en el mecanisme de sacietat i
- altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta.

Appetite. 2007 Jan;48(1):37-45.
 Open Obes J. 2011;2(2):17-26.
 J Am Diet Assoc. 2011;111(4):607-15
 J Law Med Ethics. 2007 Spring;35(1):22-34.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

Obligar als infants a:

- menjar per sobre la seva sensació de gana, o
- menjar un determinat aliment

↓

és contraproduent i no condueix a una bona acceptació d'aquell aliment.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

 Academy of Nutrition and Dietetics  

Les persones adultes tenen la responsabilitat del **què**, l'**on** i el **quan**, i els infants decidiran sobre la quantitat.

Circulation. 2005;112(13):2063-75.
American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook, 6th Ed. AAP, 2000.
J Acad Nutr Diet. 2004

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Escoltar a l'infant sobre la **quantitat** de menjar que demana que es serveixi.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes

És millor **servir poca quantitat** i donar l'**opció de repetir**.



Aquesta és també una bona estratègia per reduir el **malbaratament alimentari**.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Permetre que els infants **repetixin del primer plat i de les fruites fresques**, i **limitar a una determinada quantitat del segon plat** (especialment en el cas de les carns).

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Assegurar que l'**aigua** sigui fàcilment accessible i que no se'n limiti el consum.

És convenient que el **pa** acompanyi sistemàticament els àpats i s'eviti utilitzar-lo com a element de recompensa o imposició.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Una oferta variada pot suposar el **rebuig** cap a determinats aliments.

S'ha d'**evitar coaccionar o forçar a l'infant** perquè n'hagi de menjar.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



A l'escola, si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, **se n'informarà a la família**.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Facilitar un **temps adequat** per menjar amb tranquil·litat, que **no sigui inferior a 30 minuts**, ni superi el temps raonable per acabar-s'ho.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Preveure un **interval de temps prou ample** entre les menjades (com a mínim un parell d'hores).

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Oportunitat per a la **transmissió de valors i hàbits**.

Espai per **donar-los petites responsabilitats**.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | L'actitud de les persones adultes



Mostrar una actitud **respectuosa i amorosa** per fer de de l'hora del menjar **un moment relaxat i agradable**.

4. Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

A casa

Adaptat de <https://www.eatright.org/homefoodsafety/four-steps/cook/teaching-kids-to-cook>

Basulla J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona. Ed. Penguin Random House, 2021.

Edat	Tasques
3-5 anys	- o Rentar-se les mans amb aigua tèbia i sabó. - o Rentar les fruites i hortalisses. - o Mesclar ingredients. - o Amb l'ajuda d'un pinzell, untar amb oli safates de forn o aliments. - o Tallar pasta amb talladors o motlles amb formes divertides. - o Trencar i batre ous en un bol. - o Esprémer cítrics. - o Tallar mongetes tendres. - o Desgranar faves i pèsols. - o Donar forma pilotes, croquetes i hamburgueses. - o Posar i retirar els plats de la taula. - o Reciclar les restes de menjar.

Edat	Tasques
6-7 anys	- o Utilitzar un pelador per pelar patates, moniatos, fruites i hortalisses rentades. - o Treure la polpa dels alcovats un cop tu els hagi partit. - o Treure les llavors dels tomàquets i pebrots. - o Tallar tofu, seitán, fruites i hortalisses toves (tomàquet, xampinyons, albergínia, meló etc.). - o Omplir el rentaplats. - o Netejar la taula i les superfícies. - o Esbandir i tallar herbes aromàtiques fresques amb unes tisores de cuina netes i sense tall. - o Peleu hortalisses rostides (pebrots, albergínies, tomàquets). - o Preparar iogurts casolans. - o Separar les clares dels rovells dels ous. - o Servir el menjar en els plats. - o Ajudar a col·locar la compra a la nevera i al rebost.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

Edat	Tasques
8-9 anys:	- o Obrir llaunes amb un obrellaunes. - o Encalentir o cuinar aliments al microones. - o Col·locar les sobres en recipients i refrigerar. - o Preparar truita francesa i crepes. - o Fer coques. - o Comprovar la temperatura de la truita o el quiche amb un termòmetre per a aliments: és com un experiment científic!

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

Edat	Tasques
10-12 anys	- o Bullir la pasta. - o Seguir una recepta, que inclogui llegir cada pas en ordre i mesurar els ingredients amb precisió. - o Coure aliments al forn. - o Cuinar a foc lent. - o Tallar o picar hortalisses (excepte carabassa sencera).

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses



A l'escola



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

o Facilitar **informació als pares/mares**: xerrades, fulletons, tallers, etc.

o Potenciar la familiarització dels infants amb els aliments mitjançant el **contacte amb tot el procés**: hort a l'escola, horts al poble, compres al mercat, etc.

o Facilitar l'**experimentació** a l'espai del menjador (preparació de plats, tallers de tast, de textures, de colors...).

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

A la cuina escolar

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

o Bona **qualitat organolèptica**: bon gust, aroma, sabor, color i aspecte dels plats i aliments servits.



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

o Aliments poc acceptats:

o Servir-los amb **aliments preferits**.

o **Variar** tècnica culinària, presentació, varietat, etc.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

A l'hora de menjar

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

- o Condicions **espai agradables**: soroll, llum, vaixela, relació monitors/es, etc.
- o Utilitzar l'**exemple dels iguals**: compartir taula amb comensals que sí els accepten.
- o Sevir **petites quantitats**, i augmentar gradualment.
- o **No obligar a menjar**: respectar la sensació de gana i de sacietat!

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums

Acompanyar els valors de la **responsabilitat i l'autonomia** en l'entorn del menjador escolar,



- **Encarregar-los tasques** adequades a la seva edat.
- Permetre, fomentar i acompanyar la **presa de decisions** dels infants.
- **Confiar** en els infants i en la seva **capacitat** per dur a terme les responsabilitats assumides.

Fer de la vivència aprenentatge!!!

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estratègies per millorar l'acceptació de llegums i hortalisses

En resum....

- o Oferir aliments saludables
- o Respectar la gana-sacietat
- o Evitar menjar davant pantalles
- o Donar exemple
- o Tractar amb amor
- o Fomentar la participació

Yee et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:47.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Guió



5. Consultes i aportacions

