



# Xerrada per a famílies

## Escola Font Freda

**Data:** 28 d'abril 2022

**Ponents:** Xènia Juncà



# HÀBITS ALIMENTARIS

consum excessiu de carn, brioxeria i refrescos



## INFANTS

de 3 i 4 anys



El **78%** mengen carn **més de 3 vegades** a la setmana



El **43%** mengen brioxeria **més de 3 vegades** al mes



## ADOLESCENTS

de 13 a 19 anys



El **42%** mengen carn **més de 3 vegades** a la setmana



El **80%** beuen refrescos **més de 3 vegades** al mes

FONT: Agència de Salut Pública de Barcelona

# OBESITAT

## infantil i adolescent



**7%**

dels infants  
de 3 i 4 anys



**13%**

dels infants  
de 8 i 9 anys



**7%**

dels adolescents  
de 13 a 19 anys

FONT: Agència de Salut Pública de Barcelona

# petits canvis

## PER MENJAR MILLOR



### més

FRUITES  
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA  
I SOCIAL



### canvieu a

AIGUA

ALIMENTS  
INTEGRALS

OLI D'OLIVA  
VERGE

ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



### menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA  
I PROCESSADA

ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



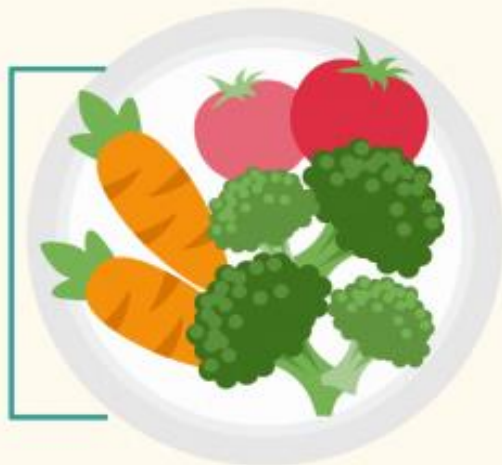
# NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

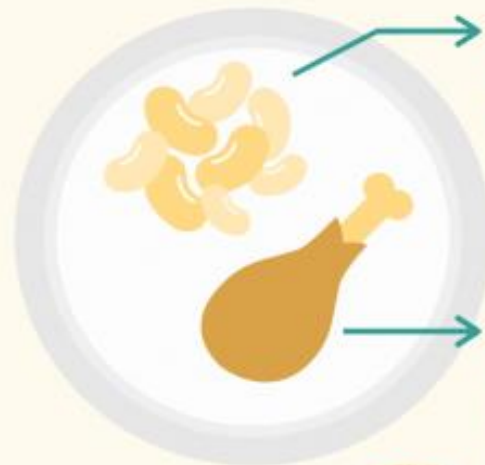


## Primer plat

Sense  
proteïna  
animal



## Segon plat



Proteïna vegetal:  
mínim 2 dies  
a la setmana

Proteïna animal:  
màxim 3 dies  
a la setmana

Carn vermella:  
màxim 1 dia  
a la setmana



# Aliments d'origen vegetal a cada àpat

Cada dia



## Verdures

enciam, rúcula,  
espinacs, bledes,  
bròquil, etc.

Cada dia



## Hortalisses

carbassa, pebrot,  
albergínia,  
pastanaga, etc.

3-4 / setmana



## Llegums

llentia, cigró,  
mongeta blanca,  
mongeta  
vermella, fesols,  
etc.



## Cereals o altres

tofu, tempeh,  
seitán, soja  
quinoa, bolets,  
etc.

3-7 / setmana



## Fruits secs

pipes, pistatxos  
ametlles,  
anacards, etc.

# Aliments d'origen animal

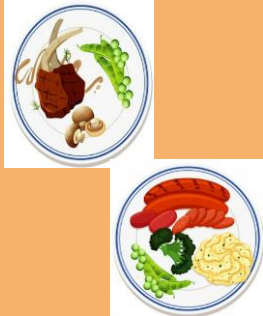
1-2 / setmana



## Peix blau

tonyina, salmó,  
truita de riu,  
verat, salmó,  
sardina, etc.

1-2 / setmana



## Carn vermella /Carn processada

bou, vedella,  
porc , xai, etc.

3-4 / setmana



## Ou

2-3 / setmana



## Carn blanca

pollastre, gall  
dindi, perdiu,  
guatlla, conill,  
etc.

1-2 / setmana



## Peix Blanc

lluç, llobarro,  
gall, rap,  
llenguado, orada,  
perca, bacallà,  
maire, ratlla, etc.

3 / setmana\* Peix ( blanc o blau)

# Hidrats de carboni /cada dia



## Pasta

macarrons,  
tallarins,  
espirals, pasta de  
sopa, etc.



## Arròs

arròs normal o  
integral



## Patates

Blanques o  
vermelles,  
moniatos i  
castaïnes.



## Pa

normal o integral



## Altres Cereals

Mill, blat de moro,  
fajol



# Processats



## **Precuinats**

pizza, canelons, croquetes, rollets de primavera, etc.

# Amanides



## **Amanides variades i oli d'oliva verge (amanir)**

olives, pastanga, remoltxa, blat de moro, pipes, granada, cogombre, tomaquet, formatge fresc , ceba, etc.



# Postres



## Fruites de temporada

taronges, pomes,  
plàtan, peres,  
maduixes, melò,  
sindria, persims,  
etc



## Làctic

Iogurt natural  
sense sucre,  
formatge fresc o  
mató.

### RACIONS

#### 1 RACIÓ DE FRUITA EQUIVAL A:

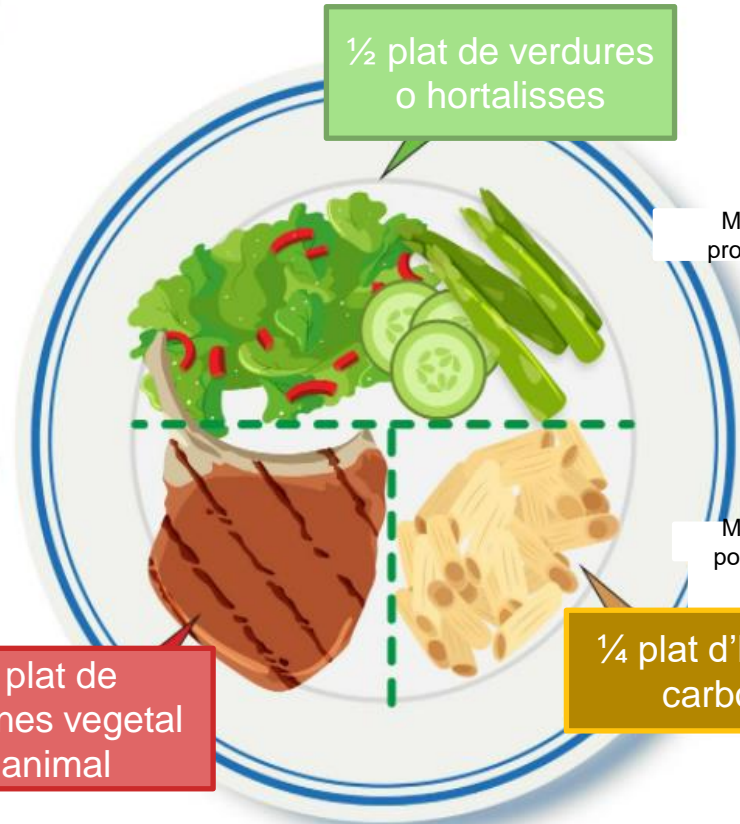
- 1 taronja, poma, pera, préssec, plàtan
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, fruits vermells
- 1-2 talls de meló, sindria, pinya
- 2-3 albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres



Mesura per la proteïna de carn 10 de carne



Mesura per la porció d'hidrats balles



$\frac{1}{2}$  plat de verdures o hortalisses

$\frac{1}{4}$  plat de proteïnes vegetal o animal

$\frac{1}{4}$  plat d'hidrats carboni



Ració de pa



Ració de fruita



# L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

























**Guia per a famílies i escoles**  
**Edició 2020**

Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya

# MENÚ BASAL

## ABRIL 2022

## CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				Crema de llegum 
				Bacallà al forn amb verdures de temporada
				Fruita de temporada 
4	5	6	7	8
Bledes amb patata	Macarrons integrals amb verdures i xampinyons	Llenties de proximitat estofades amb verdures	Paella de carxofes i faves	Guisat de Quaresm 
Daus de gall dindi adobats amb tomàquet arr 	Filet de lluç a la marinera amb enciam, raves i poma 	Llom rostit amb pastanaga i patates 	Truita de carbassó amb enciam, pastanaga 	Filet de maira a la sevillana amb amanida de fruiti 
Fruita de temporad 	Fruita de temporada 	Fruita de temporada / 	Fruita de temporada 	logurt natural / 
11	12	13	14	15
VACANCES DE SETMANA SANTA				
18	19	20	21	22
VACANCES DE SETMANA SANTA	Arròs integral amb tomàquet	Crema de pèsols	Cigrons estofats amb verdur 	Sopa de lletres
	Croquetes d'espínacs amb enciam, cogombre i ceba	Pernilets de pollastre marinats al forn amb enciam tres col... 	Peix carboner al forn amb enciam, blat de moro i olives 	Botifarra amb mongetes sequ 
	Fruita de temporada 	Fruita de temporada 	Fruita de temporada 	Pastís de Sant Jordi 
25	26	27	28	29
Mongeta tendra amb patata	Galets amb tomàquet i formatge	Llenties saltades amb verdur 	Arròs a la cassola	Crema de pastanaga
Contracuixa de pollastre a la planxa amb juliana d'enciam, pas 	Hamburguesa vegetal amb verdures saltades 	Remenat d'ou, carbassó i patata amb enciam i col lombarda 	Filet de lluç al forn amb patata panadera, pebrot i c 	Llibrets de pernil i formatge amb amanida tres colo 
Fruita de temporad 	Fruita de temporad 	logurt natural / Pa 	Fruita de temporada 	Fruita de temporada 

FREQÜÈNCIA SETMANAL



1-2 primers



1-2 segons (≥ 6/mes)



1



1



1-2



0-1

(≤ 6/ mes)



## GRUP D'ALIMENTS

## FREQÜÈNCIA SETMANAL

### PRIMERS PLATS

Hortalisses<sup>1</sup>

1-2

Llegums<sup>2</sup>

1-2 (≥ 6 al mes)

Arròs<sup>3</sup>

1

Pasta<sup>3</sup>

1

Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)

0-1

*Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur*



## SEGONS PLATS

Proteics vegetals (llegums i derivats)\* 1-2 ( $\geq 6$  al mes)

*Quan els menús escolars no incloquin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)* 5

Carns<sup>4</sup> 1-2 ( $\leq 6$  al mes)

Carns blanques

Carns vermelles i processades

1-2

0-1

Peixos<sup>5</sup> 1

Ous 1

## GUARNICIONS

Amanides variades 3-4

Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets) 1-2





El Programa de Revisió de Menús Escolars (**PReME**), liderat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que serveixen al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

## Qui?

EQUIPS DE SALUT PÚBLICA.  
AMB EL SUPORT DE DIETISTES-  
NUTRICIONISTES DE LA  
SUBDIRECCIÓ DE PROMOCIÓ DE  
LA SALUT DE L'ASPCAT

# EL PReME VA AVALUAR 5 INDICADORS ALIMENTARIS

## ELS COMPLIEN LES ESCOLES?

<b>1</b>	<b>FRUITA FRESCA DE POSTRES</b> 4-5 vegades per setmana	80,0%
<b>2</b>	<b>LLEGUMS DE PRIMER PLAT</b> 1-2 vegades a la setmana	91,6%
<b>3</b>	<b>HORTALISSES AL MENÚ DIARI</b> Cada dia de la setmana	98,4%
<b>4</b>	<b>ALIMENTS FRESCOS AL MENÚ DIARI</b> Cada dia de la setmana	98,9%
<b>5</b>	<b>OLI D'OLIVA PER AMANIR</b> Utilitzen oli d'oliva per amanir	96,3%



**COMPLIEN  
ELS 5 CRITERIS!**

Gràcies per la vostra atenció

