

Benvolgudes i benvolguts,

Des del Departament de Nutrició i Dietètica, us informem que el passat any 2020 es va publicar la nova Guia per famílies i escoles sobre l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Se'n poden destacar els següents punts més rellevants:

- **Aliments frescos i reducció de malbaratament d'aliments:**
 - Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
 - Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics
- **Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:**
 - S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
 - Es redueix la de carns i peixos
- **S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":**
 - Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
 - Canviar a productes integrals, aigua i oliva d'oliva verge
 - Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocessats
- **Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:**
 - Per motius de salut (al·lèrgia, celiaquia, etc.)
 - Per motius ètics o religiosos (sense carn de porc, sense aliments d'origen animal)
- **Més protagonisme dels infants:**
 - En la participació del procés alimentari
 - En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults
- **Més propostes per augmentar l'activitat física diària:**
 - Tant a l'entorn familiar com escolar

Degut a les noves indicacions procedirem a incloure alguns canvis en els pròxims menús escolars, sempre respectant el ritme d'adaptació dels infants i les seves preferències i aversions, procurant una bona acceptació de les noves propostes i un canvi d'hàbits real.

Per qualsevol dubte o consulta, restem a la seva disposició.

Atentament,

Departament de Nutrició i Dietètica.