

“ El moment de menjar és molt més que sentar-se a taula. **Scolarest** aposta per convertir el migdia en **temps de convivència i aprenentatge** on transmetre i potenciar hàbits de vida saludable. ”

QUÈ ESTEM CUINANT PER GENER?



Oli d'oliva

www.aprendeacomersano.org és la web que Scolarest i la interprofessional de l'Oli d'Oliva Espanyol han creat per oferir a les famílies un programa innovador d'acompanyament nutricional que els permeti abordar la problemàtica de l'obesitat infantil. Segons les últimes dades oficials disponibles, més del 17% dels escolars espanyols d'entre 6 i 9 anys té obesitat i prop del 24% té problemes de sobrepès.



Maies

Els principals aliments maies provenien de l'agricultura. Per a ells, el blat de moro era una planta sagrada. Creien que la humanitat es va crear a partir de blat de moro groc i blanc.



Stop Food Waste

Els aliments congelats conserven perfectament els seus nutrients i s'espatllen menys. Són una bona opció si no podem comprar-los frescs a diari.



SABIES QUÈ?

Els peixos blaus són rics en matèria grassa (entre el 8 i el 15 %) perquè viuen a prop de la superfície en aigües molt fredes?

El peix blau és font de vitamines com la D, la A, la B1, la 12 i la 6, i minerals com el calci o el fòsfor.

NUTRITIPS - LLEGUMS

Molts pobles antics veneraven els llegums com un tresor. Desde sempre han estat un pilar fundamental en l'alimentació. Descobreix les seves propietats:

- Contenen proteïnes de qualitat i poden substituir per qualsevol proteïna animal.
- Aporten fibra a nostra dieta, ajudant a prevenir moltes malalties.
- Són riques en calci, fòsfor, potassi, magnesi, iode i ferro.
- Són aliments sostenibles perquè el seu cultiu no produeix gasos d'efecte d'hivernacle i es consumeix molta menys aigua que per a produir carn.

