



**my
nutritionist**
by Naila Martínez



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR

Dubtes menú i menjador

NAILA MARTÍNEZ - 10/10/2023



Qui soc i què faig

- Graduada en Nutrició Humana i Dietètica per la UdL
- Postgraduada en Nutrició i Dietètica aplicada a l'Activitat física i l'Esport (CoDINuCAT)
- Curso experta en Nutrició en les Etapes de la Vida per la UB
- Especialització en **Nutrició Pediàtrica i abordatge Dietètic Infanto-Juvenil** per l'Academia Española de Nutrición y Dietética
- Curs **expert en Obesitat**
- Curs expert en **Patologies Digestives**
- Curs expert elaboració de menús Fassthink
- Máster en **Nutrición y Dietética Especialidad Nutrición Pediátrica por la UCA**
- Curs expert en al·lèrgies e intoleràncies pediàtriques
- Curs expert en Lactància materna
- **Máster condicionants genètics i ambientals per al desenvolupament i el creixement.** UGR

- Directora - fundadora del projecte **MY NUTRITIONIST**
- Directora y directora de projectes en **Programa NEREU** Lleida, Huesca y Las Palmas de Gran Canaria
- Professora associada a la facultat d'Infermeria i Fisioteràpia del Campus d'Igualada de la UdL.
- Professora del Centre de Formació Continua de la UdL.



DECLARACIÓ CONFLICTES D'INTERÈS

LUCRATIUS



NO LUCRATIUS



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

1. Com s'elabora un menú escolar?
2. Informe PREME què és i que ens diu?
3. Com acompanyem els àpats dels infants?
4. Què podem fer desde casa?
5. Preguntes



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

1. Què vol dir cuidar-nos?

L'alimentació durant el període prenatal i la infància pot influenciar en la programació de la resposta metabòlica a llarg termini, afavorint el desenvolupament de malalties cròniques o degeneratives en l'adult.

[Nutrición Hospitalaria](#)

versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611

Nutr. Hosp. vol.36 no.1 Madrid ene./feb. 2019 Epub 26-Abr-2021

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02453>



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

1.Com s'elabora un menú escolar?

1. Dietista-Nutricionista
2. Cuina
3. Monitoratge
4. AFA
5. Comissió de menjador



DINARS A L'ESCOLA

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/PREME/

Recomanacions per millorar
la qualitat de les programacions
de menús a l'escola

Edició 2017



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

DINARS A L'ESCOLA

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/PREME/

FREQÜÈNCIES DELS ALIMENTS I DE LES TÈCNiques CULINÀRIES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

En la programació de menús de cinc dies del menjador escolar, s'han de complir les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegum	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ²	1
Pasta ²	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon ja no n'ha de dur.</i>	
Segons plats	
Aliments proteics vegetals (llegum i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous, han d'incloure una ració d'aliment proteic vegetal (preferentment llegum i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca).	5
Carns ³	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pasta, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Preuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

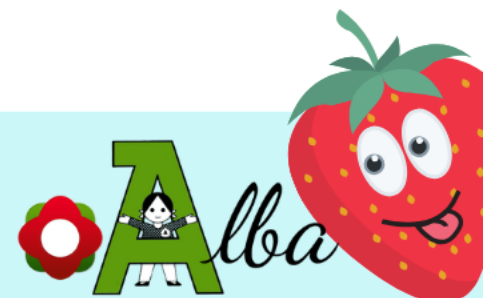
1. No inclou les patates.
2. O bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
3. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar-ne el gust o la conservació (s'hi inclouen el pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

DINARS A L'ESCOLA

MENÚ OCTUBRE				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 oct / 30 oct	3 oct / 31 oct	4 oct	5 oct	6 oct
Trinxat de col i patata amb encenalls de pernil	Purè de carbassa	Arròs integral i blat sarraí amb tomàquet.	Llenties guisades	ⓐ Amanida d'espirlals integrals amb enciam, tomata i olives
Cuixetes de pollastre al forn	ⓐ Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada	Llom a la planxa	ⓑ Truita de carbassó amb patata	Ⓒ Salmó al forn
Guarnició: poma, prunes al forn i enciam	Guarnició: Enciam i cirerols	Guarnició: Enciam/pastanaga/hummus	Guarnició: Enciam / cogombre / olives	Guarnició: Xampinyons / pebrot escalivat
Fruita	Fruita	ⓑ Iogurt Natural	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 oct	10 oct	11 oct	12 oct	13 oct
ⓐ Amanida de brots verds, formatge i figues	ⓑ Risotto de bolets variats amb quinoa i formatge (opcional)	Ensaladilla russa amb patata, pèsol, pastanaga (maionesa opcional)		
ⓐ Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella	ⓑ Ous durs amb samfaina	Ⓒ Orada al forn amb salsa "ajada"	FESTIU	FESTIU
Guarnició: enciam / pastanaga	Guarnició: Enciam / cogombre	Guarnició: Enciam / Palets de pebrot vermell		
Fruita	Fruita	ⓑ Mató amb mel		
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 oct	17 oct	18 oct	19 oct	20 oct
ⓐ Purè de carbassó, patata amb crostons de pa	ⓑ Amanida capresse (tomata amb mozzarella fresca)	"Coliarròs" amb allioli (opcional)	ⓑ Espaguetis a la carbonara.	Cigrons estofats amb espinacs
Pit de gall d'indi a la planxa	Ⓒ Paella amb gambetes i sèpia	ⓐ Escalopa de vedella	Ⓒ Salmó al forn	ⓑ Truita de patata i ceba
Guarnició: Guacamole / xips de carbassó	Guarnició: //	Guarnició: Enciam / espàrrecs	Guarnició: Enciam / Pastanaga	Guarnició: Enciam / Gaspatxo
Fruita	Fruita	ⓑ Iogurt Natural	Fruita (cítric)	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 oct	24 oct	25 oct	26 oct	27 oct
Bròquil amb patata	Empedrat de mongeta blanca, enciam, tomata i pebrot	Kroppkakor (farcit de ceba i bolets)	Amanida de tomata amb allets tendres i olives	ⓐ ⓑ Macarrons al pesto
Mandonguilles a la jardineria	ⓑ Remenat de bolets	Ⓒ Kall Inkokt lax	ⓐ Pollastre guisat amb patates, ceba, pebrot verd, pebrot roig i tomata	Ⓒ Lluç a la planxa
Guarnició: Enciam	Guarnició: xips de patata	ⓐ Guarnició:  	Guarnició: enciam/ cogombre	Guarnició: Tomata al forn
Fruita	Fruita (cítric)	Kokosbollar	Fruita	Fruita



DINARS A L'ESCOLA

Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat

Recomanacions per a les escoles

Maig 2020

És important respectar la sensació de gana expressada per l'infant.

Les quantitats que es proposen són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants.

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110
Làctics	Iogurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

DINARS A L'ESCOLA



Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat

Recomanacions per a les escoles

Maig 2020

És important respectar la sensació de gana expressada per l'infant.

Les quantitats que es proposen són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants.

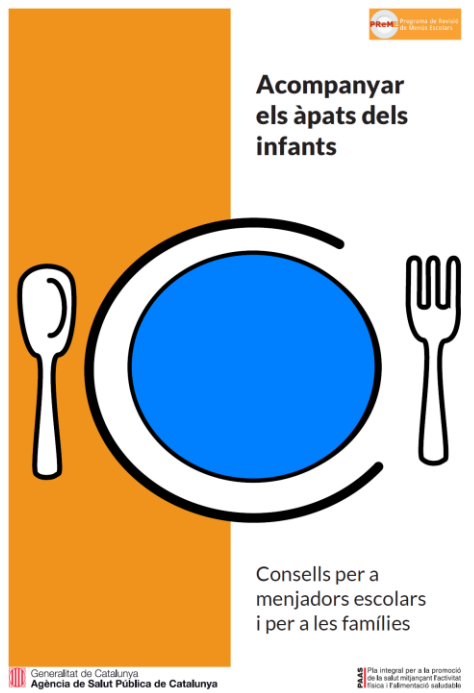
		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
Làctics	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Iogurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteïcs es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteïcs d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



Com acompanyem els àpats dels infants?



7. 10 consells pràctics durant l'àpat

- 1** Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.
- 2** És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.
- 3** Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).
- 4** 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.
- 5** És habitual que l'oferta alimentària variada suposi el rebuig cap a determinats aliments. Si bé s'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè n'hagi de menjar, és convenient que els tasti.
- 6** Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, se n'informarà la família per tal que, tenint en compte la seva opinió, es pugui actuar de manera coordinada.
- 7** Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.
- 8** Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar (com a mínim un parell d'hores).
- 9** El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels infants, donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats.
- 10** Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.



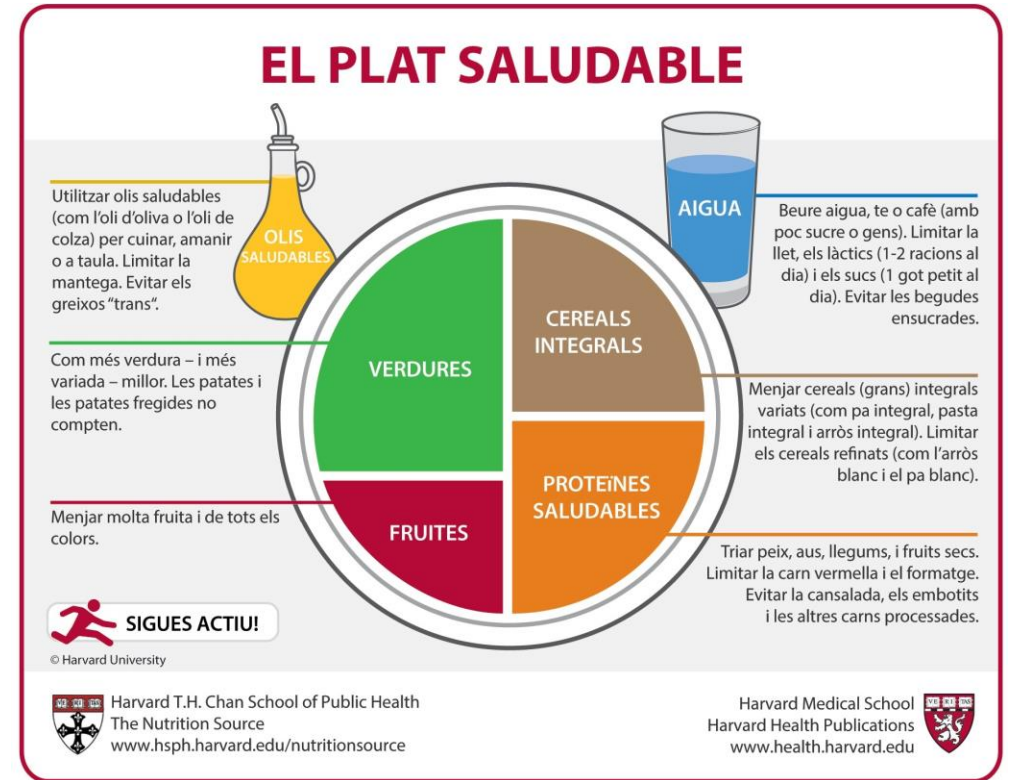
PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

MENÚ DIARI (Escola i casa som un binomi – hauríem d'anar de la mà)



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

- **ESMORZARS (ADAPTATS)**
- **SOPARS**
 - Lleugers
 - Fàcils de cuinar
 - Aptes per a tota la família
 - Complementar amb la resta del dia
 - Fomentar la presència de vegetals
 - Incloure fruita
- El plat de Harvard ha de ser una idea de qualitat no una pressió de quantitats



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

MENÚ DIARI (Escola i casa som un binomi – hauríem d'anar de la mà)

ESMORZAR: Primera menjada del dia que trenca les hores de dejú (2-4 hores després d'alçar-nos)

- NO ÉS OBLIGATORI
- NO ÉS LA MENJADA MÉS IMPORTANT DEL DIA

(no existeix evidència que relacioni l'esmorzar amb un millor rendiment escolar, excepte en nens i nenes desnutrits)

Però si es recomanable fer-ho i important fer-ho bé



PARLEM DEL MENÚ ESCOLAR - Dubtes menú i menjador - NAILA MARTÍNEZ

MENÚ DIARI (Escola i casa som un binomi – hauríem d'anar de la mà)

ESMORZAR:





MOLTES GRÀCIES



www.mynutritionist.es

@my_nutritionist

