

L'atenció de la Direcció i/o responsable del menjador de l'escola,

L'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) han consensuat una nova proposta de menús escolars amb menys carn vermella i/o processada i més proteïna vegetal. La nova recomanació insisteix en la importància d'utilitzar oli d'oliva per amanir i cuinar, així com incorporar més amanida a la guarnició i fruita fresca a les postres. La proposta, que implica també incorporar més productes de proximitat i de temporada, s'ha començat a treballar també amb el **Consorci d'Educació de Barcelona** per tal que tots els menjadors dels centres educatius de la ciutat puguin incorporar aquestes recomanacions el més aviat possible.

L'evidència científica actual estableix que les dietes calòriques amb excés de proteïna animal, greixos saturats i productes ensucrats i processats té efectes negatius per a la salut i incrementa el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis o càncer, entre d'altres. A més a més, aquest tipus de dietes també tenen un impacte en el medi ambient i generen majors emissions de gasos contaminants durant el seu procés d'elaboració, a banda de promoure un ús intensiu de productes químics, la desforestació i la reducció de la biodiversitat. És en aquest sentit que la dieta mediterrània de proximitat, rica en fruites, verdures, llegums, fruits secs i oli d'oliva, amb consum moderat de cereals i petites porcions de proteïna animal i làctics, segueix essent un factor promotor de la salut de gran importància per a l'entorn més immediat i per al medi ambient en general.

És per aquest motiu que des de BARNALLEURE volem ajustar-nos a les recomanacions de les institucions de referència i anar introduint als nostres menús dies **de proteïna de vegetal**, és a dir un primer basat en arròs, pasta o verdures, i un segon de llegums o hamburgueses vegetals.

Som conscients que serà una tasca difícil, nens/es, mares i pares, monitors/es, cuiners/es i en definitiva tota la comunitat educativa ha de creure amb aquest projecte, donat que la cultura popular de casa nostra té molt interioritzat que les llegums són un primer plat, per aquest motiu introduïrem aquests canvis (basats en l'evidència científica més actual) gradual i progressivament, començant per 1 dia al mes de proteïna vegetal.

Pensem que és molt important tant per nosaltres com per a l'escola introduir els canvis recomanats per l'Ajuntament i l'Agència de Salut Pública de Catalunya i fomentar hàbits alimentaris saludables als nostres infants.

Atentament,

Anna Ballesta i Garcia, dietista-nutricionista col·legiada n°1318

Jordi Lermo Querol, gerent de Barnalleure