

ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

ESCOLA VÍCTOR CATALÀ



Cristina Rey i Mar Oriol

Infermeres de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

De què parlarem avui

Bloc I: Alimentació Saludable

Bloc III: Activitat física i descans

Bloc II: Nova Guia de Recomanacions 2020

Bloc IV: Preguntes

BLOC I: Alimentació saludable

Alimentació com a acte social

- Important que involucrem a les criatures en l'alimentació familiar:
 - Participant en l'elaboració del menú setmanal
 - Anant a comprar
 - Ajudant a prepara el menjar
- Procurem que l'àpat sigui un moment de tranquil·litat i connexió, millor si és en família i sense distraccions (mòbil, tv, tàblet...)
- Oferir i no forçar, respectar la sensació de gana
- Evitar PREMIAR bones conductes amb productes alimentaris (xocolata,...)



5 àpats al dia

- ESMORZAR A CASA
- ESMORZAR A L'ESCOLA
- DINAR
- BERENAR
- SOPAR

Què inclou un esmorzar saludable?



Importància esmorzar



a casa		a l'escola
Llet	+	Entrepà / Suc de fruita
Suc de fruita natural	+	Entrepà de formatge / Aigua
logurt / Cereals	+	Fruita
Llet / Entrepà	+	Suc de fruita
Torrades / Fruita	+	logurt bebible
Llet	+	Entrepà de codonyat

Ideas esmorzar i berenar saludable



Idees pel canvi

ESMORZAR / BERENAR

Galetes comercials
Cereals ensucrats
Pastissos industrials
Bolleria industrial
Pa de llet
Pan envasat
Entrepà embutits
Sucs
Batuts (Colacao,..)
Begudes refrescants
Natilles
logurt líquid



FRUITA FRESCA
Galetes casolanes
Cereals :
civada, blat de
moro (sense sucre)
Llet
Pa integral amb:
Oli d'oliva
Tomàquet
Alvocat
Humus
Fruites seques
logurt natural
Pastissos casolans (sense
sucre)

Piràmide alimentació

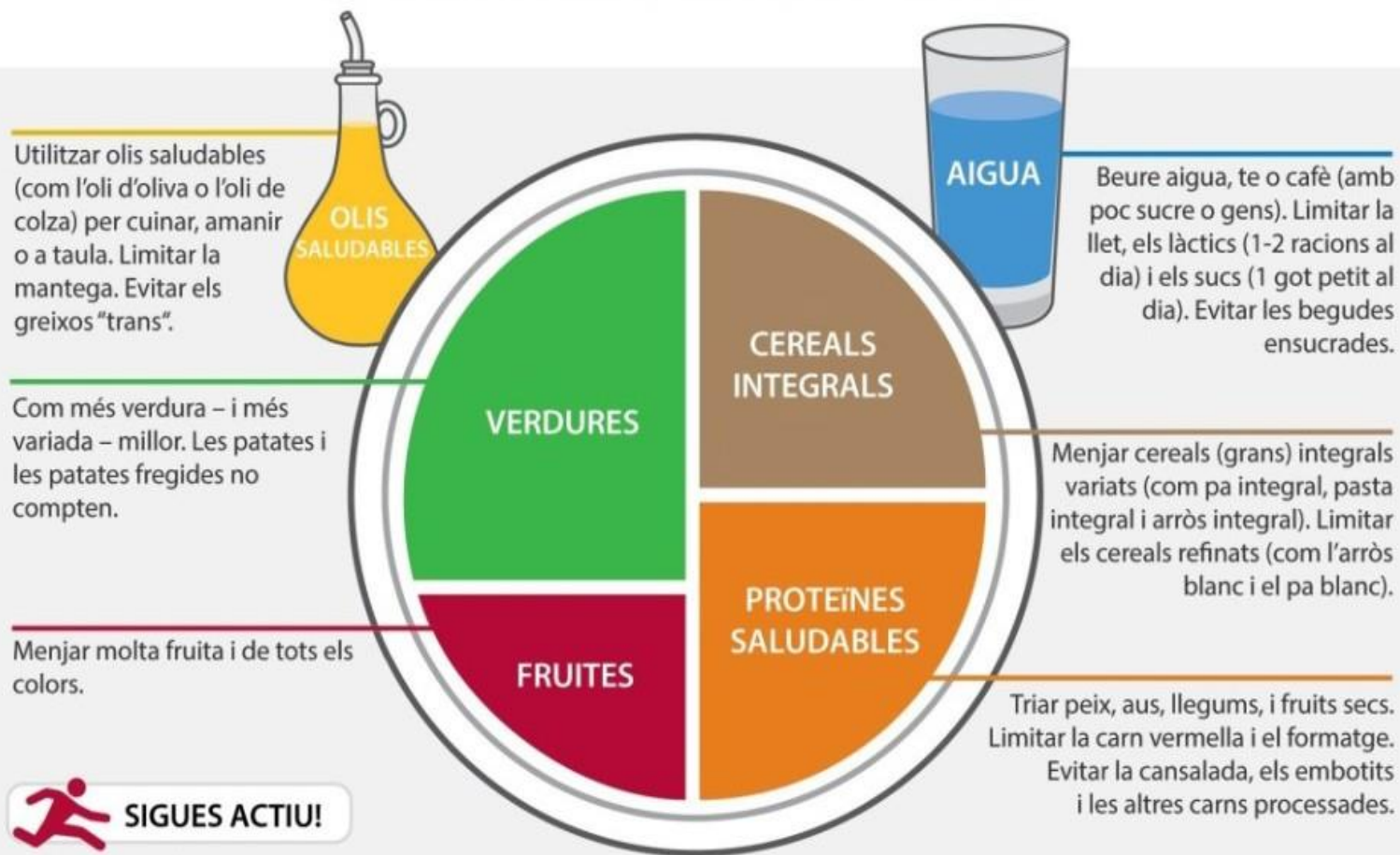
Piràmide de l'alimentació saludable i l'activitat física



C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

EL PLAT SALUDABLE



SIGUES ACTIU!

© Harvard University





















Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

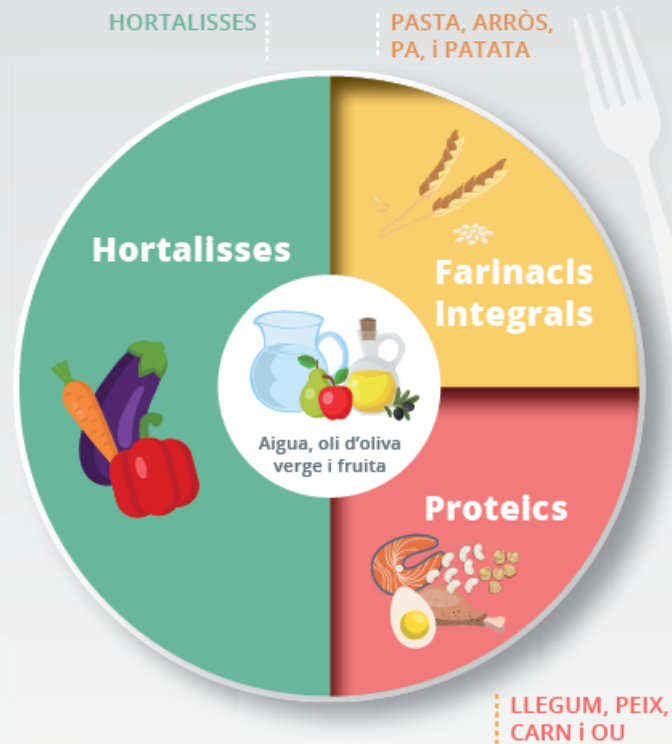


Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

Amb la col·laboració de:

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya.



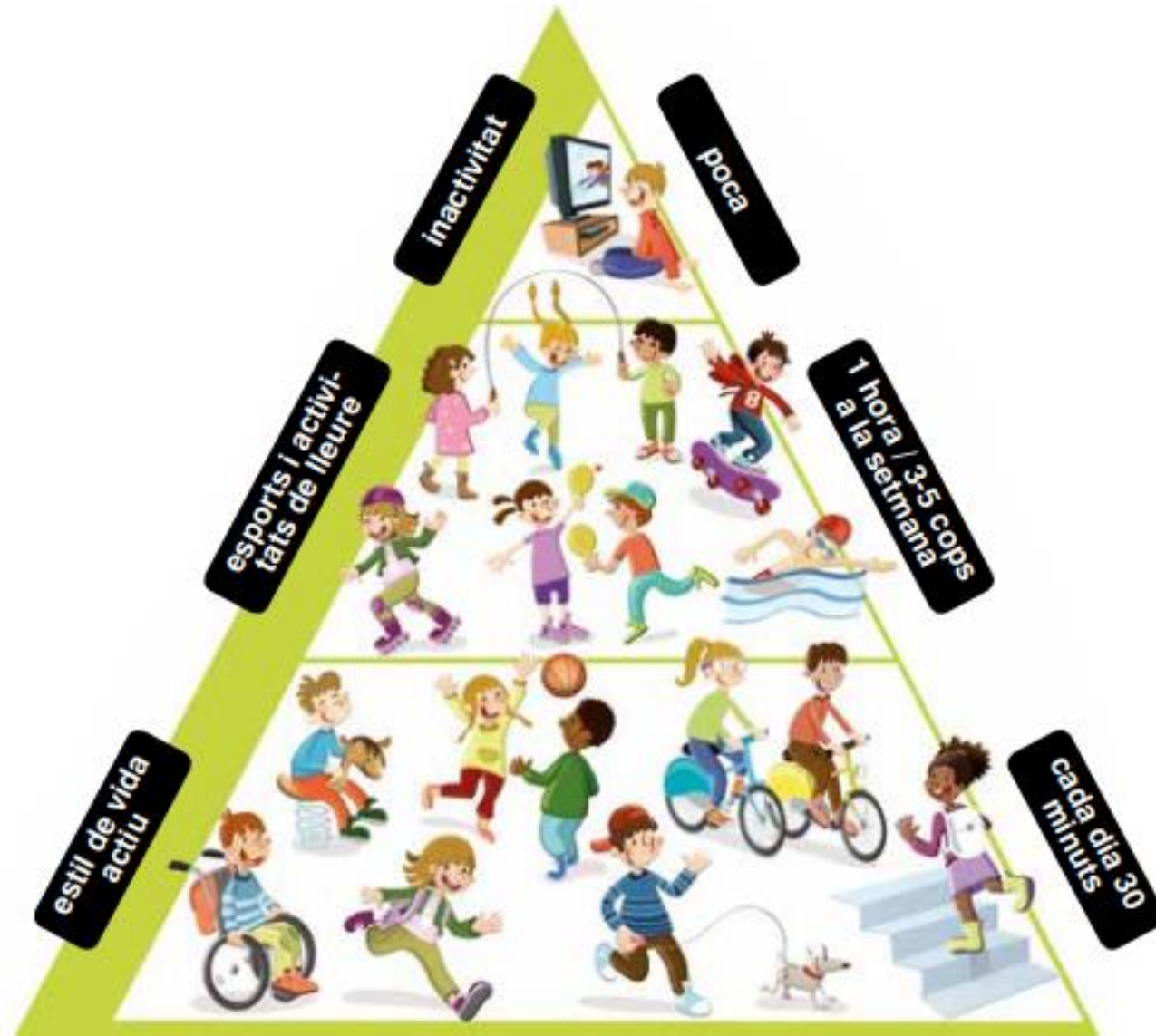
CSB Consorci Sanitari
de Barcelona

Agència
de Salut Pública

BLOC III:

Activitat física i descans

Piràmide Activitat física



Activitat física



RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal complementar les classes d'educació física que fas entre setmana a l'escola amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).
3. És recomanable limitar a un màxim de dues hores diàries l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.).
4. Per a aconseguir un bon rendiment físic i mental cal equilibrar l'activitat física, el descans i l'alimentació saludable.

Idees clau:

- 1.** Un infant de nou o deu anys ha de dormir nou o deu hores diàries per poder recuperar forces i rendir millor l'endemà.
- 2.** El temps màxim que hem de dedicar a veure la TV, jugar a ordinador o videojocs i en general a l'ús de pantalles o jocs sedentaris, mai ha de passar de dues hores al dia. Si un dia hi dediquem més de dues hores, vol dir que utilitzem menys temps per a moure'ns, i llavors el nostre cos acumula energia que no es crema.
- 3.** Es recomana un mínim de 30 minuts al dia d'activitat física moderada (joc mogut, caminar, baixar i pujar escales, córrer pel pati, parc o jardí, etc.).
- 4.** Perquè l'exercici físic tingui efectes en el nostre cos (ens reforci el cor, ens enforteixi els músculs i ossos, ens ajudi a valorar-nos més i millor, ens permeti obtenir fites comunes amb els altres, etc.), és recomanable fer sis hores a la setmana d'activitat física (educació física, esport, joc, activitats de la vida diària), com a complement del que es fa a l'escola i també fora.
- 5.** Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:
 - a. Activitat física suficient.
 - b. Descans adient.
 - c. Una alimentació saludable.

En resum:

- Nosaltres som l'exemple
- Alimentació com un acte familiar
- Evitar distraccions (TV, tablet, mòbil)
- Respectar la sensació de gana
- Evitar o limitar la FREQUÈNCIA i QUANTITAT de tot tipus de productes processats, ensucrats,... Fugir dels productes "infantils"
- Disminuir les proteïnes animals i canviar-les per les d'origen vegetal
- Evitar PREMIAR bones conductes amb productes alimentaris (xocolata,...)

En resum:

- Tenir en compte que perquè esdevingui un hàbit, ho hem de perdurar en el temps, i mantenint mínimament uns horaris
- Per rendir de manera equilibrada calen 3 elements:
 - Activitat física. (Mínim 30 minuts/dia)
 - Descans suficient, (mínim 9 hores)
 - Alimentació saludable (5 àpats)
- Limitar a 2 hores al dia de pantalles

MOLT IMPORTANT!!!!
Els canvis s'han introduir a poc a poc

BLOC II:
Nova Guia de Recomanacions 2020

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

més
FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL



canvieu a *menys*
AIGUA
ALIMENTS
INTEGRALS
OLI D'OLIVA
VERGE
ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



Departament de Salut Pública
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Ministeri de Salut
i Consumidors
de Catalunya

061 

canvisalut.gencat.cat

GAUDIM MENJANT 



FRUITES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

LLEGUMS

De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

FRUITA SECA

Un grapat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporeu-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, **com a mínim 5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.



AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE

Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos** i **conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**. Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.



Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

SAL

Reduïu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

CARNS VERMELLES I PROCESADES

La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim**, i les **carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma **ocasional**.

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.



Principals canvis

- **L'aigua** ha de ser la **beguda principal** al llarg del dia i de fàcil accés per als infants a tota l'escola.
- El **pa** és important que existeixi l'opció **d'acompanyar els menjars amb pa** preferentment integral.
- **Pasta** o **l'arròs integral** (aporta més nutrients i és més nutritiva) en els menús per facilitar la reducció de farines refinades
- S'aconsella **d'oliva verge** per **amanir** i **oli d'oliva** o de **gira-sol alto oleic** per **cuinar** i per **fregir**.
- **Adequació a les freqüències recomanades dels primers plats:** procurar oferir **1 dia de pasta, 1 dia d'arròs, 1-2 dies d' hortalisses i 1 -2 dies de llegums**. Aquests aliments no han de mancar ni sobrepassar la freqüència recomanada.
- **Reduir** els aliments precuinats (canelons, lasanya, croquetes, crestes, pizzas, hamburgueses de llegums, bunyols, etc.). La **freqüència** màxima és de **dues vegades al mes**
- **Cal reduir** els **fregits**



Principals canvis

- **Proteïna d'origen animal** com a **màxim 3-4 vegades cada setmana** (1 peix, 1 ou, 1-2 carn (2 cada dues setmanes).
- **Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de carns vermelles i processades:** En total, sis vegades al mes.
- **Cal reduir el consum de peix** (a un dia per setmana) per aconseguir augmentar la proteïna d'origen vegetal.
- Mínim 6 vegades al mes, el segon plat sigui **proteïna d'origen vegetal** (principalment llegums)
- Cal servir **amanida com a guarnició 3-4 dies a la setmana**
- **postres** de la setmana escolar, siguin **a base de fruita** (preferentment fresca), reservant **un dia** per als **lactis** (iogurt natural sense sucre). Es recomana la presència màxima d'1 postres dolces al mes.
- La **utilització de sal** en les preparacions ha de ser **moderada** i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, **ha de ser iodada**.
- Aliments de temporda i de proximitat



TRÍPTIC “PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR”

Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments

Hortalisses 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar

Fruites fresques 3 al dia, com a mínim

Farinacis¹ integrals a cada àpat

Fruita seca (crua o torrada) 3-7 grapats a la setmana

Llet, iogurt i formatge 1-3 vegades al dia

Carn, peix, ous i llegums no més de 2 vegades al dia, alternant:

Carn² 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

Peix³ 2-3 vegades a la setmana

Ous 3-4 vegades a la setmana

Llegums⁴ 3-4 vegades a la setmana

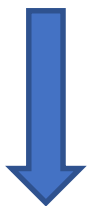
Aigua en funció de la set

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

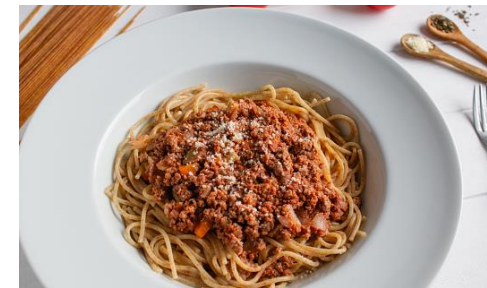
Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.
2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.
3. És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.
4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums).

Exemples de transformació de plats



2017	2020
Espaguetis a la bolonyesa	Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet
Arròs a la cubana	Arròs amb salsa de tomàquet
Paella de peix	Paella de verdures
Hamburguesa de vedella	Hamburguesa de mongetes vermelles
Llenties guisades amb xoriç	Llenties guisades amb hortalisses
Amanida de cigrons amb tonyina i/o ou dur	Amanida de cigrons (sense tonyina ni ou dur)
Croquetes de pernil	Croquetes d'espínacs
Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet
Salsitxes	Hummus de cigrons
Estofat de vedella	Estofat de mongetes blanques



BLOC III: Preguntas
