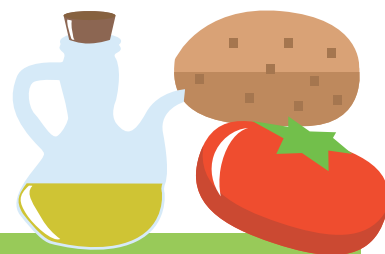


# L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

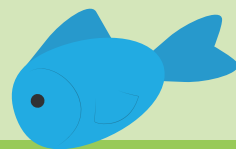
Nova guia



## 1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:

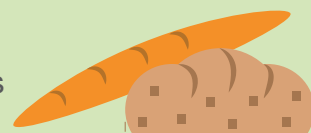


- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
- Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics



## 2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:

- S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
- Es redueix la de carns i peixos



## 3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":

- Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
- Canviar a productes integrals, aigua i oli d'oliva verge
- Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocessats



## 4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:

- Per motius de salut (al·lèrgies, celiàquia, etc...)
- Per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal)



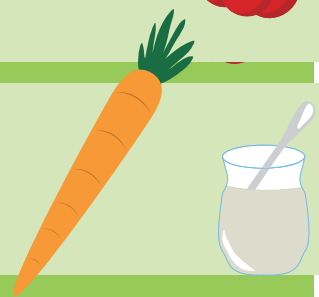
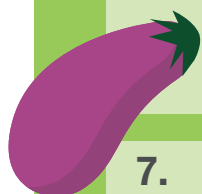
## 5. Més protagonisme dels infants:

- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



## 6. Nous exemples de programacions de menús:

- Menús mensuals per a les temporades de fred i de calor
- Menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.)
- Sugeriments culinàris



## 7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT:

- Pícnics en les sortides escolars
- Festes infantils
- Carmanyoles per portar a l'escola, etc.



## 8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària:

- Tant a l'entorn familiar com escolar

