



# Informació sobre el menú escolar

És indubtable que l'alimentació no tan sols influeix en la nostra salut física i mental, sinó que també juga un important paper en el creixement i desenvolupament dels més petits. Per això, és important potenciar i mantenir uns hàbits alimentaris saludables des de l'etapa infantil; i el menjador és un espai ideal per a introduir aquests hàbits.

En aquest sentit, l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya ha publicat una guia pels menjadors escolars, basant-se en les Polítiques Alimentàries desenvolupades per l'Organització Mundial de la Salut. Es tracta d'un document que ens dóna recomanacions per adaptar els menús a les necessitats dels més petits.

Entre els objectius plantejats es troba reduir l'excés d'aliments d'origen animal, bàsicament la ingesta de carns vermelles i processades, i augmentar el consum de llegums i cereals, molt en línia amb els principis de la Dieta Mediterrània.

A ISS Facility Services sempre hem estat alineats amb la promoció de la salut i l'acompliment normatiu. Per això, veureu que els nostres propers menús escolars inclouen l'aplicació d'aquestes recomanacions, disminuint la freqüència d'alguns plats i incorporant noves receptes basades en productes vegetals.

Esperem que aquests canvis influeixin positivament a la salut i benestar dels vostres fills i filles. Des del servei de menjador esperem que gaudeixin de les noves receptes que estem preparant.

Si necessiteu cap aclariment, no dubteu en posar-vos en contacte amb l'equip de ISS de la vostra escola.

# Alimentació saludable

Una alimentació saludable es defineix com **'aquella que és suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible'**.

Malgrat que hi ha múltiples propostes saludables, la pròpia del nostre entorn és la **dieta mediterrània**, que es basa en el consum majoritari de fruites fresques i hortalisses del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres).

En l'alimentació mediterrània l'aigua és la beguda principal i la més saludable.

La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar fer àpats en família o en companyia, la frugalitat i la moderació en les quantitats, la utilització d'aliments locals i de temporada i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques (també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament d'aliments).

també alineada amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides, entre els quals destaquen el de vetllar per la salut i benestar de les persones, l'educació de qualitat, així com accions orientades a promoure la producció i el consum responsables, i la lluita contra el canvi climàtic, entre d'altres.

Ara més que mai doncs, cal una alimentació saludable, però també responsable i sostenible.

L'evidència científica sosté que **l'alimentació és essencial per a un bon desenvolupament i creixement dels infants i esdevé un factor determinant de l'estat de salut de les persones**, tant pel paper que tenen determinats nutrients en la prevenció de malalties derivades de la seva carència, com per la correlació entre uns mals hàbits alimentaris sostinguts en el temps i el desenvolupament de diverses patologies.

**La infància i adolescència són etapes clau per instaurar i consolidar uns bons hàbits alimentaris.**

El Departament de Salut, dins de les seves línies estratègiques, planteja un seguit d'objectius vinculats a l'alimentació amb vista a millorar la salut de la població, entre els quals hi ha:

1

**REDUIR L'EXCÉS DE PES EN LA POBLACIÓ INFANTIL**

**INCREMENTAR EL NOMBRE DE PERSONES QUE SEGUEIXEN RECOMANACIONS D'ALIMENTACIÓ MEDITERRÀNIA**

2

3  
**REDUIR EL CONSUM FREQUENT DE PRODUCTES ULTRAPROCESSATS**

 **Generalitat de Catalunya**

D'acord amb l'article 17.1 de la Llei 19/2014, la ©Generalitat de Catalunya permet la reutilització dels continguts i de les dades sempre que se'n citi la font i la data d'actualització i que no es desnaturalitzi la informació (article 8 de la Llei 37/2007) i també que no es contradigui amb una llicència específica.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

# Alimentació saludable

## Les guies alimentàries

**Les guies alimentàries** poden ser instruments útils que ajudin a dur a terme una alimentació saludable, ja que en missatges breus i representacions gràfiques s'ofereixen consells que poden servir per millorar la ingesta alimentària de tothom.

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



...informació (article 8 de la Llei 37/2007) i també que no es ...intraigui amb una llicència específica.

D'acord amb l'article 17.1 de la Llei 19/2014, la Generalitat de Catalunya permet la reutilització dels continguts i de les dades sempre que s'en citi la font.



Guia especialitzada relacionada amb temes d'alimentació saludable per a infants i joves. Alimentació en la primera infància, alimentació en l'etapa escolar, programacions de menús a centre educatius, documents de recomanacions per a diferents tipus d'àpats...

Agència de Salut Pública de Catalunya. **L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles.** Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

- 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, celiaquia, 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

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya





# Alimentació saludable

## Les guies alimentàries



La nova guia alimentària que presenta l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) s'estructura en tres grups de missatges senzills, sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.

Agència de Salut Pública de Catalunya. **Petits canvis per menjar millor.** Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2019.



S'engloben sota el consell **"MENYS"**, els aliments i productes el consum dels quals cal reduir ja que és massa elevat i es relaciona amb importants problemes de salut (sal i aliments salats, sucre i aliments i begudes ensucrades, carn vermella i processada i aliments ultraprocessats\*)

**MENYS**  
—

**SAL I SUCRE**

**CARN VERMELLA I PROCESSADA**

**ALIMENTS ULTRAPROCESSATS**

**+ MÉS**

**FRUITES I HORTALISSES**

**LLEGUMS**

**FRUITA SECA**

**VIDA ACTIVA I SOCIAL**

Dins del grup **"MÉS"** s'hi inclouen els aliments amb un perfil nutricional més saludable (fruites i hortalisses, llegums i fruita seca) i un estil de vida relacionat amb millores en els indicadors de salut, és a dir, un estil de vida actiu i social.

\* Els aliments ultraprocessats són aquells que s'han elaborat industrialment, sovint amb molt poca matèria primera, que contenen additius i substàncies afegides, a més de sucres, greixos, sal, midons, etc., que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte.

Dins del grup **"CANVIEU A"** es proposa millorar l'alimentació i la salut substituint els aliments com el pa, la pasta, l'arròs, etc.

**CANVIEU**  
≠ **A**

Blancs o refinats pels integrals, donant preferència a l'oli d'oliva verge per sobre d'altres olis vegetals i altres greixos, a l'aigua com a beguda principal i optant pels aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica.

**AIGUA**

**ALIMENTS INTEGRALS**

**OLI D'OLIVA VERGE**

**ALIMENTS DE PROXIMITAT**



Restauració

Workplace

Serveis auxiliars

Serveis tècnics

Seguretat

Neteja

D'acord amb l'article 17.1 de la Llei 19/2014, la Generalitat de Catalunya permet la reutilització dels continguts de les diades sempre que se'n citi la font i la data d'actualització i que no es desnaturalitzi la informació (article 8 de la Llei 37/2007) i també que no es contrainqui amb una llicència específica.

# Alimentació saludable

## Les guies alimentàries



### PER QUÈ?

La carn és un aliment ric en proteïnes, alguns minerals i vitamines. Conté també diferents quantitats de greixos en funció de l'animal i de la part o peça.

L'Organització Mundial de la Salut recomana reduir el consum de carn vermella i de carn processada ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de càncer. El consum elevat, especialment de carns processades, s'associa també a altres problemes de salut (malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, excés de pes, diabetis mellitus de tipus 2, etc.).

### QUANT? QUAN? COM?

- En el marc d'una alimentació saludable (preferentment basada en aliments d'origen vegetal, frescos o mínimament processats) es poden consumir de 3 a 4 vegades carn a la setmana (màxim d'1 a 2 racions d'aquestes de carn vermella).
- Eviteu les cocccions a temperatures molt altes (a la brasa, flama, fritura, fumats, etc.) i durant molt de temps, ja que generen substàncies indesitjables que poden augmentar el risc per a la salut. Si alguna part de la carn es rosteix massa o es crema, no us la mengeu.
- El consum de carns processades i fumades, si es fa, ha de ser ocasional.



# Alimentació saludable

## Les guies alimentàries



Destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal.

PER QUÈ?



Els estudis científics disponibles conclouen que la ingesta habitual de llegums disminueix els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.



## LLEGUMS

### SABIÉU QUE?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

En el cas d'alguns llegums com les lleties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es pot complementar barrejant-les amb arròs, pa, pasta, blat de moro, etc. Aquesta complementació, però, no cal que es faci en un mateix àpat (lleties amb arròs, mongetes seques amb cuscús, etc.), sinó que es pot fer al llarg del dia. Igualment, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades, aquesta no hauria de ser una preocupació.

# Freqüències d'aliments i de tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar

D'acord amb l'article 17.1 de la Llei 19/2014, la Generalitat de Catalunya permet la reutilització dels continguts i de les dades sempre que se'n citi la font i la data d'actualització i que no es desnaturalitzi la informació (article 8 de la Llei 37/2007) i també que no es contradiu amb una llei específica.

| GRUP D'ALIMENTS   | FREQÜÈNCIA SETMANAL |
|---|---------------------|
| <b>PRIMERS PLATS</b>  |                     |
| Hortalisses <sup>1</sup>  | 1-2                 |
| Llegums <sup>2</sup>  | 1-2 (≥6 al mes)     |
| Arròs <sup>3</sup>  | 1                   |
| Pasta <sup>3</sup>  | 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>  |                     |
| <b>SEGONS PLATS</b>   |                     |
| Proteics vegetals (llegums i derivats)*   | 1-2 (≥6 al mes)     |
| <i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)</i> | 1-2 (≥6 al mes)     |
| Carns <sup>4</sup>  | 1-2 (≥6 al mes)     |
| Carns blanques  | 1-2                 |
| Carns vermelles i processades   | 0-1                 |
| Peixos <sup>5</sup>   | 1                   |
| Ous   | 1                   |

\*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

1 No inclou les patates.

2 Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

3 Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

4 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 el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

5 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys.

# Freqüències d'aliments i de tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar

D'acord amb l'article 17.1 de la Llei 19/2014, la Generalitat de Catalunya permet la reutilització dels continguts i de les dades sempre que se'n citi la font i la data d'actualització que no es desnaturalitzi la informació (article 8 de la Llei 37/2007) i també que no es contradiu amb una llei específica.

| GRUP D'ALIMENTS  | FREQÜÈNCIA SETMANAL |
|--|---------------------|
| <b>GUARNICIONS</b>   |                     |
| Amanides variades  | 3-4                 |
| Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)                                      | 1-2                 |
| <b>POSTRES</b>   |                     |
| Fruita fresca  | 4-5                 |
| Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)                                 | 0-1                 |
| <b>TÈCNIQUES CULINÀRIES</b>  |                     |
| Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...) | ≤ 2/mes             |
| Fregits (segons plats)   | ≤ 2/setmana         |
| Fregits (guarnicions)  | ≤ 1/setmana         |
| <b>ALTRES</b>  |                     |
| 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 alt oleic 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 *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).*

3 *Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.*

4 *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 el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).*

5 *És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys.*