



# Alimentació saludable i recomanacions de l'ASPCAT

## ÍNDEX

**1.** Disseny de menús

**2.** Guia d'alimentació 2020

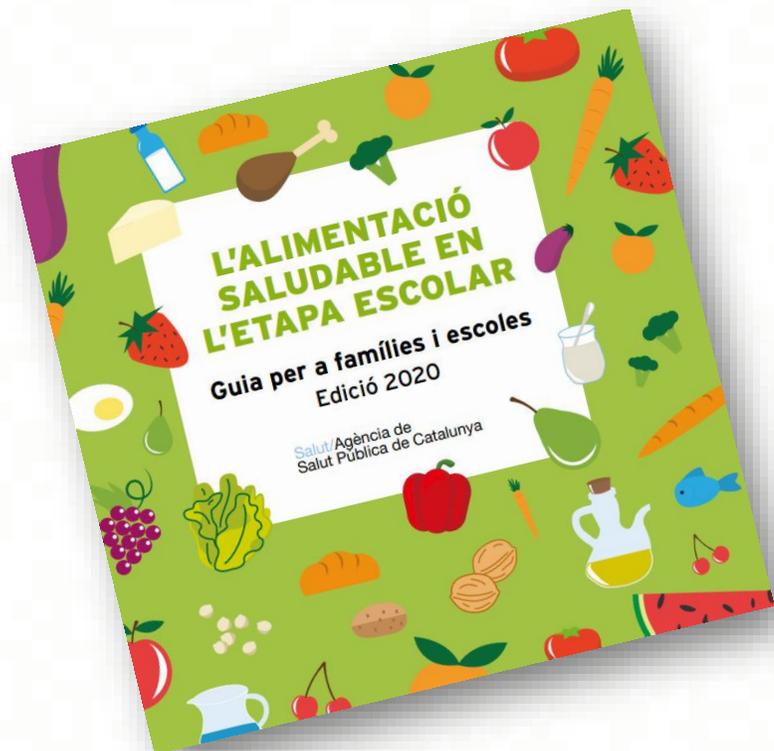
**3.** Situació actual i objectius

**4.** Beneficis

# 1. DISSENY DE MENÚS

## 1. Disseny de menús

### Com elaborem els menús:

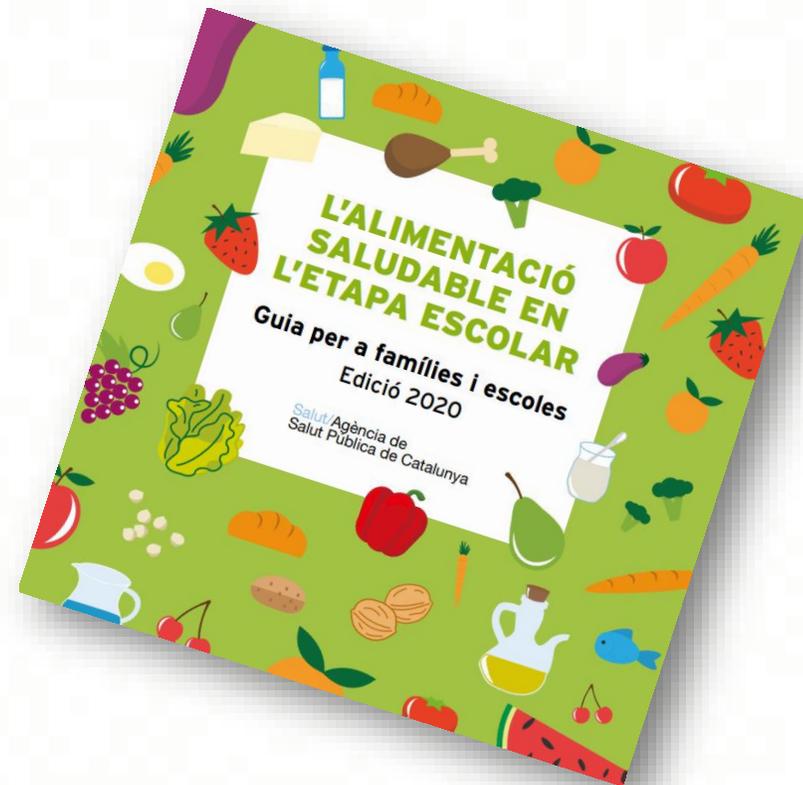


- Confeccionem els menús entre diversos departaments i persones (nutrició, excel·lència, caps d'àrea i cuina)
- En basem en les recomanacions de la guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar.

## 1. Disseny de menús

### Recomanacions per a la dieta:

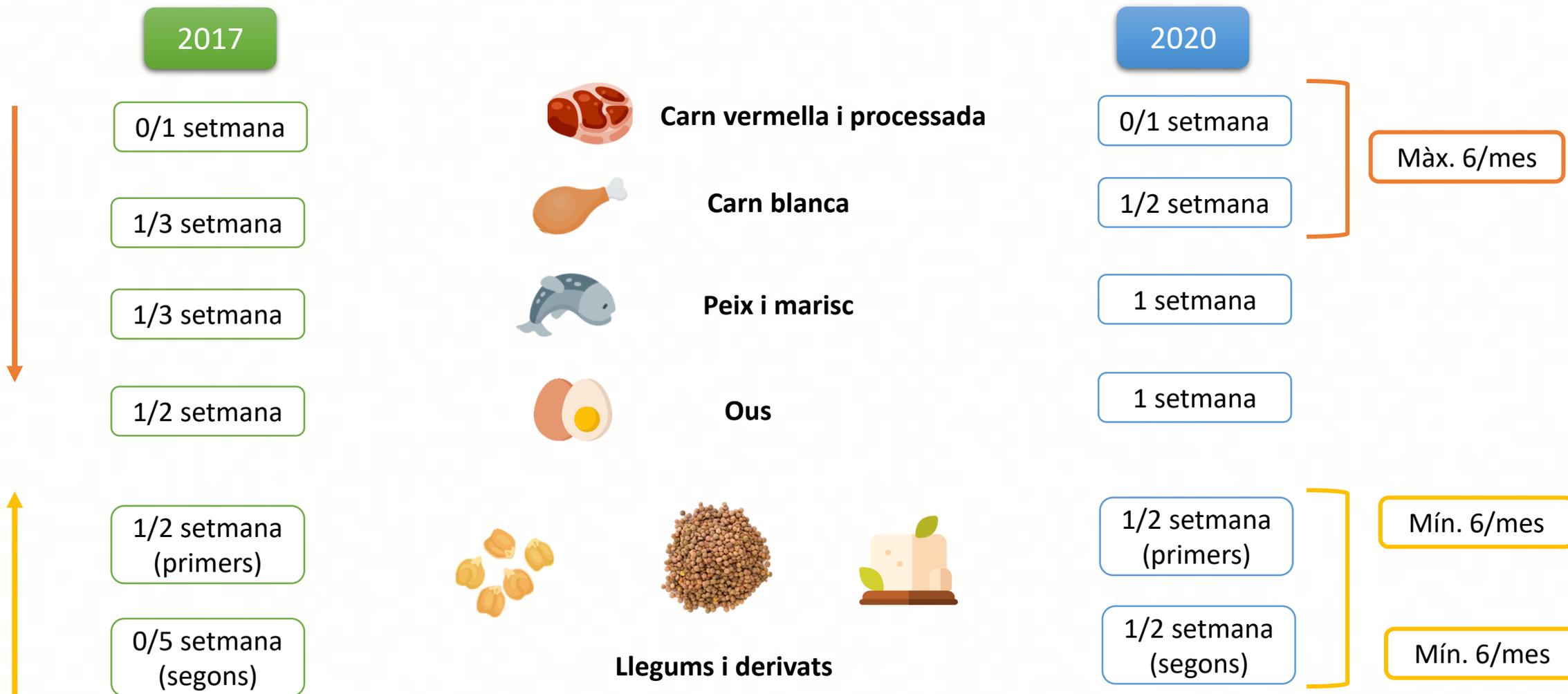
- Més presència de llegums, hortalisses, fruites i aliments integrals
- Disminució de carn, peix i ous
- Reducció de sal, carns processades i vermelles, sucres simples i aliments ultraprocessats
- Involucrar a tota la família en el procés alimentari: fer la compra, buscar i preparar receptes, provar nous aliments,....



## 2. GUIA D'ALIMENTACIÓ 2020

## 2. Guia d'alimentació 2020

### Diferències més significatives entre guies



# 3. SITUACIÓ ACTUAL I OBJECTIUS

### 3. Situació actual i objectius

Al tercer trimestre del curs passat es van començar a incorporar algunes d'aquestes recomanacions:

- Reducció de proteïna animal en els primers si ja en teníem al segon
  - Reducció de carns vermelles i processades i augment de llegums o derivats de segon cada 15 dies
  - Incorporació de pa integral 3/setmana
- } 50% compliment

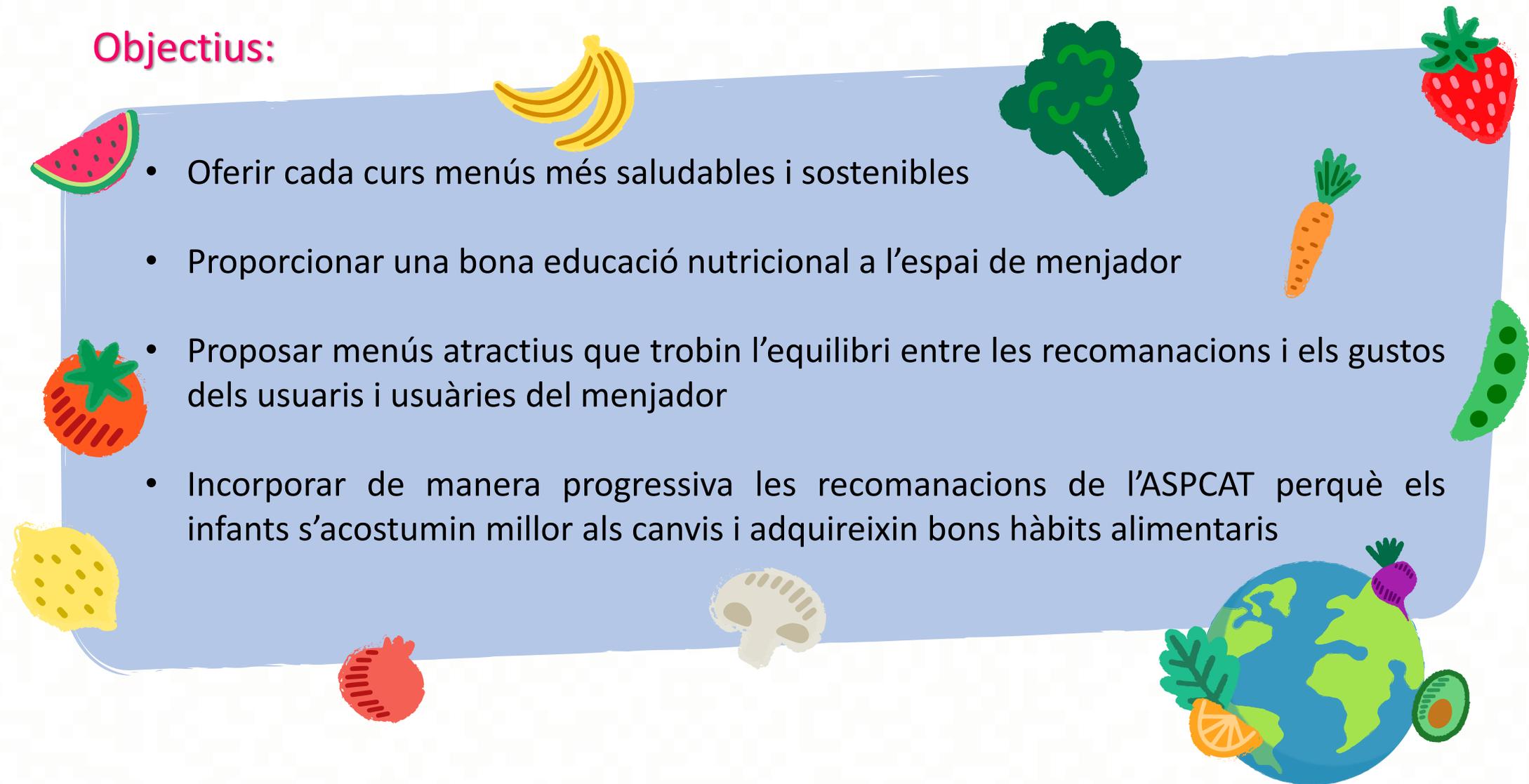
Al menú actual hem incorporat algunes recomanacions més:

- Incorporació d'aliments nous com la soja texturitzada com a font de proteïna vegetal
  - Augment d'oferta de pa integral els 5 dies de la setmana
- } 65-70% compliment

### 3. Situació actual i objectius

#### Objectius:

- Oferir cada curs menús més saludables i sostenibles
- Proporcionar una bona educació nutricional a l'espai de menjador
- Proposar menús atractius que trobin l'equilibri entre les recomanacions i els gustos dels usuaris i usuàries del menjador
- Incorporar de manera progressiva les recomanacions de l'ASPCAT perquè els infants s'acostumin millor als canvis i adquireixin bons hàbits alimentaris



## 4. BENEFICIS

## 4. Beneficis

- 1** L'augment de fruita, verdura, cereals integrals i proteïna vegetal ens aporta una major quantitat de fibra, vitamines, minerals i proporciona una major sacietat. A més, ens ajuda a augmentar la diversitat de la microbiota intestinal (els microorganismes que tenim al nostre intestí), reforçant així el nostre sistema immunitari.
- 2** El baix contingut en greixos saturats dels plats vegetals afavoreix notablement la nostra salut cardiovascular.
- 3** La reducció de proteïna animal, sobretot la disminució de carn vermella i processada, està relacionada amb una menor prevalença de malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis mellitus tipus 2, hipertensió arterial i alguns tipus de càncer.

## 4. Beneficis

UN NOU MENU A LES ESCOLES



Entenem que el menjador escolar és un espai on es treballen els hàbits però aquesta feina s'ha de continuar a casa per tal de que sigui un èxit, per aquesta raó us convidem a llegir la guia i anar implantant els petits canvis també a casa vostra.

**Volem recórrer junts el camí cap a una vida  
més saludable de tota la família!!**





**Gràcies per la vostra  
atenció**