

El nostre camí és Bo, Sa, Sostenible i Segur

01

BO

Cuinem àpats bons des del punt de vista gastronòmic, de confort i de benestar

02

SA

Promovem hàbits d'alimentació saludable i d'activitat física durant el temps del migdia

03

SOSTENIBLE

Proposem una cuina i projectes de lleure que creen un impacte social i mediambiental positiu

04

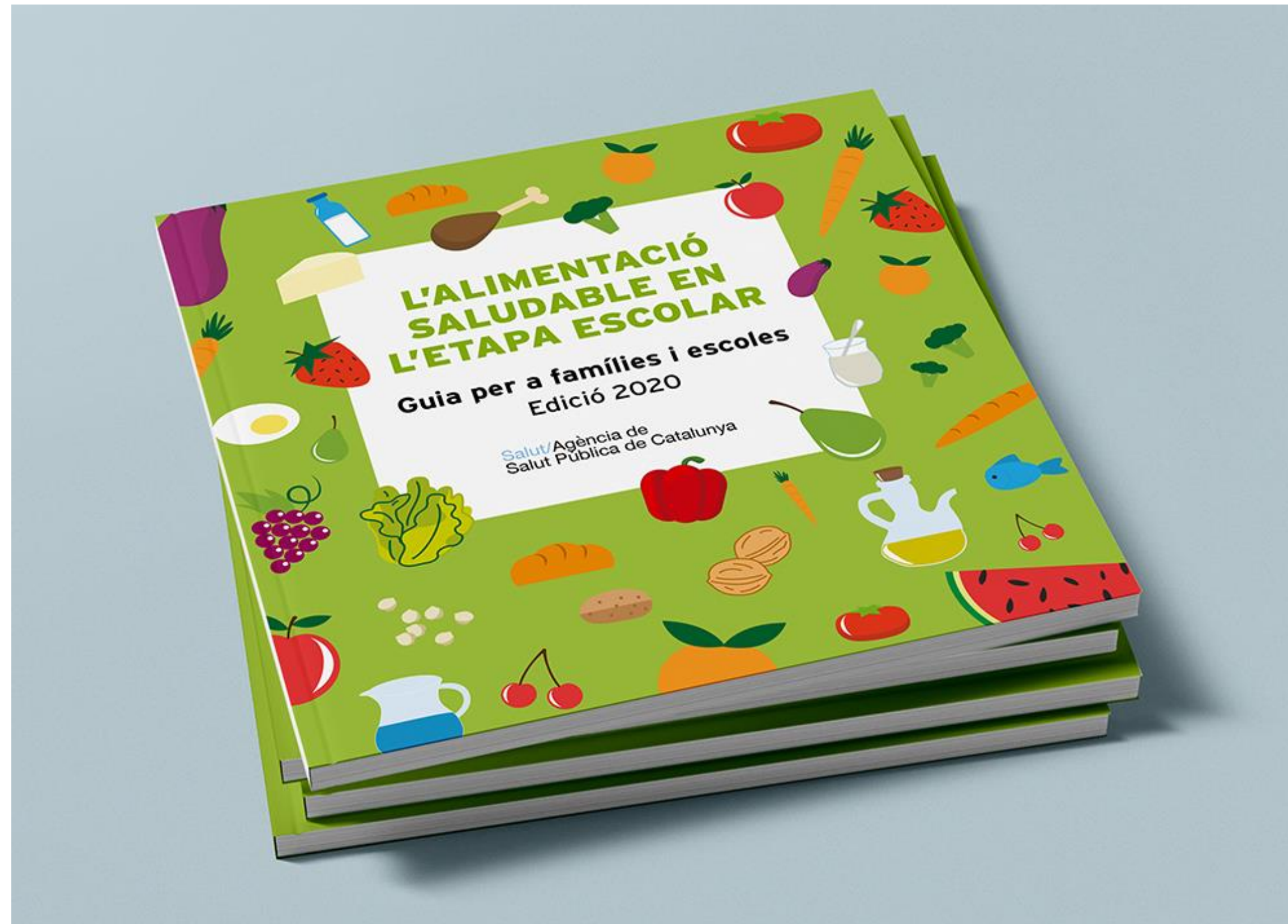
SEGUR

Treballem pel benestar i la seguretat durant el temps del migdia



El nostre referent per definir els menús

Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar. Juny de 2020



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, 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 culinàries
- 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

Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Difusió de la infografia “Petits canvis per menjar millor”

Aquest document és el primer antecedent de la guia actual

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR



petits canvis PER MENJAR MILLOR

més
FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL



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



menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Quins canvis introdueix la nova guia?

Estableix la freqüència recomanada segons grups d'aliments



3.3. FREQUÈNCIES D'ALIMENTS I DE TÈCNIQUES CULINÀRIES RECOMANADES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies del menjador escolar es compleixin les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
PRIMERS PLATS	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ³	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>	
SEGONS PLATS	
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>	5
Carns ⁴	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2



campos estela

Quins canvis introdueix la nova guia?

Estableix la freqüència recomanada segons grups d'aliments

POSTRES	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i sal-sitxes de tofu...)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
ALTRES	
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 altooleic 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.	

Freqüències

6 vegades/mes

carns

Només 2 vegades/mes de
carn vermella i/o
processada

6 llegums de primer

6 llegums de segon

CARN blanca
CARN vermella/ processada

LLEGUM

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	1r plat	HORTALISSA + PATATA	LLEGUM	HORTALISSA	PASTA	ARRÒS
	2n plat	CARN blanca	OU	LLEGUM	PEIX	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	-	hortalissa	-	hortalissa	hortalissa
2a setmana	1r plat	ARRÒS	LLEGUM	PASTA	HORTALISSA	LLEGUM
	2n plat	OU	PEIX	CARN blanca	LLEGUM	CARN vermella/ processada
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-	hortalissa
3a setmana	1r plat	LLEGUM	PASTA	LLEGUM	ARRÒS	HORTALISSA
	2n plat	PEIX	CARN vermella/ processada	OU	CARN blanca	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-
4a setmana	1r plat	HORTALISSA	ARRÒS	CEREAL	PASTA	LLEGUM
	2n plat	LLEGUM	PEIX	LLEGUM	CARN blanca	OU
	En primer, segon o guarnició		hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa



campos estela

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?

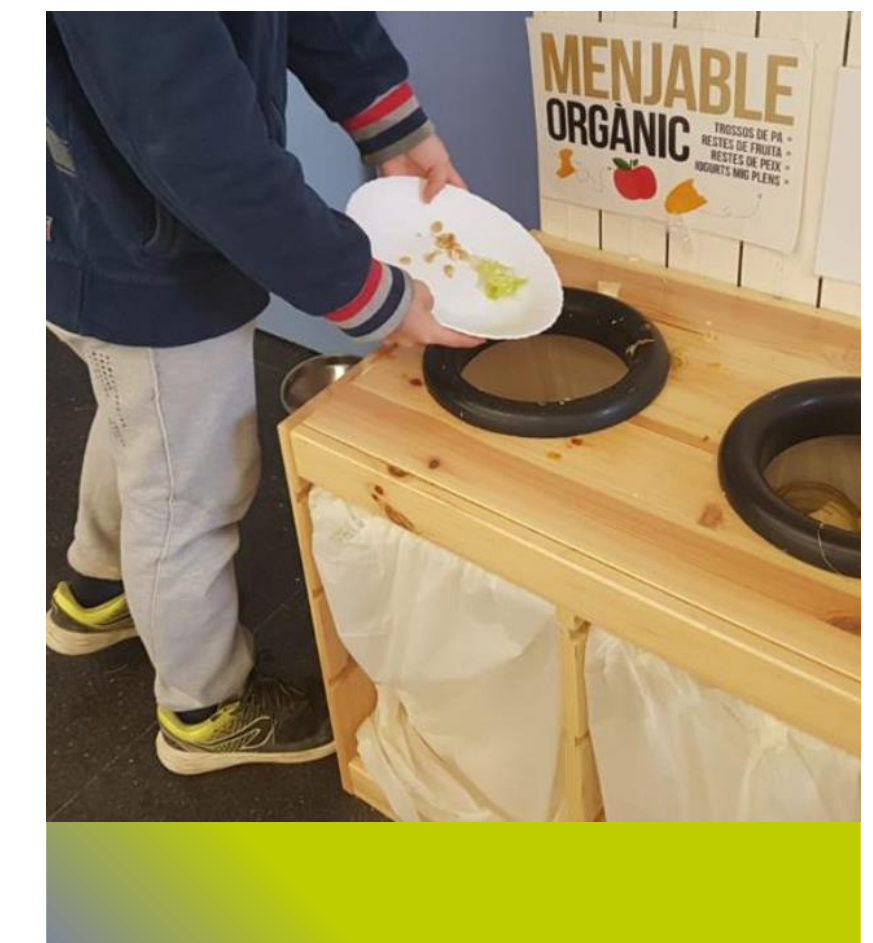


1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:

- 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



- Aliments frescos
- De temporada i proximitat
- Reducció malbaratament: amb el projecte educatiu Pesa i Pensa



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?



campos estela

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



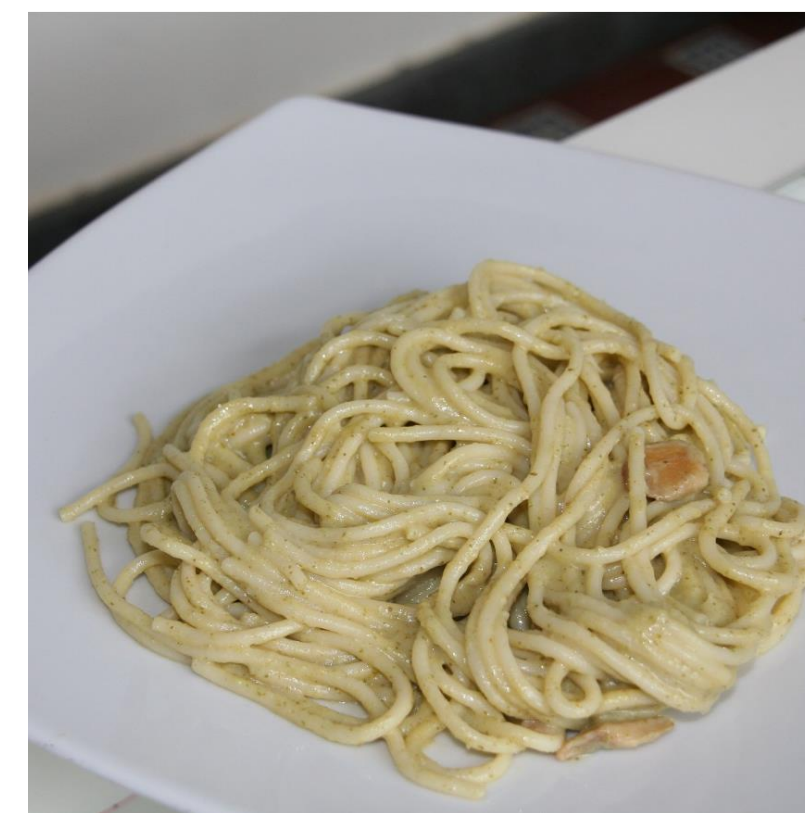
- Més aliments integrals, llegums i hortalisses
- Iaia's day: plats únics
- Meatless Day: proteïna vegetal



integral
si t'atreveixes!



Iaia's Day!



✿ **MEATLESS DAY!**



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?



campos estela

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

- Integral, oli aromatitzat amb xipi-xipi
- Reducció del sucre
- Fets al col·le: menys processats
- Reducció de sal, més aromàtiques



integral
si t'atreveixes!



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?



campos estela

5. Més protagonisme dels infants:

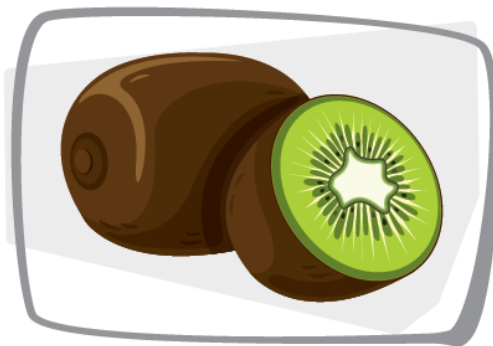
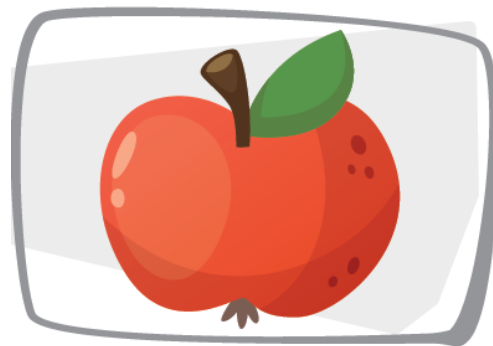
- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



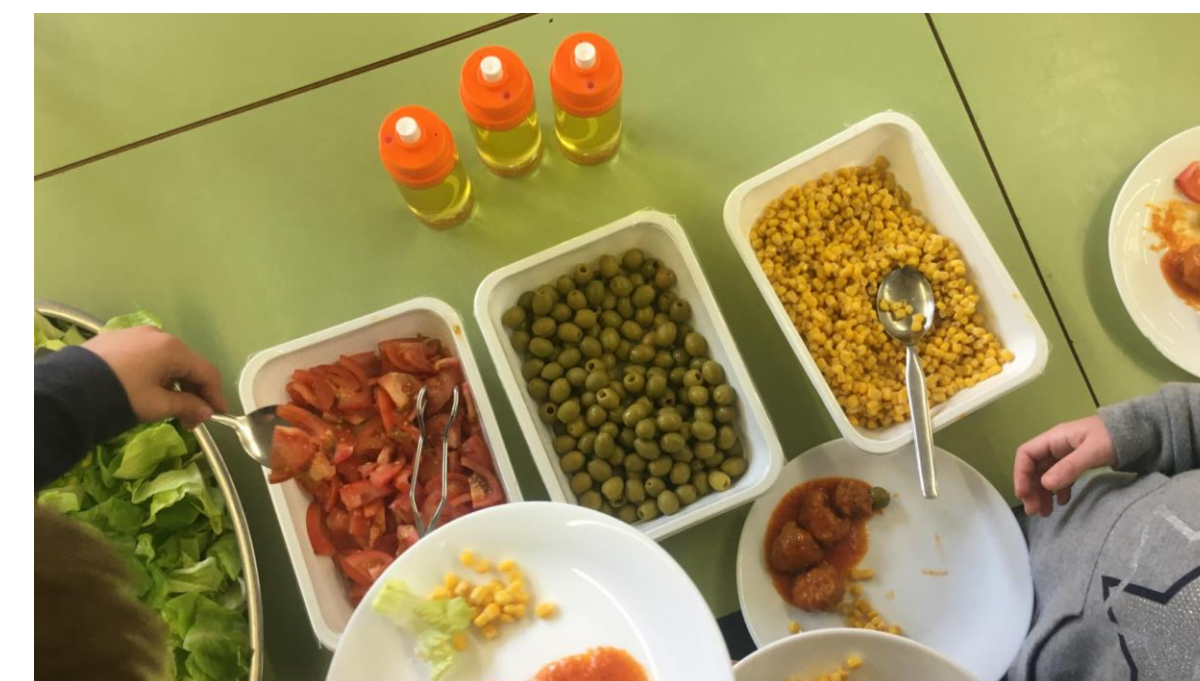
- Tria la fruita *
 - Tria salsa per a plats d'arròs o pasta
 - Tria ingredients amanida *
 - Tria el menú dels festius
- * de forma assistida per garantir seguretat durant pandèmia



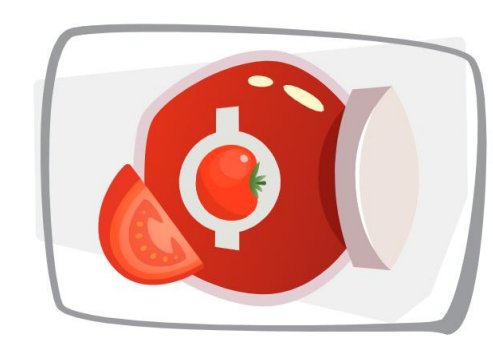
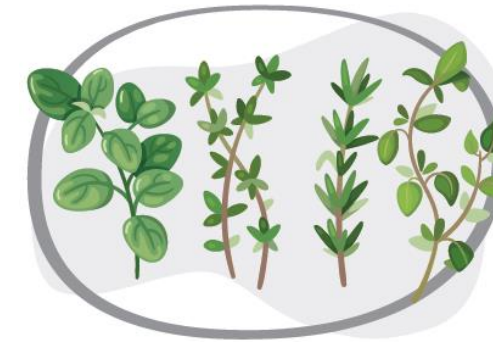
TRIA LA FRUITA



TRIA INGREDIENTS AMANIDA



TRIA LA SALSA



TRIA MENÚ DELS FESTIUS



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?



campos estela

6. Nous exemples de programacions de menús:

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



- Plats tardor, hivern, primavera, estiu
- Propostes sopars berenars esmorzars
- Menús personalitzats al centre
- Videoreceptes

 YouTube^{ES}

Instagram



Mandonguilles de peix amb salsa

47 visualitzacions • fa 4 dies



Fem a casa uns bnyols de bacallà com els del col·le

243 visualitzacions •
fa 1 setmana



Bnyols casolans de bacallà

189 visualitzacions • fa 1 mes



campos estela

- [Crotons de pa](#)
- [Tastet bastonets api fresc](#)
- [Mandonguilles de peix](#)

[Bnyols de bacallà](#)

Macarrons carbonara vegetal
Aletes de pollastre forn amb mel

Remolatxa fresca
Ceba caramel·litzada
Taronja canyella&mel

Patates de luxe
Ous amb beixamel

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



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

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



- A la guia trobem informació dels àpats més enllà del temps del migdia escolar: pícnics excursions, festes infantils, esmorzars per dur a escola...



ÀPATS
EN FAMÍLIA



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



COM HO FEM?



campos estela

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

- Tant a l'entorn familiar com escolar

- **Espai mou-te**: tallers que fomenten l'activitat física a través d'una selecció d'esports, jocs tradicionals, esports adaptats i jocs en moviment com a base del creixement dels infants



Jocs en moviment 2021



Jocs tradicionals 2021



Olimpiades 2021



Esports adaptats 2018