

ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Anna Paré Vidal

Dietista-nutricionista i farmacèutica

Escola Garbí Pere Vergés Esplugues, maig 2019

- Què és l'alimentació saludable
- Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya
- Novetats 2017
- Esmorzars i berenars
- Festes infantils saludables
- Petits canvis per menjar millor
- A menjar se n'apren menjant
- A casa ho estem fent bé?

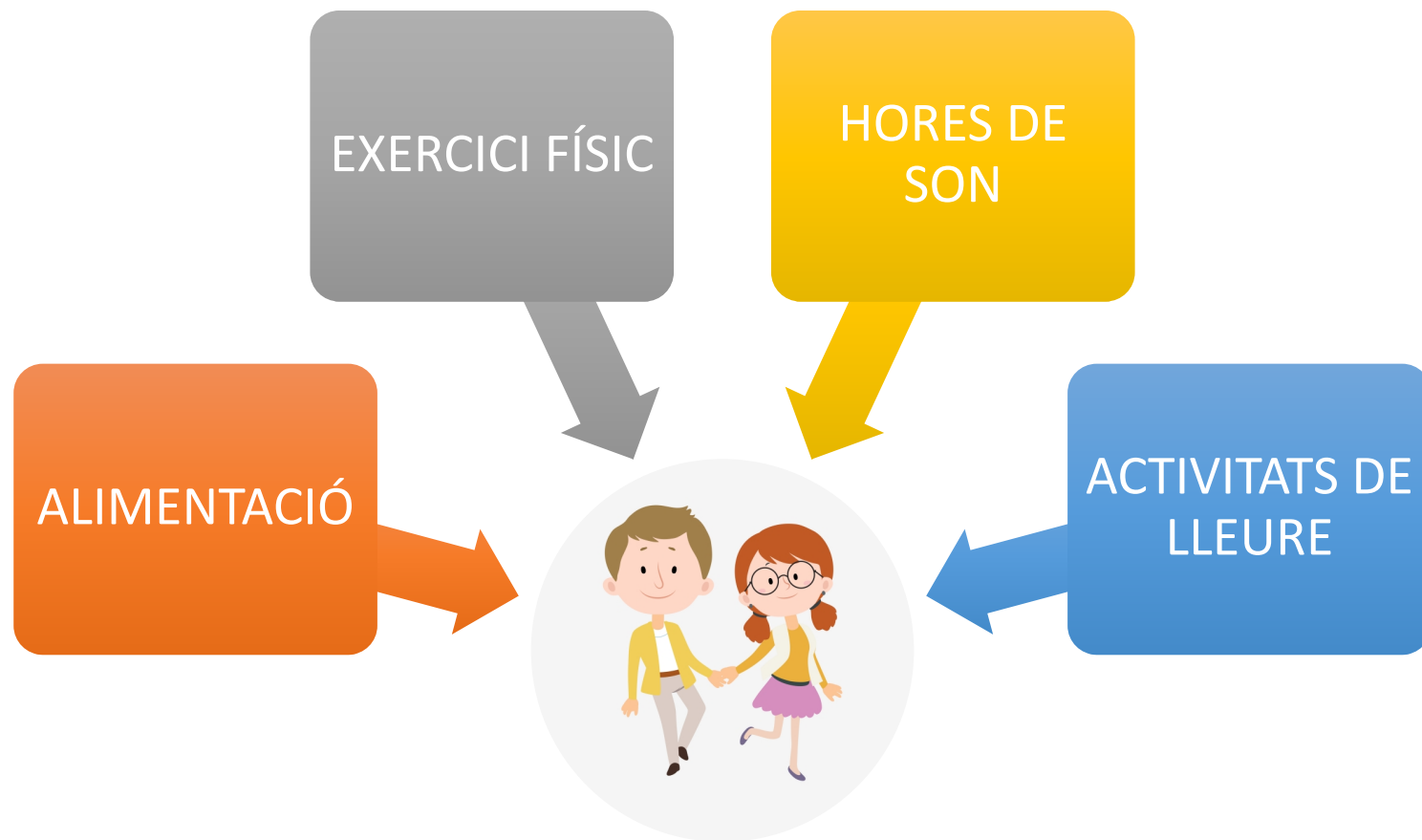
Què és l'alimentació saludable

Equilibrada, variada, suficient i completa

Cobreix en les quantitats i proporcions idònies les necessitats nutritives i d'energia

Creixement i desenvolupament físic i mental adequats

Satisfactòria i segura



- ✓ Assegurar un bon desenvolupament i creixement, adequat a l'edat i als nivells d'activitat física practicada
- ✓ Evitar dèficits nutricionals
- ✓ Fomentar hàbits alimentaris saludables i mantenir-los
- ✓ Prevenir problemes de salut en l'edat adulta i, especialment en els adolescents, prevenir els trastorns alimentaris

Espanya: 24,6% sobrepes
18,4% obesitat

Catalunya: 25,7% sobrepes
16,8% obesitat



estrategia
naos

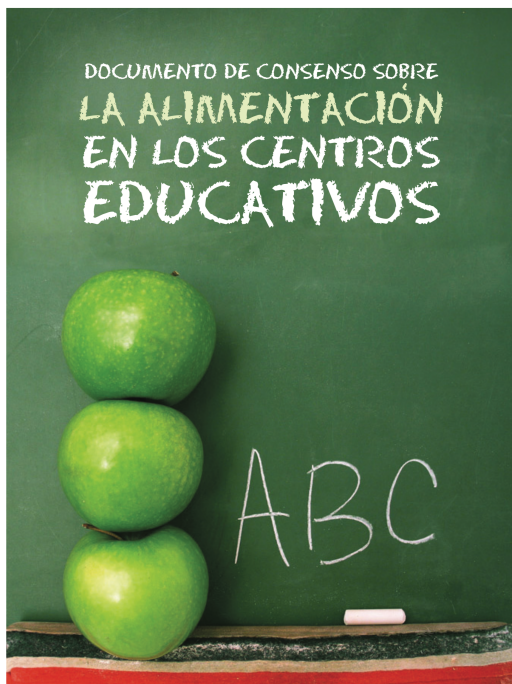
¡come sano y muévete!

PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Anna Paré - Escoles Garbí Pere Vergés 2019



+ Activitat física diària



+ Aigua



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

<http://canalsalut.gencat.cat>

Sanitat Respon
24 hores

061



Alimentació infantil i juvenil

- Repartir els àpats entre 4 i 5 vegades al llarg del dia, no picar entre hores
- L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia
- Oferir varietat d'aliments, preferiblement de temporada i proximitat
- Menjar fruita fresca de postres, esmorzars i berenars
- Incorporar verdures i hortalisses al primer plat o com a guarnició

Alimentació infantil i juvenil

- Fomentar el consum de llegums de 2 a 4 vegades a la setmana
- Els cereals i farinacis són la base de l'alimentació mediterrània
- Utilitzar oli d'oliva com a principal font de greix i aigua com a beguda principal
- Limitar el consum de begudes ensucrades, aliments processats, pastisseria industrial, brioixeria, laminadures, precuinats, *fast-food*
- Es desaconsella utilitzar els aliments com a premi, recompensa o càstig

Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya



Document elaborat per:

Agència de Salut Pública de Catalunya

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma
Manera Bassols, Maria

Amb el consens de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)
Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura (ACELLEC)
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)
Associació Celiacs de Catalunya
Associació de Diabètics de Catalunya
Centre Català de la Nutrició. Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)
CIBEROBN Fisiopatologia y Nutrición. Instituto de Salud Carlos III
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)
Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Generalitat de Catalunya
Federació d'AMPAs de l'Agrupació Escolar Catalana (AFAEC)
Federació d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)
Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya (UNAE)
Fundació Alícia
Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)
Observatori de l'Alimentació. Universitat de Barcelona
Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès
Societat Catalana de Pediatria (SCP)
Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials (SEIAHS)
Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera
Universitat de Lleida
Universitat de Vic
Universitat Ramon Llull
Universitat Rovira i Virgili

Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

PRIMERS PLATS	
Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Arròs	1
Pasta	1
Llegums	1 - 2
Hortalisses i verdures incloses les patates	1 - 2

- ✓ És més saludable el consum de varietats integrals
- ✓ Es poden incloure altres cereals com el blat de moro, mill, fajol...
- ✓ No s'ha de considerar una ració de verdures o hortalisses si el plat està constituït únicament per patata

Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

SEGONS PLATS	
Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Carns blanques	1 - 3
Carns vermelles i processades	0 - 1
Peixos	1 - 3
Ous	1 - 2
Proteïnes vegetals	0 - 5

Carns vermelles: bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra

Carns blanques: aus i conill

Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

GUARNICIONS	
Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Amanides variades	3 - 4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1 - 2
POSTRES	
Fruita fresca i de temporada	4 - 5
Altres (iogurt natural, formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0 - 1

Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Precuinats (canelons, lassanyes, croquetes, crestes, pizzas, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials)	màxim 3/mes
Fregits de segons plat	màxim 2/setmana
Fregits en les guarnicions	màxim 1/setmana

- ✓ Evitar repetir l'estructura del menú segons el dia de la setmana
- ✓ Adaptar els menús als nens que presenten algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària fent que els seus plats siguin el més semblant possible als dels seus companys
- ✓ Els menús han d'estar supervisats per dietistes-nutricionistes i consensuats pel personal implicat en el menjador escolar

Programa de Revisió de Menús Escolars

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d' hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. pollastre guisat amb porro i pastanaga_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_).	✓
Presència de guarnicions de verdura fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de fregits per als segons plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de fregits per a les guarnicions , amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d' aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	✓
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana.	✗
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt sense endolcir).	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d' oli d'oliva per cuinar i per fregir.	✓ / ✓
Utilització d' oli d'oliva per amanir.	✓

Novetats (2017)



Esmorzar i berenars

Un esmorzar complet inclou els següents grups d'aliments:

- Cereals i derivats (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre afegit
- Lactics: llet, iogurt natural sense sucre afegit, formatge
- Fruita: fresca i de temporada

Aliments complementaris:

- Fruita seca: nous, ametlles, avellanes, pistatxos...
- Fruita dessecada: panses, orellanes...
- Aliments proteics: truita, formatge
- Aliments greixosos: oli d'oliva, alvocat (no és de proximitat)

Esmorzars i berenars

El berenar pot incloure els següents grups d'aliments:

- Cereals i derivats: pa, torrades, cereals tipus flocs de civada...
- Lactics: llet, iogurt natural sense sucre afegit, formatge
- Fruita: fresca i de temporada
- Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, etc.
- Truita, tonyina
- Aigua

I l'embotit???

Festes infantils saludables



Festes divertides i saludables

10 consells d'alimentació per a festes i celebracions infantils

Les festes i celebracions són moments molt especials per als infants i les seves famílies. Compartir una estona agradable i divertida, jugant i menjant amb els amics i familiars, és una bona manera de celebrar l'aniversari, els assoliments esportius, les cloendes de curs i moltes altres ocasions especials a la vida quotidiana dels més petits. El més important de les festes infantils és que els nens i les nenes es trobin en un entorn on juguin plegats i amb alegria.

Amb petites idees, trucs i receptes, els infants podran gaudir d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables; al mateix temps, evitarem que els adults hagin d'intervenir restringint o limitant la ingesta d'aliments superflus, que no convé que es consumeixin en excés.

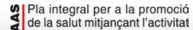


1 Els aliments també estan de festa!

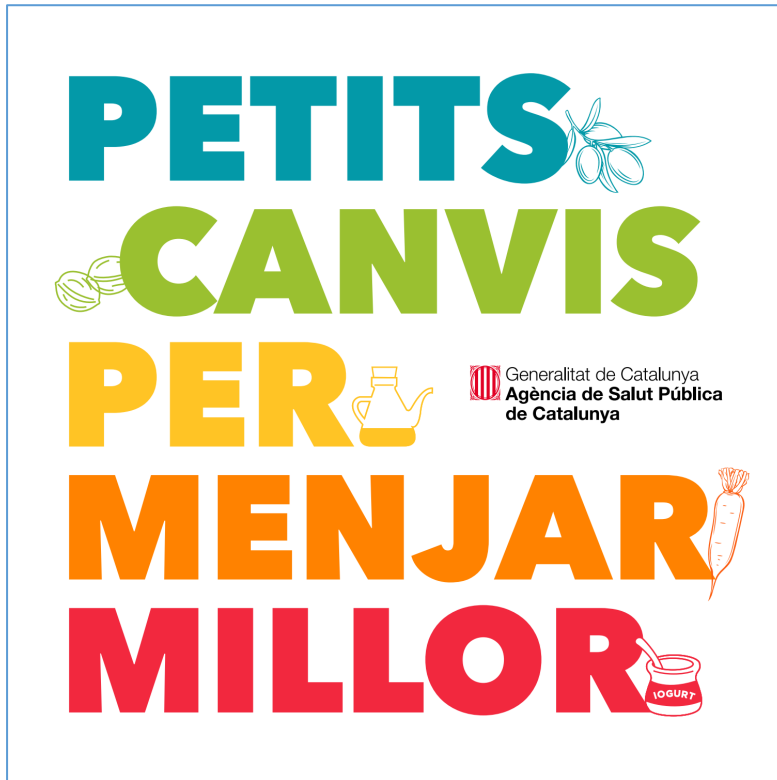


Decorem els plats i aliments, i servim propostes originals i divertides.

- ★ **Decorem** els aliments per a l'ocasió posant-hi per sobre làmines d'ametlles, coco en pols, fulles de menta, encenalls de xocolata, fruites del bosc, etc.
- ★ Donem **formes** diferents als sandvitxos, fruites i verdures fent servir, per exemple, motlles de formes variades.
- ★ Servim **plats i aliments originals i poc habituals** fent servir ingredients nous per a receptes tradicionals, o incorporant propostes noves al costat de plats ben acceptats.



Petits canvis per menjar millor

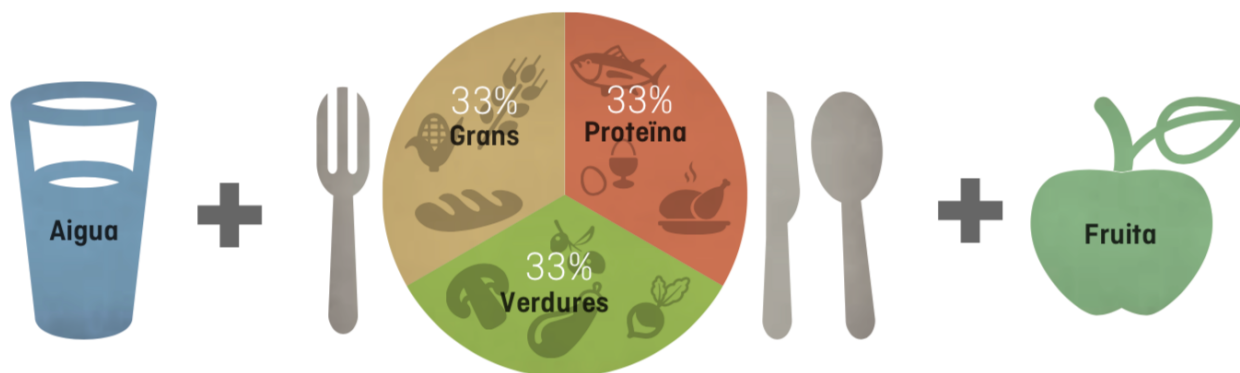
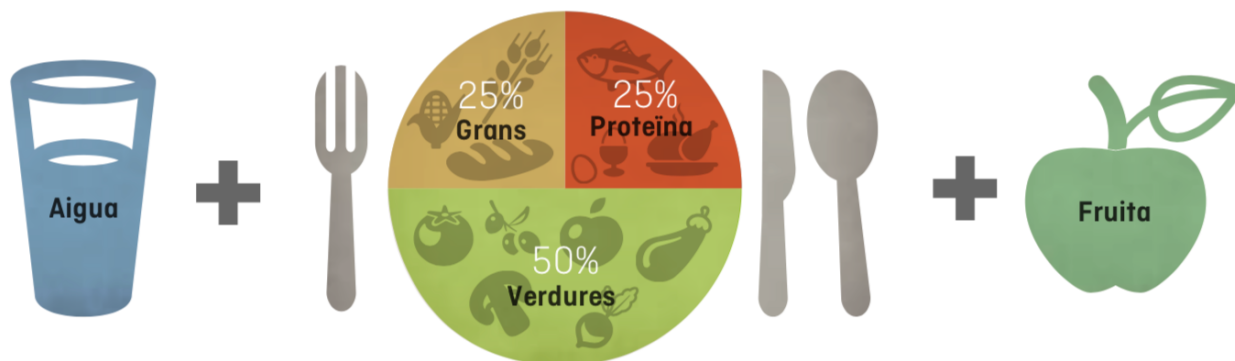


- ✓ Canviar el pa, pasta i arròs refinats per integrals
- ✓ Utilitzar oli d'oliva per amanir i per cuinar
- ✓ Canviar els suc de fruita per peces de fruita
- ✓ Substituir les begudes ensucrades per aigua
- ✓ Reduir el consum de carns vermelles i augmentar el de peix i carns blanques

Petits canvis per menjar millor

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis ¹ integrals	a cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	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:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ²)
Peix ³	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Petits canvis per menjar millor



A menjar se n'aprèn menjant

La influència de la **família** i de les altres persones responsables de l'alimentació dels nens és transcendental sobre els seus hàbits.

De la teoria a la pràctica.

- ✓ Menjar en família afavoreix un bon desenvolupament intel·lectual dels nens.
- ✓ Els nens que mengen en família tenen millor comunicació amb els seus pares, més autoestima i menor probabilitat de comportaments agressius.
- ✓ Els àpats en família protegeixen del sobrepes i dels trastorns alimentaris.

Menjar tots els mateix
Sense distraccions

- ✓ Incentivar el consum d'aliments saludables com la fruita o els fruits secs
- ✓ Evitar el consum d'aliments superflus com les galetes, la brioixeria industrial o els snacks

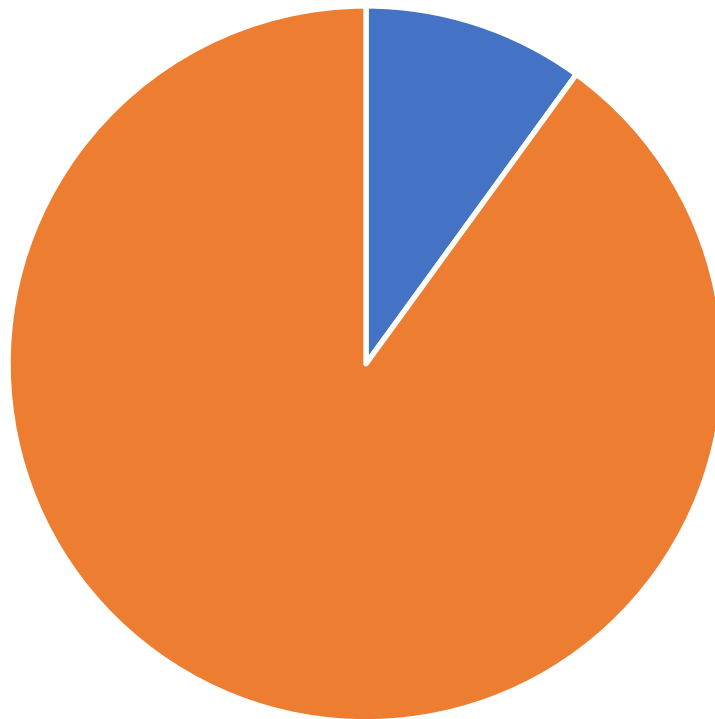
Fer la llista de la compra abans d'anar al mercat o supermercat o botigues locals
Evitar anar a comprar menjar amb sensació de gana

Deixar que els nens entrin a la cuina i ajudin a preparar els àpats contribueix a que tinguin una **dieta més variada i equilibrada en el futur.**

Per tal que provin aliments nous són necessàries **entre 5 i 10 exposicions** en nens més petits de dos anys i **unes 15** en nens de tres o quatre anys.

Imaginació, constància, paciència i temps.

A casa ho estem fent bé?



- Dinars al menjador escolar
- Àpats fora del menjador escolar

A casa ho estem fent bé?



- Un 80% dels nens menja menys de 3 racions de fruita/dia i un 5% no en menja cap
- Només un 2% menja 2 racions de verdura crua o cuïta/dia
- El 20% menja peix només un cop per setmana
- El 23% menja brioixeria, pastissos, snacks... més de 3 cops/setmana
- El 30% veuen la televisió, el mòbil o la tauleta durant els sopars
- Només el 65% de les famílies sopen a l'hora i mengen el mateix

A casa ho estem fent bé?



- ✓ Gairebé el 100% de les families enquestades afirmen que els seus fills esmorzen abans de sortir de casa

Moltes gràcies!