



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles

Edició 2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



PReME Programa de Revisió de Menús Escolars

La **salut** es crea principalment en el context de la vida diària, quotidiana, on les persones vivim, treballem, estudiem, juguem, aprenem... i **mengem**.

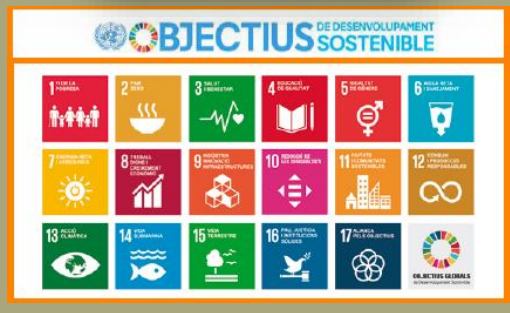
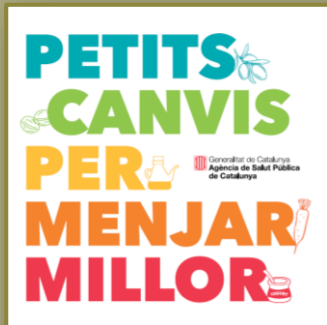
Disposar de coneixements, actituds i habilitats per cuidar i promoure la salut



Disposar d'entorns saludables facilitadors



Fer fàcils i accessibles les opcions saludables



Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (2010).



Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, BOE núm. 160 del 6 de juliol del 2011.

Objectius de desenvolupament sostenible (ODS), de les Nacions Unides i, a nivell local, d'acord amb les recomanacions de l'informe **Mengem futur** del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible.

La nova **Llei 3/2020** de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris.

BIBLIOGRAFIA

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma
Blanquer Genovart, Maria
Manera Bassols, Maria

Suport tècnic i administratiu:

Allueva Betrán, Lydia
Castellà Carbonell, Roser

Revisió Lingüística:

Servei de Planificació lingüística
Departament de Salut

Revisores i revisors:

Asso Ministral, Laia
Atie Guidalli, Barbara
Babio Sánchez, Nancy
Bach Faig, Anna
Bagaria Ribó, Elena
Basulto Marset, Julio
Boira Orantes, Elena
Bosch Costa, Marcel·lina
Burgués Estebanell, Anna
Caballero Bartolí, Marc
Cabezas Peña, Carmen
Calvo Cortés, Patricia
Camps Alejo, Laia
Cassarino Martínez, Melanie
Castell Abat, Conxa
Castell Garralda, Victòria
Castellví Méndez, Anna
Chavanel Pastor, Xavier

Cortés Albaladejo, Mònica
Cos Escola, Alcía
Cuevas Marín, Sarai
Farran Codina, Andreu
González Viana, Angelina
Illán Villanueva, Montserrat
Jacas Miret, Mercè
Llata Vidal, Núria
Llobet Garcés, Marina
López Cardero, Cristina
Martos Fernández, Francesc
Meléndez Cuffí, Carme
Mimbrero Garcia, Gisela
Miranda Peñarroya, Gemma
Miró Fernández, Marta
Moré Ramon, Nani
Navarro Blanch, Inés
Obach Martínez, Consol
Ortolà Castells, M. Eugènia
Palma Linares, Imma
Pons Sala, Anna
Prats Moreno, Josep Manuel
Prats Viedma, Blanca
Ramos Vaquero, Pilar
Ribas Barba, Lourdes
Rivero Urgell, Montserrat
Rodríguez Jerez, José Juan
Roura Carvajal, Elena
Salas Salvadó, Jordi
Sánchez García, Aitor
Serra Majem, Lluís
Serrano Casasola, José
Soriano Sierra, Aroa
Vaqué Crusellas, Cristina
Vila Cabiró, Laura
Vilarrasa Cagigas, Alfons
Vilchez Cerezo, Elisenda

Amb el suport de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
Generalitat de Catalunya
Agència de Residus de Catalunya (ARC). Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB). Consorci Sanitari de Barcelona
Associació Espanyola de Persones amb Al·lèrgia a Aliments i al Làtex (AEPNAA)
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)
Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació. Institut d'Estudis Catalans (ACCA)
Associació Cellàcs de Catalunya
Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC)
Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)
Associació Menjadors Ecològics
Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)
Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)
Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona (COFB)
Colegio de Dietistas–Nutricionistas de Castilla La Mancha (CODINCAM)
Confederació Cristiana d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (CCAPAC)
Creu Roja Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació. 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 Mares i Pares i d'Escoles Lliures de Catalunya (FAPEL)
Federació de Municipis de Catalunya
Federació de Pares i Mares d'Alumnes d'Estudis Sufragats amb Fons Públics No Universitaris de Catalunya (FAPAES)
Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya (UNAE)
Fundació Alcía
Fundació Escola Cristiana de Catalunya (FECC)
Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)
Hospital Sant Joan de Déu
Nutrició sense Fronteres
Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès
Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)
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 (UB)
Universitat de Lleida (UdL)
Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic - UCC)
Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
Universitat Ramon Llull (URL)
Universitat Rovira i Virgili. Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (URV)

55 professionals

40 entitats

ÍNDEX

1. Introducció i antecedents	5
2. L'alimentació saludable	10
2.1. Definició	10
2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris	13
2.3. Distribució diària dels diferents àpats: l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar	15
2.4. La varietat i les preferències en l'alimentació de cada dia	22
2.5. Conceptes clau en l'alimentació dels infants	24
3. El dinar a l'escola	26
3.1. Objectius i funcions del menjador escolar	26
3.2. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús	28
3.3. Freqüències d'aliments i de tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar	32
3.4. Dinars de carmanyola per portar a l'escola	37
3.5. Adaptacions del menú estàndard	40
3.5.1. Al·lèrgies i intoleràncies	40
3.5.2. Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	43
3.5.3. Diabetis	43
3.5.4. Menús vegetarians	44
3.6. L'espai del migdia i del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables	46
3.7. Tallers, celebracions i actes amb menjar i beure a l'escola	48
4. Acompanyar els àpats dels infants	50
5. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves	53
6. Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació del aliments	55



7. Recomanacions per reduir l'impacte ambiental associat al consum d'aliments	56
7.1. Reducció del malbaratament d'aliments en el menjador escolar	57
7.2. Incorporació d'aliments de temporada i de proximitat i reducció de l'ús d'envasos.....	60
8. L'activitat física en l'etapa escolar	62
9. Bibliografia	66
10. Annexos	72
10.1. Exemples de programacions de menús.....	72
10.1.2. Exemple de programació mensual de menús de cinc dies, per a la temporada de calor	73
10.1.3. Taula de freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades en la programació de menús de tres dies	74
10.1.4. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de fred.....	76
10.1.5. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de calor	77
10.1.6. Exemple de programació de menús adaptats	78
10.2. Suggestiments culinàries.....	80
10.2.1. Suggestiments culinàries per a la temporada de fred.....	80
10.2.2. Suggestiments culinàries per a la temporada de calor	82

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)





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

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...) $\leq 2/\text{mes}$

Fregits (segons plats) $\leq 2/\text{setmana}$

Fregits (guarnicions) $\leq 1/\text{setmana}$

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.



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
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



PETITS CANVIS

PER

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

MENJAR MILLOR



5. Més protagonisme dels infants:

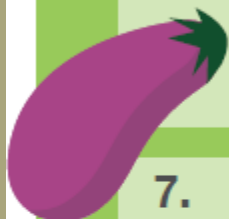


- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



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



ANNEX 10.1.6. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS ADAPTATS

ANNEX

	Estàndard	Ovolactovegetarià	Vegà	Celíaquia (sense gluten)	Al·lèrgia PLV¹ (sense PLV)
Dilluns	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Saitan rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Saitan rostit amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>
Dimarts	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral</p> <p>Truita² de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral³</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>
Dimecres	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lientils guisades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lientils guisades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lientils guisades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lientils guisades⁴ amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lientils guisades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>





<http://salutpublica.gencat.cat>

<http://canalsalut.gencat.cat>

Guia disponible en [aquest enllaç](#)

gràcies !

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya