



# Alimentació

El nostre objectiu és proporcionar uns menús adequats a cada edat. Menús de qualitat, equilibrats, variats, adaptats i elaborats seguint unes pautes nutricionals i sanitàries adequades als infants en edat escolar, tot incorporant a la seva cultura gastronòmica els diferents gustos i textures dels aliments. Fent-ho de manera que l'infant gaudeixi i li quedi temps per descansar i jugar.

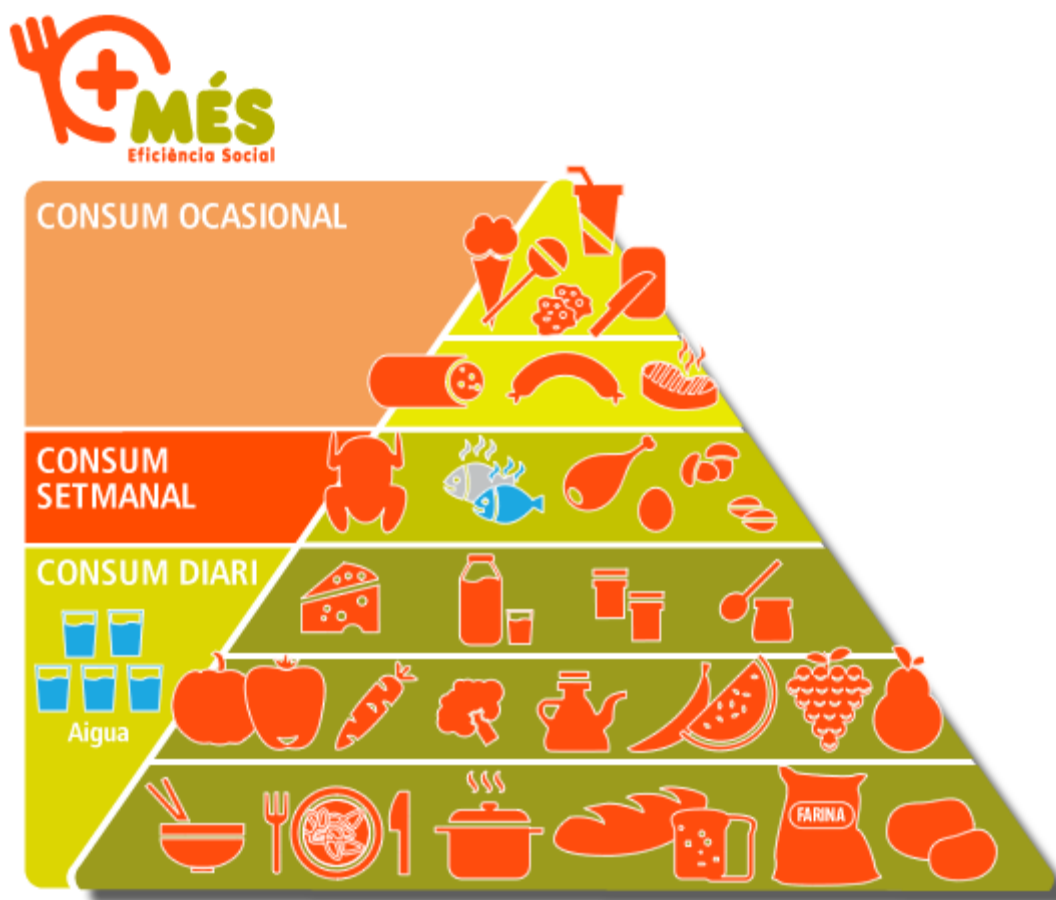
La Generalitat ha fet alguns canvis en la **Piràmide d'Aliments**. La carn vermella ha passat a ser un aliment ocasional i els llegums un aliment de consum diari. Pediatres, Generalitat i OMS estan molt preocupats per l'obesitat infantil i volen que incorporem a la nostra dieta el 50% de proteïna vegetal.

Des de **+MÉS** hem complementat aquest canvi amb productes de PROXIMITAT I ECOLÒGICS i, sobretot, amb una campanya de sensibilització a monitores, famílies i infants. La campanya ha consistit en xerrades amb mares i pares, una participació activa del monitoratge i la introducció de la figura del XEF DEL DIA. Es tracta que els infants participin a la cuina "elaborant" aquests aliments i expliquin als seus companys i companyes la seva composició i la necessitat de consumir-los. Podem dir que el resultat és tot un èxit.

## ***Eixos fonamentals a tenir en compte***

1. *Seguretat alimentària: implementant l'APPCC, amb formació competencial i auditories externes.*

2. *El nostre manual d'alimentació a l'escola, elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional), per tal d'assegurar la combinació correcta d'aliments, les quantitats adequades per cada edat i les dietes indicades per intoleràncies i al·lèrgies.*
3. *Alimentació ecològica, de producció integrada, de km 0 i rica en proteïna vegetal, respectant la nova Piràmide d'Aliments elaborada per la Generalitat.*
4. *Elaboració dels aliments tenint en compte la cuina mediterrània, la varietat d'aliments, sabors i colors.*
5. *Educació dels hàbits alimentaris, la diversitat d'aliments i amb respecte al medi ambient: participació en el compostatge i consumició dels productes que es cullin a l'hort...*



**És molt aconsellable realitzar activitat física diària, així com la pràctica de l'esport.**

# L'alimentació saludable

Què és la proteïna vegetal? És gràcies a la col·laboració de l'Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional IADIN. dolent menjar fregits? A què ens referim quan parlem de cuina mediterrània? Aquí us donem resposta a aquestes i altres **preguntes freqüents sobre l'alimentació saludable i la proteïna vegetal**

## 1. La proteïna vegetal és tot el que té origen vegetal?

No, hi ha productes vegetals com les fruites i les verdures que gairebé no tenen proteïna. En canvi hi ha productes d'origen vegetal (no només animal) que tenen proteïna (també de bona qualitat), com per exemple els llegums o els fruits secs.

## 2. Per què ens diuen que hem de menjar el 50% de proteïna vegetal i el 50% de proteïna animal?

Com més varietat d'aliments introduïm a la nostra dieta millor, perquè així aprofitem més nutrients. Els percentatges no han de ser estrictes i per fer el còmput total s'ha de valorar, com a mínim, la ingesta total d'una setmana. Els aliments proteics d'origen vegetal contenen components saludables que no trobem en aliments proteics d'origen animal, com fibra i antioxidants, que convé incloure habitualment en la dieta saludable.

## 3. Per què es considera la carn de vedella, i la vermella en general, aliments de consum ocasional?

La carn vermella, tot i ser proteïna d'alta qualitat, conté altres nutrients que, ingerits habitualment, poden no ser saludables, com els nitrats i els nitrats i també els greixos saturats. De carn vermella se n'ha de consumir de forma ocasional (màxim 2 cops per setmana) i combinar-la amb la ingesta de carn blanca i peix (tant blanc com blau), a més d'incloure proteïna d'origen vegetal (com els llegums).

## 4. És equilibrat un menú per dinar que consisteixi en "puré de porros" i "canelons d'espínacs"?

L'equilibri nutricional no es pot valorar només amb un àpat. En general, aquestes valoracions tenen en compte el recompte de tots els aliments ingerits com a mínim en una

setmana. Per valorar l'equilibri d'un plat també hem de tenir present què s'ingereix en la resta d'àpats del dia. Un puré de porros i canelons d'espínacs és un menú que aporta una adequada proporció de verdures, de carbohidrats i també de proteïna (provinent tant de la pasta com del lacti de la beixamel).

## **5. Per què es més fàcil trobar proteïna animal als vespres que als migdies?**

De proteïna animal convé menjar-ne, però en poca quantitat. És per això que és millor donar un tall petit de carn a la nit i no al migdia, moment en què el cos necessita més quantitat de carbohidrats per tenir més energia.

## **6. És millor una fruita de proximitat, de calibres més incerts i a vegades amb un punt picat per un ocell o insecte, o una fruita més grossa, de millor color i sense cap picada, encara que no sigui de proximitat?**

Les fruites i verdures de proximitat són aliments de temporada, frescos, que assegurin una major aportació de nutrients i millors característiques organolèptiques (color, olor i gust).

## **7. En general quina millora significa el consum de productes de proximitat per l'alimentació dels nostres fills i filles?**

Amb els productes de proximitat els nostres fills i filles ingereixen aliments frescos, que tenen més valor nutricional i organolèptic.

## **8. I els de producció integrada?**

Els productes de producció integrada es produeixen mitjançant sistemes respectuosos amb el medi ambient i la salut humana i alhora proporcionen aliments de qualitat. Durant el procés de producció s'obtenen aliments d'alta qualitat, s'optimitza la producció i es disminueixen els residus.

## **9. Els nostres infants trobaran més bons els productes ecològics? Val la pena fer l'esforç econòmic per introduir-los a la dieta?**

La producció ecològica és respectuosa amb el medi ambient, no utilitza pesticides ni abonaments químics i limita l'ús dels additius. Tampoc no usa la modificació genètica i vetlla pel benestar dels animals. D'aquesta manera, els aliments produïts són saborosos, saludables i nutritius.

## 10. Un marmitako de tonyina és un plat adient pels nostres fills i filles?

Sí, el marmitako aporta patata com a font de carbohidrats i tonyina, com a font proteica. La tonyina és peix blau, molt recomanable en la dieta habitual, especialment en la dels nens degut a les seves propietats nutricionals. De peix blau n'hauríem de consumir almenys dos cops per setmana. També hem de tenir en compte que cal limitar el consum de peix de grans mides i potenciar la ingesta de peix com la sardina, el seitó o el verat.

## 11. És important la introducció de peixos blancs del nostre entorn gastronòmic com lluç, bacallà, etc.?

És important fer una dieta el més variada possible i combinar el consum de carn (vermella i blanca 2 cops per setmana) amb el consum de peix (blanc i blau 3 o 4 cops per setmana) i de llegums (3 cops per setmana). D'aquesta manera aprofitarem les propietats saludables de tots ells. El peix conté menys calories i menys greixos saturats que la carn i és més fàcil de digerir.

Cal tenir present, però, que són encara més saludables els peixos de mida petita que els grans.

## 12. Per què els menjars al forn són molt saludables?

La cocció al forn permet mantenir millor el gust dels aliments i permet preparar plats saborosos sense necessitat d'afegir més quantitat de greixos (olis).

## 13. Per què és millor l'enciam romana o *maravilla* que el iceberg si aquest últim és molt més blanc?

Tot i que en general tots els vegetals són saludables i cal consumir-los diàriament, en el cas concret dels enciams la varietat romana o *maravilla* ofereix més beneficis nutricionals. Conté més quantitat de vitamina A i de vitamina K, també major quantitat d'àcid fòlic, i carotenoides. Tots ells nutrients molt importants per prevenir malalties.

## 14. Quins avantatges i desavantatges té utilitzar carns picades amb sulfits o sense?

Els sulfits afegits a les carns picades tenen funció d'antioxidant i conservant i serveixen per evitar el creixement de bacteries durant l'elaboració i conservació de la carn. Tot i que algunes persones són més sensibles al seu consum i mostren efectes adversos, la quantitat de sulfits afegits als aliments està prou controlada. Tot i així, convé no abusar d'aquests aliments per no superar la ingesta dels nivells permesos. Si es fa una bona

manipulació i conservació d'aquests aliments es pot utilitzar tranquil·lament carn picada sense sulfits, que mantindrà millor la seva qualitat.

### **15. És dolent menjar fregits?**

No és dolent menjar fregits, però no se n'ha d'abusar per evitar la ingesta excessiva de greixos (en molts casos, també de baixa qualitat) i de nous compostos formats durant el fregit, que no són gens saludables. La millor opció és combinar diferents tècniques de cocció al llarg de la setmana per aprofitar totes les qualitats dels diferents aliments.

### **16. Què és el que fa poc recomanable introduir molts prefabricats?**

Els aliments prefabricats o precuinats acostumen a portar greixos poc saludables, a més d'additius que afavoreixen la seva conservació però que en molts casos modifiquen el seu gust. La ingesta habitual d'aquests productes es relaciona amb problemes d'obesitat i cardiovasculars, la qual cosa fa que sigui recomanable disminuir el seu consum.

### **17. Per què cal introduir tantes varietats de verdures, peixos, tècniques culinàries i plats diferents als nostres infants?**

La varietat en aliments, diària i setmanalment, i també de les tècniques culinàries és la millor manera d'aprofitar al màxim els diversos nutrients que trobem en els diferents aliments, necessaris per créixer de forma saludable.

### **18. A què ens referim quan parlem de cuina mediterrània?**

Per cuina mediterrània (o dieta mediterrània) entenem el consum habitual de verdures i hortalisses, de cereals i llegums, de peix, de fruita i d'oli d'oliva verge com a font de greixos. Cal, a més més, potenciar el consum de fruits secs i de productes integrals.

### **19. Per què es valora tant la cuina tradicional catalana?**

La cuina tradicional catalana és un bon exemple de dieta mediterrània (ús habitual de verdures i hortalisses, cereals i llegums i oli d'oliva verge com a font principal de greix). A més a més, inclou amb freqüència els fruits secs i les quantitats de proteïna són reduïdes.



institut d'assessorament  
dietètic i nutricional