

Mataró, 28 de Setembre del 2021

COMPLIMENT DE LES RECOMANACIONS DE LA GUIA PER A FAMÍLIES I ESCOLES “L’ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L’ETAPA ESCOLAR”, EDICIÓ 2020, ELABORADA PER L’AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA (DEPARTAMENT DE SALUT)

INTRODUCCIÓ:

L’alimentació es un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l’organisme i contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d’una manera adequada, es imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

No es pot oblidar que en el món global en el qual vivim, el patró alimentari (el tipus i la quantitat d’aliments que una persona consumeix), la forma com es produeix, distribueix o es compra i també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la salut humana i de la sostenibilitat ambiental. L’evidència científica mostra que les emissions de gasos d’efecte hivernacle (GEH) depenen en gran part de la producció d’aliments, i que l’èxit en la reducció d’aquestes emissions relacionades amb els aliments per mitigar el canvi climàtic ha de ser abordat, no només a través de la manera com es produeixen i distribueixen, sinó també analitzant i modificant el que es menja. Així, les recomanacions de consum d’aliments per reduir les emissions de GEH inclouen menys carn i productes lactis, més vegetals frescos de producció local i de venda proximitat i de temporada i menys aliments ultraprocessats.

En aquest sentit, es convenient que l’educació alimentària que reben els infants inclogui els aliments més adequats per a la seva salut, i prevegi també, el coneixement i l’aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions propis de la nostra cultura i del nostre territori. Per alimentar-nos de manera saludable i curosa amb el medi ambient, hem de saber tant el que necessitem com també d’on i com s’obté, com arriba al nostre plat, com es prepara i com es pot consumir. Les enquestes alimentàries de l’entorn mostren que els infants fan unes ingestes molt baixes d’hortalisses, fruites i llegums i unes ingestes baixes de cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc.). En canvi, fan una ingesta molt elevada de carns i derivats, i també excessiu de productes ultraprocessats amb un elevat contingut en sal, greixos no saludables i sucres afegits.

La nova edició es publica amb la intenció de continuar adaptant les recomanacions alimentàries del nostre entorn en línia amb el marc global dels *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*. Per aquesta raó, entre altres aportacions noves, s’han actualitzat les freqüències recomanades de consum d’aliments en els menús escolars, amb l’objectiu de reduir el consum d’aliments d’origen animal i ultraprocessats, i augmentar el consum d’aliments d’origen vegetal, frescos o mínimament processats.

ESTRUCTURA I PLANIFICACIÓ DELS MENÚS:

L'estructura i planificació dels menús es realitza des del departament de dietètica, d'acord amb les recomanacions nutricionals que donen els organismes oficials de salut pública (OMS, SENC (Societat Espanyola de Nutrició Comunitària), Agència de Salut Pública de Catalunya) i d'acord amb la **Guia d'alimentació saludable a l'etapa escolar (2020) i el PReME (Programa de Revisió de Menús Escolars)**.

Es parteix del menú normal i es realitzen totes les derivacions corresponents a les dietes terapèutiques i/o adaptacions a les diferents costums culturals que presenten una major prevalença. En el cas de presentar-se una dieta especial no estandaritzada el departament de Dietètica realitzarà la pauta dietètica individualitzada. Comptem amb professionals amb una llarga experiència en el camp d'escoles bressol, primària i secundària i Diplomades en Nutrició Humana i Dietètica.

Per la programació dels menús d'aquest curs escolar, tal i com hem dit anteriorment, tenim en compte les freqüències de consum aconsellades per la Guia d'alimentació saludable a l'etapa escolar (2020) i el PReME (Programa de Revisió de Menús Escolars) elaborats per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Departament de Salut):



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...)	≤ 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.

¹ No inclou les patates.

² Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

³ Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arros han de ser integrals.

⁴ Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁵ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o lucí en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys.

Cal puntualitzar que aquesta adaptació es farà **progressivament a partir del mes d'octubre**, introduint de moment la proteïna vegetal (llegums) com a segon plat un cop a la setmana, així com el canvi del làctic que es dona actualment per iogurt natural sense sucre.

Sent conscients que suposa un canvi en el menú escolar i que entre tots hem de reeducar els nostres hàbits, l'objectiu és aconseguir poc a poc l'adaptació dels infants davant a aquestes noves recomanacions i poder-les haver introduït per complet a final de curs.

Per qualsevol dubte restem a la seva disposició, atentament,

SERHS FOOD

 Dept. Dietètica i Nutrició
 Lourdes Català Capdevila
 Col. Núm. CAT000883

Lourdes Català Capdevila
 Responsable del Departament de Dietètica i Nutrició de Serhs Food