



2021: **Any Internacional** **de les fruites** **i verdures**

**GUIA DE
L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE
EN L'ETAPA
ESCOLAR**

**MENJADOR
ESCOLAR
I COVID-19:
PAUTES D'HIGIENE
I SEURETAT**

**INICIATIVA
DIDÀCTICA:
EL MÓN A
LA TAULA**

**CAMPANYA DE
SENSIBILITZACIÓ PEL
MALBARATAMENT
ALIMENTARI:
DE BON PROFIT!**

2021: Any Internacional de les fruites i verdures

El 15 de desembre 2020 l'ONU va declarar 2021 com l'Any Internacional de les fruites i verdures. D'aquesta manera, l'organització pretén promoure l'augment del consum d'aquests grups d'aliments, reduir l'impacte mediambiental i fomentar estils de vida més saludables.

Colors, sàbors i molta marxa!

Nombrosos estudis mostren els beneficis de consumir **5 racions de fruites i verdures al dia**

(3 peces de fruita i 2 racions de verdura)

Què és una ració de fruita?

- 1 peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.
- 1 bol de cireres, maduixes, etc.
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya, etc.



Què és una ració de verdura?

- 1 plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1-2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.



Per millorar la salut cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i tenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport, etc.).



Dubtes més freqüents

Per què 5 racions de fruita i verdura al dia? Amb 5 racions garantim una bona aportació de vitamines, minerals i fibres.

Es poden menjar les fruites amb pell?

Sí, només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Un bon rentat n'elimina

els bacteris i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

Com i quan cal menjar fruita? Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc.

Més fruites i verdures a casa



Augmentant el consum de:

- + Fruites i verdures
- + Fruita seca
- + Llegums
- + Aigua
- + Joc actiu



Reduint el consum de:

- Llaminadures
- Begudes refrescants
- Brioixeria
- Videojocs (sedentaris)



Aquesta publicació s'estructura en un recorregut sobre la importància de l'alimentació en la infància, l'aprenentatge d'hàbits en família i el rol del menjador escolar en tot aquest procés educatiu. La guia facilita informació, eines i recursos a les famílies, centres educatius i als serveis de restauració escolar per tal de preparar acuradament les planificacions dels àpats i alhora promoure hàbits alimentaris saludables i sostenibles entre la població infantil.

ELS ASPECTES MÉS DESTACATS DE LA GUIA, ES RECULLEN EN ELS SEGÜENTS 10 PUNTS:

1- En línia amb els objectius de desenvolupament sostenible, per reduir l'impacte ambiental associat al consum d'aliments, s'ha fet més èmfasi en:

- La recomanació d'utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat.
- La importància de reduir el malbaratament d'aliments i de la reducció de residus plàstics.

2- Noves freqüències d'aliments al menjador escolar.

S'han consensuat noves freqüències d'aliments per als menús del menjador escolar, augmentant la presència de llegums i hortalisses i reduint la de carns.

3- Incorporació dels missatges de la guia "Petits canvis per menjar millor":

- més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca.
- canviar a integrals, aigua i oli d'oliva verge.
- menys sal, sucres, carns (sobretot vermelles i processades) i aliments ultraprocessats.

4- Recomanacions per als menús a l'escola.

S'han ampliat i actualitzat un seguit de recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús que se serveixen a l'escola. Entre d'altres s'ha potenciat la proteïna vegetal.

5- Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat. Es descriuen i s'aborden les principals situacions que requereixen menús adaptats: per motius de salut (al·lèrgies, celiaquia...) o per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal) i es faciliten exemples.

6- L'aprenentatge d'hàbits alimentaris en l'etapa escolar.

Es dona gran protagonisme al moment dels àpats en general, al paper de l'entorn familiar o àpats en família i a l'espai del menjador i temps del migdia a l'escola en concret, com a transmissors de valors i hàbits. Es en aquest punt on, el nostre equip educatiu fomenta la seva tasca diària dins del menjador. Des de Monitaula, junt amb la dietista, treballem constantment per afavorir hàbits saludables, amb la introducció de verdures diverses als seus plats, ja sigui en forma de primer plat o en guarnicions.

7- Es destaca el protagonisme dels infants en la participació del procés alimentari, a casa i a l'escola, com a estratègia en l'adquisició de bons hàbits.



8- Inclusió de nombrosos exemples de programacions de menús i suggeriments culinàries.

S'han incorporat nous exemples de programacions de menús mensuals de tres i cinc dies per a les temporades de fred i de calor, així com per a menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.) i suggeriments culinàries per a ambdues temporades.

9- Altres documents sobre alimentació infantil de l'ASPCAT

S'inclouen apartats amb informació actualitzada d'altres documents de l'ASPCAT que aborden aspectes diversos de l'alimentació infantil i l'etapa escolar: pícnic en les sortides escolars, festes infantils, carmanyoles per portar a l'escola, etc.

10- L'activitat física en l'etapa escolar.

S'han incorporat més idees i propostes per ajudar a augmentar l'activitat física diària, tant a l'entorn familiar com escolar.

A la guia, s'han actualitzat tant recomanacions alimentàries i dietètiques per als infants, com aspectes vinculats a la sostenibilitat mediambiental de l'alimentació.

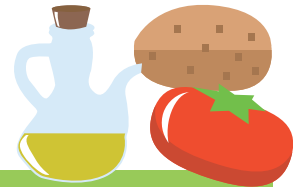
Pots descarregar-te la guia al següent link:

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

INFOGRAFIA ON ES DETALLEN LES NOVETATS DE LA GUIA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE 2020-2021 EN L'ETAPA ESCOLAR

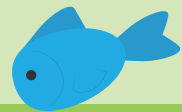
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

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)



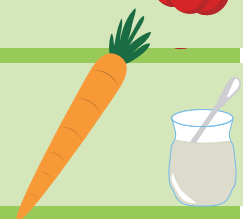
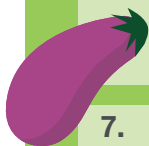
5. Més protagonisme dels infants:

- 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.)
- Suggestiments 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



Amb la tornada a les aules després de les festes de Nadal, torna a arribar la preocupació sobre la seguretat dels menjadors escolars amb la Covid-19. Hi pot haver qui es preguntin si és segur deixar que els seus fills romanguin en el centre escolar també a l'hora de menjar. A Monitaula prenem totes les mesures de seguretat necessàries per garantir la salut dels nostres infants a l'hora de l'àpat.

Entre les mesures que s'adopten ja des de el mes de setembre, i que poden canviar segons les necessitats de cada moment, a Monitaula apliquem una sèrie de pautes d'higiene i seguretat alimentària per reduir contactes.

Pautes d'organització en l'espai de menjador

- Rentat de mans abans i després del menjador i l'esbarjo.
- Torns de menjador segons els grups bombolla.
- Distància de seguretat entre les taules.
- El menjar se serveix en plats individuals que no poden ser compartits entre alumnes.
- En les taules no es posen estris d'ús comú, com setrills i setrillers, cistells de pa per a tota una taula, etc. L'aigua se serveix en una sola gerra però sempre per un mateix monitor-a.
- Ventilació constant de l'espai de menjador.
- Després de cada torn de menjar, es porta a terme una neteja i desinfecció de les taules i cadires, incloent-hi l'últim torn.
- Els més petits dinen en la seva aula.
- A l'hora de l'esbarjo, cada grup bombolla té el seu espai de joc dins del pati.

Pràctiques de precaució a la cuina

- Ús obligatori de mascareta i guants a tot el personal.
- Mínim contacte físic, mantenint sempre que és possible, la distància de seguretat de 1,5 m.
- No es fan servir els mateixos estris dues persones sense netejar-los i desinfectar-los abans.
- Prohibició d'entrar a la cuina a qualsevol persona que no pertanyi al grup de treball.
- Control diari de la temperatura del treballador-a a l'entrada en el lloc de treball.



A Monitaula prenem totes les mesures de seguretat necessàries per garantir la salut dels nostres infants a l'hora de l'àpat.



Imatge dels més petits mentre dinen a la seva aula.

L'escola és el lloc idoni per transmetre als nens i nenes aspectes socioculturals de diversos països del món i fomentar la tolerància i el respecte entre uns individus i uns altres. Perquè els nens visquin aquesta situació d'una forma més alegre, divertida i natural es poden programar activitats amb les quals a més d'entretenir-se, aprenen i es relacionen.



A Monitaula, amb l'activitat "EL MÓN A LA TAULA", oferim als infants la possibilitat de gaudir de la gastronomia de diversos països del món en el propi menjador escolar, i en particular d'aquells països d'on major nombre d'alumnes i alumnes hi hagi al centre.

Aquesta activitat, consisteix a programar mensualment un menjar típic de un país determinat, perquè els nens coneguin sabors nous i curiositats de la seva cultura. D'aquesta forma, esperaran amb expectació aquest menjar ja que trenca amb la rutina del menjador escolar.

Conèixer abans el país

Perquè aquesta activitat sigui més didàctica, convé que els nens/es durant la setmana prèvia coneguin algunes dades curioses i interessants sobre la història, la cultura, la gastronomia, la geografia i les gents del país. Tota la informació que recullin podran plasmar-la en murals per decorar el menjador. D'aquesta manera coneixeran aspectes importants de cada part del món i la seva gastronomia, no els resulti tan desconeguda.

Que ells sàpiguen per què a Xina es menja tant arròs, que als països musulmans com Algèria i el Marroc no mengen porc ni derivats, que els sabors siguin picants a Mèxic o que a Japó mengin peix cru són aspectes molt curiosos que han d'anar descobrint per si mateixos.

A Monitaula sota l'slogan
"EL MÓN A LA TAULA", iniciem
l'experiència aquest trimestre.



A Monitaula volem informar i sensibilitzar als nostres infants sobre el malbaratament alimentari i de l'aigua, proposant mensualment, analitzar i estudiar el grau de malbaratament dels aliments: verdures o hortalisses, carns, cereals, fruita, aigua, entre d'altres.

El projecte "DE BON PROFIT" permet repassar el significat de conceptes com quilòmetre 0, aliments de proximitat o petjada ecològica. A més, es combina amb jocs i activitats educatives que es faran al pati durant l'hora del menjador.

Durant aquest trimestre farem un seguit d'accions per tal de donar a conèixer als nens i nenes la procedència dels aliments que es consumeixen al menjador escolar, quantificar el malbaratament de l'aliment, si és que n'hi ha, difondre consells per evitar aquest malbaratament i analitzar la petjada ecològica dels elements malbaratats.

Al final del trimestre s'elaborarà un informe, amb les dades comptabilitzades, sobre la petjada ecològica total, el nombre de persones que es podrien beneficiar de l'aliment malbaratat i altres qüestions importants. Aquest informe serà publicat en la nostra revista del tercer trimestre.

Els objectius del programa són:

Dur a terme una campanya de sensibilització sobre el malbaratament alimentari al menjador escolar així com donar a conèixer la petjada ecològica de determinats aliments d'ús quotidià en l'àpat escolar.

A partir de diferents activitats, ensenyarem als infants la importància de no fer malbaratament dels aliments ni de l'aigua.

Per exemple, una de les activitats que farem durant aquest trimestre, serà aprofitar l'aigua que sobra de cada gerra que s'utilitza per fer el servei durant el dinar.

Tota l'aigua que sobri de cada gerra, en comptes de llençar-la la posarem en una garrifa buida. Amb l'aigua recopilada, regarem les plantes que tenim al pati de l'escola.

