



GUIA
L'alimentació saludable
a l'etapa escolar



Generalitat de Catalunya

© **Generalitat de Catalunya**
Departament d'Educació
Departament de Salut

Edició: Servei de Difusió i Publicacions

Elaboració: Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola
Programa d'Alimentació i Nutrició

Disseny gràfic i il·lustracions: Enric Muñoz

1a edició: febrer de 2005

Tiratge: 10.000 exemplars

Dipòsit legal: B-11.337-2005

Impressió: Treballs Gràfics, SA

INTRODUCCIÓ

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Recomanacions alimentàries

Complementació diària dels diferents àpats

Conceptes clau en l'alimentació dels escolars

OBJECTIUS I FUNCIONS DEL MENJADOR ESCOLAR

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE PER ELABORAR UNA PROGRAMACIÓ DE MENÚ AL MENJADOR ESCOLAR

Estructura i configuració de l'àpat

Grups d'aliments

Varietat de colors

Textures

Temperatura

Tècniques culinàries

Freqüència de consum d'aliments i tècniques culinàries
recomanades en la programació dels menús escolars

Valoració quantitativa de les racions

Consideracions per als més petits

RECOMANACIONS PER MILLORAR LA QUALITAT DE LES PROGRAMACIONS

Exemples de programació de menús

Adaptacions del menú base

L'ESPAI DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITS SALUDABLES

BIBLIOGRAFIA COMENTADA

ALGUNES ADRECES D'INTERÈS



Índex

El desenvolupament de la persona, especialment durant la infància i l'adolescència, és un procés continu i dinàmic obert a intervencions educatives.

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients que permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com mental es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

Ara bé, l'acte de menjar, a més d'un procés nutritiu, té importants connotacions de convivencialitat, proporció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa..., que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de l'individu. Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, per les seves tradicions, la seva història i l'economia. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

En aquest sentit, és convenient que l'educació nutricional prevegi el coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions que ens són propis. Cal conèixer tant el que necessitem per a una alimentació saludable, com d'on s'obté, com es prepara i com es consumeix. Hi ha evidències que entre la població en edat escolar és freqüent un baix consum de fruita, verdura i peix, aliments que formen part de l'anomenada dieta mediterrània, considerada una de les més saludables del món. Així mateix, aquest baix consum pot anar acompanyat, de vegades, d'un elevat consum de dolços, llaminadures i begudes refrescants, o de la supressió d'algun àpat.

Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixin en la recuperació de l'alimentació mediterrània, és a dir, afavorir el consum de cereals, fruites i fruita seca, verdures, llegums, làctics i peix, així com adoptar hàbits alimentaris estructurats (primer esmorzar a casa i complet, repartiment de la ingesta diària entre quatre i sis àpats, adequació de la quantitat de les racions, etc.).

L'actual model de vida familiar fa que cada dia sigui més nombrosa la quantitat de nens i nenes que fan ús del servei de menjador escolar. Ara bé, no es pot oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar; així, el menjador escolar esdevé un espai privilegiat per dur a terme l'educació alimentària en coordinació amb la família.

En tot aquest context, és important que els responsables dels serveis de menjador puguin valorar la idoneïtat de la programació de menús que ofereixen, tant des del punt de vista nutricional com del sensorial, així com garantir una ingesta adequada en el marc d'uns hàbits alimentaris saludables, en col·laboració amb la família.

L'any 1997, en el marc d'un servei d'assessorament sobre els menús escolars, el Departament d'Educació i el Departament de Salut van distribuir a totes les escoles de Catalunya un petit manual anomenat «Quadern per a la planificació de menús a l'escola», on es facilitaven, d'una manera molt esquemàtica, les principals recomanacions que cal tenir en compte a l'hora de planificar o avaluar la programació de menús del centre.

Paral·lelament es va iniciar un servei d'assessorament de programacions de menús (recollit en l'article 16.3 del Decret 160/1996, publicat en el DOGC núm. 2208, de 20 de maig de 1996) i es va dur a terme des del Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola (PESE) en coordinació amb el Programa d'Alimentació i Nutrició del Departament de Salut.

L'experiència acumulada durant aquest període ens ha permès elaborar recomanacions per a una alimentació saludable tant a casa com a l'escola, recollides en aquest document.

L'objectiu d'aquesta guia és el de facilitar als centres educatius i a les famílies eines per revisar acuradament les planificacions alimentàries i alhora promoure entre la població en edat escolar hàbits alimentaris saludables.



L'alimentació saludable

Per programar una alimentació saludable i sensorialment satisfactòria, cal conèixer les possibilitats nutritives i d'ús dels diferents aliments, que sovint es classifiquen en grups d'acord amb els nutrients que contenen, i per això és convenient incloure en la ingesta diària aliments de tots els grups.

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

Una alimentació equilibrada implica una aportació de nutrients adequats en qualitat i quantitat a les necessitats de l'organisme. L'Organització Mundial de la Salut recomana que, del total de l'energia ingerida, un **50-55%** sigui aportat pels glúcids o hidrats de carboni, un **30-35%** pels lípids o greixos, i un **12-15%** per les proteïnes.

Per tal de dur a terme aquestes recomanacions nutricionals, les guies alimentàries són un instrument útil on s'agrupen els aliments segons la seva similitud nutricional. La representació gràfica (en forma de piràmide o "roda", etc.) permet valorar quins són els aliments bàsics i, al mateix temps, les diferents proporcions en què han de formar part d'un pla alimentari equilibrat.

Les racions recomanades varien, en nombre i quantitat, segons l'edat i els requeriments individuals.



Equivalències entre els diferents tipus d'aliments

UNA RACIÓ EQUIVAL A...

Feculents

- 3-4 llesques petites de pa (40-60 g)
- 4 biscotes
- 1 plat d'arròs o pasta (50-60 g cru / 150-200 g cuit)
- 6 cullerades soperes de cereals (30 g)
- 1 plat de pèsols (150-200 g)
- 1 plat de llegums (60-80 g cru / 150-200 g cuit)
- 6-8 galetes maria (30-40 g)

Fruïtes

- 1 peça petita/mitjana de fruita (150-200 g)
- 5-6 maduixots
- 1 plàtan
- 1 got de suc de fruita natural
- 1 tall de meló, síndria o pinya

Olis i fruita seca

- 1 cullerada sopera d'oli (10 ml)
- 20 g de fruita seca (ametlles, avellanes, nous...)

Verdures

- 1 tomàquet, pastanaga, carxofa...
- 1/2 pebrot, albergínia, carbassó...
- 12-15 mongetes tendres
- 125 g bledes o espinacs

Làctics

- 1 got de llet
- 2 iogurts
- 1 tall de formatge semicurat (40 g)
- 80-100 g de formatge fresc

Carn, peix, ous

- 1 tall de carn (vedella, bou...) de 60-80 g
o 1/4 de pollastre, conill...
- 1 rodanxa de peix de 75-100 g
- 1 ou
- 2 talls prims de pernil (50 g)
- 1 plat de llegums

Aigua

- 1 got ple d'aigua (200 ml)

Factors individuals com són el sexe, l'edat, el grau de maduració, el ritme de creixement i l'activitat física, poden fer variar les necessitats, així com la quantitat de les racions; per això les recomanacions són orientatives.

Com a exemple, es considera que l'aportació energètica en l'edat escolar respon a la fórmula: $1.200 \text{ kcal} + (100 \text{ kcal} \times \text{anys d'edat})$.

Així, per a un escolar de 7 anys, les necessitats energètiques es poden estimar de la manera següent:

$1.200 \text{ kcal} + (100 \text{ kcal} \times 7 \text{ anys}) = 1.900 \text{ kcal}$, aproximadament

COMPLEMENTACIÓ DIÀRIA DELS DIFERENTS ÀPATS

És important que no hi hagi un interval de temps massa gran entre els àpats. Es recomana un repartiment dels aliments en cinc àpats diaris: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda). Aquests àpats aporten diferents quantitats d'energia:

Esmorzar	25%
Dinar	35%
Berenar	15%
Sopar	25%

L'esmorzar

És molt recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola. Si es descuida la importància d'aquest primer àpat és per desconeixement o de vegades per manca de temps. Un dels principals beneficis que s'atribueixen a aquesta ingesta és el de contribuir a una adequada distribució de l'energia al llarg de la jornada, ajudar a assolir els requeriments nutricionals i millorar el rendiment intel·lectual i físic. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo.

En un esmorzar complet hi hauria d'haver, bàsicament:

làctics: llet, formatge, iogurt,

farinacis: pa, torrades, galetes,

fruita: principalment fresca (sencera, trossejada o en forma de suc).

També en poden formar part altres tipus d'aliments, com, per exemple, aliments proteics (pernil curat, tonyina...), aliments greixosos (preferentment oli d'oliva; cal reservar la mantega i altres greixos per a un consum eventual) i, amb moderació, dolços (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau).

Els productes de brioixeria i pastisseria es poden consumir amb moderació sempre que no constitueixin l'única alternativa d'esmorzars i berenars.

El dinar

Tant si es fa a casa com al menjador escolar, aquest és l'àpat més important, quant a quantitat i varietat d'aliments, del dia. Com veurem més endavant, és recomanable que el componguin entre quatre i sis grups d'aliments (farinacis, verdures, fruites, olis, càrnics, làctics), utilitzant tècniques culinàries ben variades al llarg de la

setmana. Les quantitats de les racions servides, igual que en la resta d'àpats, han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat, i han de respectar la sensació de gana expressada.

El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Així, doncs, per completar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els làctics i/o la fruita. També és aconsellable en el berenar la presència d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua...).

El sopar

Bàsicament, en el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

- farinacis: pasta, arròs, patates i llegums,
- verdures i hortalisses,
- aliments proteics: carn, aus, peix i ous,
- fruita i/o làctics,
- aliments greixosos (preferentment oli d'oliva),
- aigua.

Amb tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió.

La varietat en l'alimentació de cada dia

A més del repartiment energètic, la varietat ha de ser present en l'alimentació diària, no sols per facilitar la cobertura de les ingestes recomanades de nutrients, sinó també per evitar la monotonia i per fomentar l'educació alimentària.

La presència dels diferents grups bàsics d'ali-

ments, ben distribuïts al llarg del dia (d'una manera adequada a les activitats que es desenvolupen durant la jornada), permetrà mantenir una **alimentació equilibrada, completa i satisfactòria**.

De vegades, tant en l'entorn familiar com a l'escola, els menús es basen, principalment, en les preferències alimentàries dels infants, amb

la finalitat d'agilitar o fer menys feixuc el temps dedicat a l'àpat. La població en edat escolar està en una important etapa de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits alimentaris amb possible incidència en el seu futur, i per això és convenient oferir un patró alimentari saludable presentant una alimentació variada, completa i també satisfactòria.

Repartiment dels grups d'aliments i racions en els àpats diaris

Esmorzar

- 1 ració de làctic
- 1/2 ració de farinaci
- 1 ració de fruita
- un bol de llet (200 ml) amb cereals d'esmorzar (6 cullerades) i maduixots trossets (6 unitats)

Mig matí

- 1 ració de farinaci
- 1 ració de làctic
- 1/2 ració d'aliment greixós
- entrepà (60 g de pa) de formatge (1 tall)
- 1/2 cullerada soperes d'oli
- aigua

Dinar

- 1 ració de farinaci
- 1 ració de carn, peix o ou
- 1 ració de verdura
- 1 ració de fruita
- 2 racions d'aliments greixosos
- 1/2 ració de farinaci
- macarrons (50 g) amb tomàquet
- pollastre (80 g) rostit
- pastanaga ratllada (1 unitat)
- macedònia de kiwi i plàtan amb suc de taronja
- 2 cullerades soperes d'oli
- pa (2 llesques)
- aigua

Berenar

- 1/2 ració de farinaci
- 1/2 ració de làctic
- galetes (4 unitats)
- 1 iogurt amb cacau
- aigua

Sopar

- 1 ració de verdura
- 1 ració de carn, peix o ou
- 1/2 ració de farinaci
- 1 ració de fruita
- 1 i 1/2 racions d'aliments greixosos
- 1/2 ració de farinaci
- espinacs saltats amb panses i pinyons (75 g)
- filet de llenguado arrebossat
- flam d'arròs (25 g)
- poma laminada amb mel
- oli d'oliva (1,5 cullerades soperes)
- pa (2 llesques)
- aigua

Abans d'anar a dormir, un got de llet.

CONCEPTES CLAU EN L'ALIMENTACIÓ DELS ESCOLARS

El més important...

Un bon repartiment dels àpats al llarg del dia

Entre 5 i 6 àpats:
1r esmorzar a casa, 2n esmorzar a l'escola, dinar, berenar, sopar i, de vegades, la ingesta d'un làctic abans d'anar a dormir.

Ens ajudarà a equilibrar l'alimentació al llarg del dia i a evitar llargues estones sense menjar o ingestes massa abundants.

El 1r esmorzar,
És l'àpat que inaugura el dia i ens posa en marxa.

És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + Pa, cereals + Fruita o suc de fruita, i... la millor opció per al segon esmorzar és un entrepà.

Tenir cura de la varietat

Cal disposar d'aliments de tots els grups bàsics (làctics, cereals i farinacis, fruita, fruita seca, verdura, llegums, carn, peix, ous, oli d'oliva... aigua) i presentar-los i preparar-los de diferents maneres.

Així, aconseguim una **alimentació completa.**

Cal potenciar...

El consum de fruita fresca, com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars.

El consum de verdures i hortalisses en el 1r plat i/o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.

El consum de llegums i de **fruita seca.**

El consum de làctics principalment, en forma de llet, iogurts i formatges.

El consum de peix.

La presència de pa en els diferents àpats.

L'ús de l'oli d'oliva verge.

El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com fora d'aquests.

tant l'alimentació com l'activitat física són

Cal requirir...

La ingesta freqüent de **llaminadures**, prioritzant com a alternativa la fruita seca.

Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua, suc de fruita i de fruita fresca.

La **brioixeria i la pastisseria**, prioritzant el consum d'entrepans.

Les **cremes de xocolata, cremes, mousses** i d'altres, com a postres habituals dels àpats.

El consum freqüent de **menjar ràpid, fast food**.

...així com el sedentarisme i l'excés d'«activitats de pantalla» (televisió, ordinador, consoles, etc.)



...posem-ho en pràctica

Triar, comprar i cuinar els aliments pot ser divertit. **Cal provar-ho!**

Participar en l'elaboració dels àpats familiars. **Cal implicar-s'hi!**

Tots els àpats són importants. **Cal fer-se'n responsable!**



essencials en la prevenció de l'excés de pes

Objectius i funcions del menjador escolar

L'estructura i la planificació dels menús té l'objectiu de facilitar una ingesta saludable mitjançant una oferta **suficient, equilibrada, variada i adaptada a les característiques i necessitats dels comensals, alhora que agradable**. És també un objectiu assumir els valors gastronòmics i culturals, així com possibles incidències de malalties o d'alimentacions alternatives (sota criteris higiènics, nutricionals, sensorials, culturals, etc.).

Pel que fa a les funcions, es considera que el menjador escolar hauria de dur a terme les següents:

- **Proporcionar** als comensals un àpat de **qualitat**, tant des del punt de vista nutricional com segons criteris higiènics, sensorials i educatius.
- **Desenvolupar** hàbits higiènics, alimentaris i de comportament adequats, i promocionar també els aspectes socials i convivencials dels àpats.
- **Potenciar** la varietat i la identitat gastronòmica i els aspectes culturals de l'alimentació.

La planificació dels menús hauria de ser una tasca consensuada entre els diferents sectors implicats en el menjador escolar (cap de cuina, dietista, escola, comissió de mares/pares).



què cal tenir en compte per elaborar una programació de menús al menjador escolar

A l'hora de valorar la idoneïtat d'un menú o d'una proposta de menús, caldria tenir en compte, no tan sols el nombre de grups d'aliments utilitzats, els aspectes higiènics i els sensorials (color, sabor, olor, textura, temperatura, etc.), sinó també les tècniques culinàries emprades, així com certs aspectes gastronòmics i culturals.

ESTRUCTURA I CONFIGURACIÓ DE L'ÀPAT

1r PLAT

2n PLAT

GUARNICIÓ

PA

POSTRES

AIGUA

Aquesta manera d'estructurar l'àpat s'inicia cap als 12-18 mesos. Abans d'aquesta edat, l'àpat està constituït per unes farinetes o un triturat i unes postres.

- Es recomana que els **primers plats** siguin fets d'arròs, pastes, llegums, patates, verdures i hortalisses (crues o cuites).
- Els **segons plats** es confeccionaran principalment amb el grup dels aliments proteics: carn, peix i ous.
- Cal recordar que en les propostes en què en el primer plat s'inclogui, a més de cereals, patates o llegums, algun tipus de tall (carn, peix o ous),

aquestes preparacions es poden considerar plat únic (estofat de patates i vedella, arròs a la cassola, canelons), acompanyades, en tot cas, d'un brou, una crema de verdures o una amanida a més de les postres.

- Les **guarnicions** poden ser molt diverses, prioritzant les verdures, les hortalisses i els fari-nacis (llegums, pasta, patata, arròs).
- És aconsellable l'ús d'oli (preferentment d'oli-va) en la preparació dels àpats, ja que enriqueix l'alimentació dels infants, tant des del punt de vista nutricional com del sensorial.
- En les **postres** s'hauria de donar prioritat a la fruita fresca, i reservar un dia a la setmana per a les postres làctiques, els dolços o la fruita seca.
- També és important que es doni opció a acompanyar els àpats amb pa.
- **L'aigua** ha de ser la beguda principal al llarg del dia, ja que té un important paper regulador dins l'organisme. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui fàcilment accessible per a nens i nenes.

Exemples de menús

OPCIÓ

A

- Macarrons amb tomàquet i formatge
- Filet de llenguado arrebossat amb pastanaga ratllada
- logurt

OPCIÓ

B

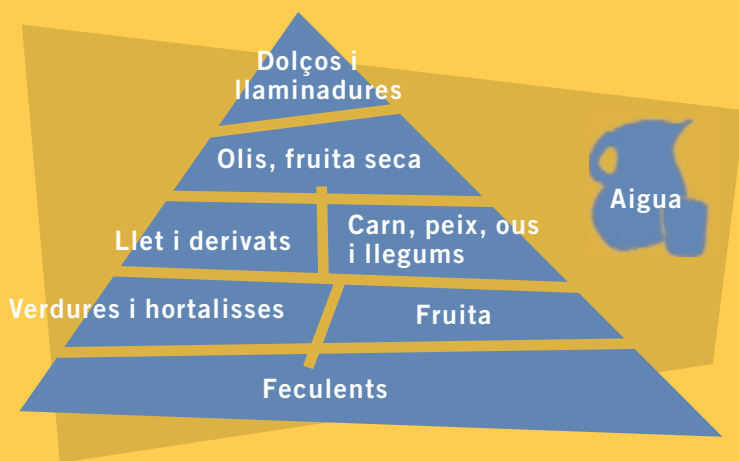
- Crema de carbassó i pastanaga
- Pollastre al forn amb patates rosses
- Macedònia de fruita del temps

OPCIÓ

C

- Gaspatxo
- Arròs a la cassola
- Meló

GRUPS D'ALIMENTS



Per confeccionar els menús és important tenir en compte els diferents grups d'aliments: cereals, llegums, tubercles, verdures i hortalisses, fruita, llet i derivats, carn, ous, peix, olis i fruita seca. Tots els grups haurien d'estar representats en els diferents àpats de la programació setmanal.

VARIETAT DE COLORS

La presentació i els colors de les preparacions són força importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha d'intentar ser atractiu i evitar la monotonia.

Menú

Color homogeni
(poca variació)

- Sopa de pistons
- Truita a la francesa + patates rosses
- Plàtan

Diversitat de colors
(més variació)

- Sopa minestrone
- Truita a la francesa + patates rosses, tomàquet amanit i olives negres
- Pera

En general es considera recomanable que en un mateix àpat hi hagi, com a mínim, tres colors diferents per tal de millorar la seva acceptació.

TEXTURES

Un mateix aliment pot presentar diferents textures segons com es prepari: trossetat, triturat, segons el temps i la forma de cocció, etc. És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als petits), evitant l'excés de triturats per als més grans.

TEMPERATURA

És recomanable que cada plat arribi al comensal a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Exemple: sopa (preparació calenta), amanida (preparació freda).

Cal evitar els successius reescalfaments dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva i sensorial disminueixi.

TÈCNiques CULINÀRIES

És convenient que les formes de cocció siguin força variades (bullit, fregit, arrebossat, cuit al forn, al vapor, guisat) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat.

Cal també adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels comensals, evitant les preparacions seques i eixutes per als més petits (exemple: carn a la planxa).

Procurant una bona varietat tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot afavorir el creixement i el desenvolupament dels infants, així com el procés d'aprenentatge d'hàbits i diversificació alimentària, ajudant els comensals a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM D'ALIMENTS I TÈCNIQUES CULINÀRIES RECOMANADES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS ESCOLARS

S'aconsella que, en la programació de menús setmanals (**5 dies**) de l'àpat de dinar, s'ofereixin cada setmana, aproximadament, les següents freqüències de consum.

tècniques culinàries

Freqüència mínima recomanada

	Freqüències de consum (5 dies)		tècniques culinàries	
			Freqüència mínima recomanada	
Primers plats	Arròs	1-2	Sopes i cremes	1-2
	Pasta	1-2	Bullits / al forn	2-3
	Llegums (llenties, mongetes, cigrons, pèsols i faves)	1-2	Guisats	1-2
	Patata	0-2		
	Verdures i hortalisses cuites	1-2		
	Verdures i hortalisses crues (ja que crues és freqüent que apareguin com a guarnició del segon plat)	0-1		
Segons plats	Peix i mol·luscs (blanc, blau, sèpia, calamars)	1-2	Forn / bullit	1-3
	Ous (truita, dur, ferrat, al forn)	1-2	Fregit / arrebossat	1-2
	Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill)	2-3	Planxa	0-1
			Estofat / guisat i rostit	1-2
Guarnicions	Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, etc.)	3-4	Cru	3-4
	Patates (bullides, fregides, al forn)	1-2	Fregit / arrebossat	1-2
	Altres (llegums, pastes, arròs, verdures cuites, bolets, etc.)	0-1	Bullit	0-1
			Escalivat	0-1
Postres	Fruita fresca (poma, plàtan, taronja, mandarina, cirera, kiwi, etc.)	3-4		
	Fruita en almívar	0-1		
	Fruita seca	0-1		
	Làctics (iogurt, flam, formatge)	1		
	Pastisseria	esporàdicament		

Quan es planteja l'opció "0", es considera que l'aliment o la preparació pot ésser proporcionat en un altre plat.

VALORACIÓ QUANTITATIVA DE LES RACIONS

Les quantitats servides en els àpats dependran de l'edat i les característiques dels comensals. Malgrat els suggeriments de les racions per a cada edat, cal tenir en compte les característiques individuals (grau d'apetència, pes corporal, etc.) que poden condicionar les quantitats.

Si considerem "1" la ració estàndard de l'adult, se suggereix la següent relació de proporcionalitat:

nens de 3 a 6 anys	0,6
nens de 7 a 9 anys	0,8
nens de 10 a 13 i adults	1
adolescents de 14 a 18 anys	1,3

EXEMPLE:

1 ració de carn per a l'adult	100-125 g
1 ració de carn per a infants de 3-6 anys	60-75 g

Llet i derivats

- Llet (1 got)
- Formatge (ració)
- Formatge (entrepà)
- Llet (postres)

Cereals, llegums i tubercles

- Llegums (plat principal)
- Llegums (guarnició)
- Patates (plat principal)
- Patates (guarnició)
- Patates (amb verdura)
- Arròs, pasta (plat principal)
- Arròs, pasta (sopa)
- Arròs, pasta (guarnició)
- Pa (entrepà)
- Pa (acompanyament)

Verdura

- Plat principal
- Guarnició

Carn i derivats, aus, peix i ous

- Bistec
- Llonzes, costelles
- Carn arrebossada
- Carn picada (mandonguilles, hamburguesa...)
- Carn picada (arròs, pasta)
- Pollastre (guisat, rostit)
- Filet de pollastre o gall dindi
- Filet de peix
- Ous
- Embotit

Fruita

- Fruita fresca
- Fruita en almívar

quantitat de les racions: orientacions per grups d'edat

3 - 6 anys	7 - 12 anys	13 - 16 anys	16 - 18 anys
150-200 cc	200-250 cc	200-250 cc	200-250 cc
30-40 g	40-60 g	40-60 g	40-60 g
20-30 g	30-50 g	30-50 g	30-50 g
125-150 g	125-150 g	125-150 g	125-150 g
50-60 g	60-80 g	80-90 g	90-100 g
20-30 g	30-40 g	40-50 g	50-60 g
150 g	200-250 g	250-300 g	250-300 g
60-90 g	80-120 g	100-150 g	100-150 g
60-90 g	80-150 g	120-150 g	130-200 g
50-60 g	60-80 g	80-90 g	100-120 g
20-25 g	25-30 g	30-40 g	40-50 g
20-25 g	25-30 g	30-40 g	40-50 g
40-60 g	60-80 g	80-100 g	100-120 g
20 g	40 g	40 g	60 g
100-120 g	120-150 g	150-200 g	200-250 g
60-90 g	80-100 g	100-120 g	100-130 g
60-70 g	80-110 g	110-120 g	120-140 g
80-90 g	100-130 g	140-150 g	140-160 g
50-60 g	70-100 g	100-110 g	110-130 g
60-70 g	80-110 g	110-120 g	120-140 g
15-20 g	20-30 g	30-50 g	50-60 g
130-150 g	200-240 g	220-250 g	250-300 g
60-80 g	80-100 g	100-120 g	120-140 g
80-100 g	100-120 g	120-150 g	150-180 g
1 unitat	1 unitat	1-2 unitats	1-2 unitats
25-30 g	30-40 g	40-50 g	50-60 g
120-150 g	120-150 g	150-200 g	175-225 g
50-60 g	60-80 g	80-100 g	90-120 g

CONSIDERACIONS PER ALS MÉS PETITS

Malgrat que l'etapa escolar s'inicia a partir dels 3 anys, tot seguit oferim algunes consideracions específiques per a les llars d'infants.

La diversificació alimentària

El procés de diversificació alimentària és el període en què d'una manera progressiva es van incorporant diferents aliments en la dieta del lactant.

Calendari orientatiu d'introducció d'aliments

Productes làctics

Lactància materna			
Fórmula d'inici (1)			
Fórmula de continuació (2)			
logurt natural elaborat amb llet de continuació			
logurt natural			
Formatge fresc i mató			
Formatge tendre			
Formatge semicurat, sec, fos			
«Petit suisse»			
Flam i cremes, etc.			
Llet sencera de vaca			
	Exclusiva fins als 5-6 mesos		
	Fins als 4-6 m		
	A partir de	P - 4-6 m	
	A partir de	P - 4-6 m	
	A partir de	P - 9 m	
	A partir de	P - 9 m	
	A partir de	P - 9 m	
	A partir de	P - 12 m	
	A partir de	P - 12 m	
	A partir de	P - 12 m	
	A partir de	P - 12 m	A - 8 m

Cereals

Farines sense gluten de cereal únic	A partir de	P - 6 m	A - 4-5 m
Farines amb gluten	A partir de	P - 7 m	
Sèmols de pasta o arròs, pastes fines			
Pasta, pa i galetes	A partir de	P - 8 m	
Cereals d'esmorzar			
Cereals integrals	A partir de	P - 2 anys	

Carn, peix i ous

Pollastre, gall dindi, vedella	A partir de	P - 7 m	
Cavall, poltre (magre)			
Porc magre i xai, pernil cuït i embotits bullits i amb poc greix, pernil curat	A partir de	P - 12 m	
Altres embotits i xarcuteria	A partir de	P - 24 m	
Peix blanc	A partir de	P - 9 m	
Peix blau	A partir de	P - 18 m	
Marisc (gambes, calamars, musclos)	A partir de	P - 2 anys	
Rovell d'ou	A partir de	P - 10 m	
Ou sencer	A partir de	P - 12 m	
Ou ferrat	A partir de	P - 15-18 m	

P: Recomanació preferent **A:** Recomanació acceptada

L'equip de pediatria informarà la família de **quin aliment, com i quan** és convenient introduir, ja que això dependrà de l'edat del lactant, del seu desenvolupament psicomotor i de l'interès

que demostrï per tastar nous gustos i textures. La incorporació de nous aliments s'hauria de fer d'una manera progressiva, lenta i en petites quantitats, respectant intervals d'entre 8 i 15 dies

Verdures-hortalisses

Purés fins (ceba, mongeta verda, pastanaga, patata)	A partir de	P - 7 m	A - 6 m
Purés més consistents	A partir de	P - 7-8 m	
Tomàquet sense pell ni llavors	A partir de	P - 9 m	
Verdura crua	A partir de	P - 12-16 m	
Verdura flatulenta (col, carxofa, espàrrecs)	A partir de	P - 12-16 m	

Llegums

Purés fins	A partir de	P - 12	A - 10 m
Llegums aixafats	A partir de	P - 18 m	
Llegums sencers	A partir de	P - 2 anys	A - 18 m

Fruita

Sucs naturals	A partir de	P - 6 m	A - 5 m
Compota	A partir de	P - 6 m	
Fruita sencera trossejada	A partir de	P - 7-8 m	
Fruites vermelles o exòtiques	A partir de	P - 2 anys	A - 18 m
Fruita seca triturada	A partir de	P - 18 m	
Fruita seca sencera	A partir de	P - 3 anys	

Greixos

Oli d'oliva cru o bé de llavors cru (gira-sol o blat de moro)	A partir de	P - 7 m	A - 6 m
Mantega o margarina	A partir de	P - 8 m	
Oli cuit	A partir de	P - 12 m	
Olives	A partir de	P - 24 m	A - 18 m

Altres

(Aquests aliments es poden considerar superflus, ja que no són necessaris des d'un punt de vista nutricional)

Sucre, mel, mermelades, sal			
Herbes aromàtiques, begudes refrescants	A partir de	P - 12 m	
Cacau i xocolata	A partir de	P - 2 anys	A - 18 m

per a cada nou aliment i observant la tolerància. La llet materna és l'únic aliment aconsellat durant els 6 primers mesos de vida, i, en cas que no sigui possible l'alletament matern, es pot optar per una llet de fórmula d'inici 1, o de continuació, o llet 2.

Amb relació a la programació de menús per a infants de 7 a 12 mesos (fins i tot per als de 12 mesos que no mengin trossejat), s'hauria de presentar una programació de purés de verdures i farinacis amb carn, peix i ous.

Fóra bo d'incloure en els purés una vegada a la setmana i de manera alternativa: vedella (o bou, o cavall, o poltre...), * peix blanc, porc (a partir del 12 mesos), * ou (sencer a partir dels 12 mesos), pollastre o gall dindi.* Cal recordar-se d'afegir unes gotetes d'oli cru (5 ml) (preferentment oli d'oliva) en les preparacions.

Les programacions d'infants de més d'un any d'edat haurien de ser les mateixes que les previstes per als de 2 a 3 anys, evitant, al principi, les guarnicions crues i aquelles tècniques o preparacions més difícils de mastegar.

Les tècniques i preparacions més adequades per als infants d'entre 1 i 3 anys són les sopes, cremes, purés, bullits, guisats i estofats. Cal presentar la fruita trossejada i/o laminada, malgrat que a partir dels 12-18 mesos els nens i nenes mostren un cert rebuig per aquestes preparacions i en prefereixen de més consistents per poder tocar, aixafar... També la carn i el peix es presenten, massa sovint, bullits.

* Preferentment talls ben magres.

En el cas que la llar d'infants ofereixi berenar, és aconsellable un aliment líquid (per exemple, llet, suc de fruita, iogurt o iogurt líquid, etc.) i un altre de sòlid (per exemple, galetes, magdalenes o pa amb xocolata, pa amb embotit, pa amb formatge, etc.). També cal tenir en compte la combinació amb l'àpat del migdia, evitant que coincideixi un mateix tipus d'aliment en el dinar i en el berenar, com per exemple iogurt, formatge, etc.

Recordeu que...

Malgrat la informació facilitada, el calendari és sempre una informació orientativa. A la llar d'infants és bàsica l'estreta col·laboració amb la família, que indicarà la proposta suggerida per l'equip de pediatria. Per aquest motiu, és imprescindible que la família rebi amb prou antelació la programació de menús, en la qual hi haurà especificats els aliments que configuren les diferents preparacions servides a la llar d'infants.



Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions

L'experiència acumulada en els darrers anys, quant a la revisió de programacions de menús d'escoles i llars d'infants, ens ha permès detectar els punts més crítics de les programacions i elaborar aquestes recomanacions.

- Convé facilitar a les famílies programacions amb un mínim de 4 setmanes, que després es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'adaptació dels aliments de temporada, tipus de preparacions (més fredes o calentes segons l'època de l'any), festivitats, etc.

- És convenient que quatre de les cinc postres de la setmana escolar siguin fruita (preferentment fresca), i és bo reservar un dia per a postres làctiques o postres dolces.

- És bo d'especificar el tipus de postres i la preparació, i a més és recomanable que la fruita fresca no sigui sempre en forma de peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que de tant en tant es faci una preparació amb fruita fresca (rodanxes de taronja amb mel, llesques de poma amb caramel, macedònia) a fi d'evitar la monotonia i millorar el grau d'acceptació de la fruita.

- Quan es presenta un plat de verdura, o una amanida, és convenient especificar el tipus de preparació i d'ingredients.

Aquests suggeriments sobre les postres i els guarniments incrementen la informació envers les famílies i faciliten que la complementació dels àpats sigui ben variada.

- Les cocccions de carn i peix a la planxa resulten, tot sovint, força eixutes (amb l'excepció de les hamburgueses, salsitxes i botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits.

- És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de filet (de lluç, de llenguado, de rosada, de bacallà, etc.) si els comensals són infants o presenten discapacitats per separar les espines, i de tant en tant utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (al forn, guisat...).

- S'ha de procurar que en la programació de menús s'ofereixi cada setmana aproximadament, **en els primers plats**: 1 vegada llegum, 1 vegada verdura (crua, cuita o en forma de puré), 1 vegada pasta, 1 vegada arròs, 1 vegada patates. **En els segons plats**: 1 vegada peix, 1 vegada ous, i la resta de dies, diferents tipus de carn, donant prioritat, **en les guarnicions, a preparacions de verdura fresca adaptada a l'edat i característiques dels comensals**.

- És convenient evitar les combinacions de plats de difícil acceptació, en un mateix àpat.

- Es recomana adequar les combinacions de primer plat i segon de manera que no siguin massa denses ni massa suaus.

- Convé, en cada àpat, proporcionar alguna verdura o fruita fresca, així com aigua i pa.

- No es considera necessari oferir llet en l'àpat de dinar, a més de les postres, ja que els làctics es prenen en els esmorzars, berenars i sovint acompanyant els sopars.

- Es considera més adequat facilitar a les famílies la programació dels menús mensualment (4 setmanes), ja que permet individualitzar les característiques del mes en qüestió (dies festius, tipus de fruita...).
- És convenient incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn (castanyes i panellets per Tots Sants; escudella, pollastre amb prunes, i torrons per Nadal; tortells per Reis; crema catalana per Sant Josep...) i/o d'altres cultures.
- Segons les recomanacions de la Societat Catalana d'Endocrinologia i Nutrició, en la preparació dels àpats caldria utilitzar sal iodada.



Exemples de programació de menús per a la temporada de TARDOR-#IYERN

1a SETMANA

DILLUNS

- Minestra tricolor (patates, mongetes verdes, pastanaga i pèsols)
- Hamburguesa de vedella amb formatge fos i tomàquet amanit
- Plàtan

DIMARTS

- Macarrons amb sofregit de carn
- Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet amanit
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

2a SETMANA

DILLUNS

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Pastís de truites amb enciam, cogombre i blat de moro
- Poma al forn amb barret de nata

DIMARTS

- Sopa amb pistons
- Botifarra amb mongetes blanques
- Bol de kiwi i plàtan amb suc de fruita

DIMECRES

- Arròs a la marinera
- Filet de lluç a la romana amb tomàquet amanit i olives negres
- logurt

DIJOUS

- Crema de carbassó
- Pizza amb sofregit de carn
- Mandarines

DIVENDRES

- Llenties guisades amb arròs
- Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit i olives
- Rodanxes de taronja amb rajolí de caramel

3a SETMANA

DILLUNS

- Arròs a la jardinera
- Filet de rosada arrebossat amb pastanaga ratllada, olives i pinya
- Poma

DIMARTS

- Fideus a la cassola
- Ous al forn amb tomàquet a la provençal
- Quallada amb mel

DIMECRES

- Escudella
- Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons...)
- Macedònia de fruita del temps

DIJOUS

- Mongetes blanques guisades
- Broqueta de pollastre amb tomàquet i olives negres
- Taronja

DIVENDRES

- Crema de pastanaga
- Canelons casolans
- Llesques de pera i plàtan amb caramel

4a SETMANA

DILLUNS

- Patates, mongetes i pèsols saltats amb pernil
- Escalopa de vedella a la milanesa amb tomàquet amanit i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIMARTS

- Crema de cigrons amb rostes
- Llom rostit amb ceba, tomàquet i xampinyons
- Raïm

DIMECRES

- Raviolis gratinats
- Truita de carbassó
- Plàtan

DIJOUS

- Sopa de lletres
- Guisat de mandonguilles amb verdures
- Rodanxes de pera amb caramel

DIVENDRES

- Arròs a la cassola
- Llenguado al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro
- Terrina de gelat de crocant

Exemples de programació de menús per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

1a SETMANA

DILLUNS

- Macarrons gratinats
- Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Albercocs

DIMARTS

- Amanida de lleties
- Calamars a la romana amb enciam i olives
- Pera

DIMECRES

- Patates i mongetes saltades amb bacó
- Pollastre al forn amb samfaina
- Plàtan

DIJOUS

- Gaspatxo amb rostes
- Arròs de peix
- Gelat de nata i maduixa

DIVENDRES

- Amanida camperola (patates, tomàquet, olives, ceba, pebrot)
- Broquetes de carn al forn amb tomàquet amanit
- Macedònia de fruita del temps

2a SETMANA

DILLUNS

- Arròs blanc amb tomàquet
- Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro
- Llesques de poma amb caramel

DIMARTS

- Sopa de peix amb fideus
- Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres
- Iogurt

DIMECRES

- Amanida de cigrons
- Bastonets de pit de pollastre arrebossats amb tomàquet amanit
- Maduixes amb suc de taronja

DIJOUS

- Raviolis gratinats
- Filet de mero al forn amb enciam i pastanaga
- Préssec

DIVENDRES

- Crema de carbassó amb formatge
- Hamburguesa de vedella amb patates rosses i tomàquet amanit
- Meló

3a SETMANA

DILLUNS

- Rodanxes de patates, ceba i tomàquet al forn
- Filet de rosada amb salsa d'ametlles, enciam i olives
- Gelat de vainilla i xocolata

DIMARTS

- Lleties guisades
- Llibrets de llom amb pastanaga ratllada i blat de moro
- Cireres

DIMECRES

- Fideus a la cassola
- Truita a la paisana amb tomàquet amanit
- Meló

DIJOUS

- *Vichyssoise*
- Pizza quatre estacions
- Macedònia de fruita del temps

DIVENDRES

- Amanida d'arròs
- Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats
- Plàtan

4a SETMANA

DILLUNS

- Espirals amb formatge parmesà
- Botifarra amb tomàquet amanit i olives
- Síndria

DIMARTS

- Amanida russa
- Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, pèsols i ceba)
- Bol de poma i plàtan

DIMECRES

- Sopa amb pistons
- Xai al forn amb patates rosses, enciam i blat de moro
- Flam amb neula

DIJOUS

- Arròs a la milanesa
- Filet de lluç a la marinera
- Albercocs

DIVENDRES

- Amanida de lleties amb salsa vinagreta
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Maduixes amb nata

ADAPTACIONS DEL MENÚ BASE

Tal com indica el Decret 160/1996, els menús s'han de poder adequar a les necessitats de l'alumnat i han d'atendre el correcte equilibri dietètic, tenint cura de la variació i la presentació dels aliments.

A continuació s'ofereixen un seguit de consells i recomanacions per poder resoldre algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars, ja sigui per trastorns de malaltia (gastroenteritis, intoleràncies, diabetis...) o per aspectes culturals.

Trastorns aguts de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)

Per a la majoria dels trastorns aguts de l'aparell digestiu és adequat oferir una pauta alimentària de fàcil digestió, també coneguda a les escoles amb el nom de «menú de règim».

L'aspecte més important és garantir una aportació suficient d'aigua durant el procés, és a dir, que el nen o nena vagi bevent segons la set que tingui i, sobretot, respectar les quantitats d'aliments segons la sensació de gana manifestada per l'infant.

Bàsicament, els aliments aconsellats per a aquestes situacions són:

- arròs blanc i pasta, preferentment caldosos amb brous suaus,
- crema o puré de pastanaga bullida,
- pollastre, gall dindi i peix blanc bullits o a la planxa,
- pernil cuit,
- poma o pera cuita, ja sigui al forn, en compota, o ratllades,
- plàtan madur aixafat,
- codonyat,
- pa torrat o biscotes,
- aigua.

Inicialment els tipus de cocccions recomanades són: els bullits i les cocccions al vapor, posteriorment les planxes (cal evitar les parts cremades) i les cocccions suaus al forn. Quan el trastorn comença a millorar, els primers làctics que s'aconsella introduir són el iogurt natural i el formatge fresc.

Exemples de menús adequats per a aquestes processos

Menú 1

Arròs blanc caldós
Pollastre bullit amb pastanaga
Poma ratllada
Pa torrat i aigua

Menú 2

Crema de pastanaga
Lluç al vapor
Compota de pera
Pa torrat i aigua

Menú 3

Sopa de fideus
Pernil cuit
Plàtan aixafat
Pa torrat i aigua

Intolerància al gluten o celiaquia

La intolerància al gluten (proteïna d'alguns cereals), també denominada malaltia celíaca o celiaquia, és una intolerància permanent que causa irritació en el budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i, doncs, repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. El tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la seva composició o bé aquells en els quals s'ha utilitzat alguna farina amb gluten en la seva elaboració.

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com **el blat, l'ordi, el sègol i la civada**. En canvi, altres cereals, com **l'arròs, el blat de moro i el mill, no en contenen**.

Cal tenir en compte que no n'hi ha prou de suprimir dels menús els cereals i els seus derivats (pastes, pa, galetes, farines...) que tenen gluten. També és necessari excloure dels àpats tots aquells productes alimentosos que tenen incorporats com a ingredients farines de cereals amb gluten, que tot sovint són emprades en la indústria alimentària; per exemple, per espessir algunes conserves, congelats i com a additius. Per tal d'assegurar que en la planificació de menús no s'inclou cap aliment o producte amb gluten, és aconsellable l'estreta coordinació amb la família, que disposarà de la informació necessària relativa als productes que l'infant celíac pot menjar.

Intolerància a la lactosa

Aquest tipus d'intolerància és un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present en la llet i també en alguns dels seus derivats, com són ara iogurts o altres llets fermentades (encara que sigui en menor proporció).

Cal tenir en compte que el nivell o la dosi de tolerància és diferent en cada individu. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades i formatges curats no generi molèsties. Així, doncs, amb referència a la planificació de menús escolars, cal conèixer el nivell de tolerància de l'escolar, per saber si n'hi ha prou d'excloure de la seva planificació de menús la llet i tots els preparats en els quals s'afegeix com a ingredient (salses, cremes...) o si, a més, s'han de suprimir, també, el iogurt i altres llets fermentades i el formatge. Cal un informe del pediatre.

Diabetis

La diabetis és un trastorn que es caracteritza per un excés de glucosa en la sang, a causa d'un dèficit de secreció d'insulina.

L'alimentació del nen/a amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la de la resta dels companys, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics. Un aspecte que cal tenir en compte en la planificació de menús del menjador és la quantitat de les racions d'aquells aliments que són més rics en hidrats de carboni, com els farinacis (pasta, arròs, blat de moro, pa, galetes, patates i llegums), les fruites, els làctics (llet, iogurts i altres llets fermentades), ja que dependrà de la dieta i de la pauta d'insulina instaurada en l'infant.

Així, doncs, és imprescindible establir contacte amb la família per poder subministrar des del menjador les racions adequades. També cal tenir en compte que és convenient controlar els aliments rics en sucres senzills o d'addició, com el sucre (blanc o roig), la mel, la melmelada, els caramels i llaminadures, les begudes refrescants, els sucus de fruita..., així com les postres dolces (pastisseria i brioixeria) i les postres làctiques ensucrades.

Al·lèrgia alimentària

L'al·lèrgia alimentària es manifesta amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en un individu sensibilitzat a un determinat aliment quan l'ingereix o per simple contacte. Respon, també, a un mecanisme immunològic que es pot manifestar de diferents maneres (cutània, respiratòria, digestiva...) en un individu sensibilitzat quan entra en contacte amb un determinat component alimentari. En aquests casos la pauta alimentària és absolutament necessària amb un informe mèdic que

ho expressi, acompanyat sempre del seguiment i d'una vigilància exhaustiva.

Menús sense carn

En aquesta proposta s'exclou dels menús la carn, però s'hi inclouen ous, peix i làctics, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua. Val a dir que al menjador escolar tan sols es preveurà aquest tipus d'alimentació alternativa, ja que la resta, és a dir, les que suprimeixen el consum d'ous, de peix i/o de làctics, poden ser potencialment deficitàries en edats de creixement.

És aconsellable oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro...), ja que permeten obtenir una proteïna de molt bona qualitat, quasi equivalent a la de la carn, i també enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, pinyons...) i/o formatges. Especialment en aquest tipus de pautes alimentàries cal procurar oferir plats variats amb solucions imaginatives per evitar caure en una monotonia que pugui conduir a una pèrdua de gana o de motivació per l'àpat escolar.

Menús sense carn de porc

És aconsellable facilitar un menú alternatiu per a l'escolar que no mengi carn de porc, quan en els menús hi hagi porc o qualsevol dels seus derivats (embotits, pernil...).

Per poder respectar amb garantia aquesta pauta alimentària, cal tenir presents totes aquelles preparacions en què s'inclouen diferents parts del porc, com per exemple: sofregits de carn, hamburgueses, croquetes de pernil, pastes farcides, brous, llibrets, diferents precuinats, determinades pizzes...

A causa de l'important increment, en els darrers anys, de població de diferents països i cultures, el menjador escolar pot esdevenir un interessant instrument d'interrelació de diverses cultures alimentàries.



Malgrat que la prevalença de sobrepès i d'obesitat en la població infantil i juvenil ha augmentat considerablement en els darrers anys, es tendeix a evitar (com a consens entre grups d'experts) dietes especials o hipocalòriques en l'entorn del menjador escolar, adaptant en tot cas la quantitat de les racions servides i facilitant al mateix temps informació per tal que la resta d'aliments i preparacions del dia sigui apropiada.

Exemple de pla de menús adaptat

ESTÀNDARD

DILLUNS

- Menestra tricolor
- Hamburguesa de vedella amb patates rosses i carbassó arrebossat
- Plàtan

DIMARTS

- Macarrons amb sofregit de carn
- Filet de lluç a la romana amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

SENSE CARN

DILLUNS

- Menestra tricolor
- **Truita de formatge** amb patates rosses i carbassó arrebossat
- Plàtan

DIMARTS

- **Macarrons amb tomàquet i formatge**
- Filet de lluç a la romana amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de **sípia amb patates** amb patates, xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

SENSE CARN DE PORC

DILLUNS

- Menestra tricolor
- **Bistec de vedella** amb patates rosses i carbassó arrebossat
- Plàtan

DIMARTS

- **Macarrons amb tomàquet i formatge**
- Filet de lluç a la romana amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

SENSE GLUTEN

DILLUNS

- Menestra tricolor
- **Bistec de vedella a la planxa** amb patates rosses i **carbassó fregit**
- Plàtan

DIMARTS

- **Macarrons sense gluten¹ amb sofregit de carn**
- Filet de lluç a la **planxa** amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- **Farcellet de pernil serrà i formatge¹** amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit³
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb **pasta¹ o arròs**
- Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga (**sense farines**)
- Macedònia de fruita del temps

SENSE LACTOSA

DILLUNS

- Menestra tricolor
- Hamburguesa de vedella amb patates rosses i carbassó arrebossat
- Plàtan

DIMARTS

- Macarrons **sense formatge amb sofregit de carn**
- Filet de lluç a la romana amb pastanaga ratllada i olives
- **Poma al forn**

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- **Farcellet de pernil** amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

SENSE SUCRES D'ADDICIÓ

DILLUNS

- Menestra tricolor
- Hamburguesa de vedella amb patates rosses i carbassó arrebossat
- Plàtan

DIMARTS

- Macarrons **amb sofregit de carn**
- Filet de lluç a la romana amb pastanaga ratllada i olives
- logurt natural

DIMECRES

- Cigrons guisats amb verdures
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja **amb edulcorant²**

DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb tomàquet a la provençal
- Pera

DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

L'espai del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables

El menjador és un espai adequat per:

- **Introduir** de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.
- **Potenciar** comportaments i habilitats que facilitin destresa i actituds correctes per comportar-se a taula, com per exemple:
 - adquirir normes bàsiques de comportament a taula,
 - seure adequadament,
 - usar correctament la vaixel·la, els coberts i el tovalló,
 - menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc petits trossos d'aliment,
 - parlar amb un to de veu agradable i mai amb la boca plena.
- **Desenvolupar** hàbits d'higiene:
 - rentar-se correctament les mans abans i després de cada àpat,
 - rentar-se les dents després de cada menjada,
 - manipular higiènicament els aliments.
- **Desenvolupar** activitats que permetin als comensals identificar els aliments i la seva procedència, així com la gastronomia autòctona en relació amb la producció, les tradicions, les celebracions...

- **Afavorir** els aspectes convivencials i de relació social de l'acte de menjar.

Per tal d'assegurar que aquestes actituds es podran dur a terme d'una manera satisfactòria, és imprescindible que els escolars disposin dels elements necessaris i en les condicions adequades, ja sigui al menjador (coberts, tovallons d'ús personal o d'un sol ús, espais i mobiliari adequats) o als lavabos (sabó líquid amb dosificador, eixugadors de mans o tovalloles d'ús personal o d'un sol ús, paper higiènic i mobiliari adequat).



Bibliografia comentada

Tot seguit es faciliten algunes referències bibliogràfiques per tal d'ampliar la informació facilitada en aquest document.

- CERVERA, P. **Alimentació maternoinfantil**. Barcelona: Masson, 2000

Guia actualitzada d'utilitat per a professionals que treballen en l'àrea maternoinfantil i que té com a objectiu facilitar les recomanacions nutricionals i la seva transformació en propostes alimentàries que garanteixin un òptim estat nutritiu, així com l'adquisició d'uns hàbits alimentaris saludables durant l'embaràs i els primers anys de vida.

- CESNID - CENTRE D'ENSENYAMENT SUPERIOR DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA. «**L'alimentació de la mare i dels nens petits**». «**L'alimentació de l'infant de 3 a 12 anys**». «**L'alimentació de l'adolescent**». Barcelona: Ed. Pòrtic, 2001 Col·lecció de llibres adreçada tant a població general com a professionals de l'alimentació on trobareu pautes, consells i recomanacions, receptes i programacions de menús, per a cadascuna de les franges d'edat des del període de gestació, passant per les diferents etapes de la infantesa, fins a arribar a l'adolescència.

- CESNID - CENTRE D'ENSENYAMENT SUPERIOR DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA. **Restauración colectiva. Planificación de instalaciones, locales y equipamientos**

El llibre tracta del projecte i la planificació d'una cuina, la «marxa endavant», els tipus de cuina i producció, les diferents zones que configuren una instal·lació i els aspectes relacionats amb la higiene i la netedat.

- CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS FARMACÉUTICOS. **Campanya educativa sobre hàbits alimentaris a les escoles.** Barcelona: PLENUFAR II. Consejo General de Colegios Farmacéuticos, 1999

Material distribuït en dos tipus de quaderns adreçats a professorat i alumnat i acompanyats de recomanacions sobre els bons hàbits alimentaris.

- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT. **Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola. Quadern d'educació per a la salut a l'escola: Alimentació i nutrició.** Barcelona, 1994

Guia didàctica adreçada a docents que pretenen potenciar la incorporació de continguts i estratègies, així com d'eines relacionades amb l'adopció d'hàbits alimentaris saludables.

- DEPARTAMENT DE SALUT. **ENCAT 1992-1993 i ENCAT 2002-2003**

Enquesta Nutricional de Catalunya. Té com a principal finalitat la detecció del consum d'aliments i hàbits alimentaris de la població catalana.

- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT I INSTITUT DANONE. **Guia de l'alimentació per als nens i nenes en edat escolar.** Barcelona, 1995

Dossier de fitxes tècniques que faciliten informació sobre equilibri alimentari i característiques dels grups d'aliments, així com receptes i propostes de menús amb l'objectiu de fomentar la varietat, respectar la cultura pròpia del país i educar la població escolar en l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables.

- MIRALPEIX, A. **L'alimentació infantil.** Barcelona: Plaza & Janés, 1999

Manual que recull receptes adreçades als nens i nenes durant els primers anys de vida.

- SERRA, L. i ARANCETA, J. Estudio EnKIT: **«Evaluación del estado nutricional y hábitos alimentarios de la población juvenil española».**

Barcelona: Editorial Masson, 2000. 4 volums
Publicació que descriu les dades obtingudes durant el període 1998-2000, tant nutricionals com antropomètriques de la població infantil i juvenil.



Algunes adreces d'interès

CELÍACS DE CATALUNYA

C/ Comtal, 32, 5è 1a. 08002 Barcelona

Tel. 93 412 17 89. Fax 412 03 82

Web: <http://www.celiacscatalunya.org>

A/e: info@celiacscatalunya.org

ASSOCIACIÓ DE DIABÈTICS DE CATALUNYA (ADC)

C/ Balmes, 47, entl. 2a. 08007 Barcelona

Tel. 93 451 36 76

Web: <http://www.diabetis.org>

A/e: adc@diabetis.org

CONSELL ASSESSOR SOBRE LA DIABETIS A CATALUNYA

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

Travessera de les Corts, 131-159. 08028 Barcelona

Tel. 93 227 29 00. Fax 93 227 29 90

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

Direcció General de Salut Pública

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

Travessera de les Corts, 131-159. 08028 Barcelona

(pavelló Ave Maria)

Tel. 93 227 29 00. Fax 93 227 29 90

Web: <http://www.gencat.net/salut>

A/e: dgsp.salut@gencat.net

PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'ESCOLA (PESE)

Via Augusta, 202-226, planta 2 D. 08021 Barcelona

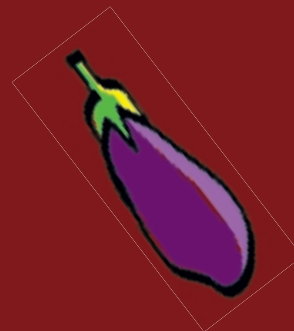
Tel. 93 400 69 00 / 93 400 69 44

Fax 93 200 36 95

Web: <http://www.xtec.es/pese>

A/e: pese@pie-xtec.es





Generalitat de Catalunya