

Guia d'alimentació saludable

Etapa escolar

Grup d'aliments	Racions diàries	Pes per ració (en cru)	Mesura casolana
Farinacis (preferentment integrals) Pa Posta Arròs Patates Cereals d'esmorzar (rics en fibra)	4 – 6 racions/dia		
		30 g 60-80 g 60-80 g 200-250 g 30-40 g	Una o dues llesques petites Un plat Un plat Dues petites o una mitjana Mig bol
Verdures i hortalisses (Preferentment de temporada)	≥2 racions/dia	120-150 g	Uno o dos tomàquets, pastanagues, carxofes, etc., un plat de verdura o amanida
Fruita fresca	≥3 racions/dia	150 – 200 g	Una peça mitjana o dues peces petites, cinc o sis maduixots, un o dos talls de meló o síndria
Oli d'oliva	3 – 6 racions/dia	10 ml	Una cullerada sopera
Fruits secs	3 – 7 racions/ setmana	20 g	Un grapat
Làctics (preferentment descremats i semi descremats) Llet iogurt Formatge Semicurat Curat	2 – 3 racions/dia		
		200ml 125 g 50-60 g 70-80 g	Un got Una unitat Dos talls semicurat o una terrina
Carn, peix, ous i llegums	2 racions/dia	100-125 g	
	3 – 4 racions/ setmana 3 – 4 racions/ setmana	100-125 g 90/100 g / 150 g (brut)	Un filet o una rodanxa Un tall o filet/ un quart petit
	3 – 4 racions/ setmana 2 – 4 racions/ setmana	1 o 2 unitats 60 g	Una o dues unitats Un plat
Aigua	4– 8 racions/dia	200-250 ml	Un got
Dolços i greixos refrescs, embotits, patates xips, llaaminadures, brioixeria, mantega, gelats, etc..	consum ocasional i moderat		

FONT: Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya, Departament de Salut. L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2012.

Per conservar millor els aliments i evitar malbaratar-los mantingueu la temperatura de la nevera a 5oC o menys i deixa espais entrerecipients perquè arribi el fred. A la zona més freda és aconsellable guardar: carn, peix i mariscs. En les menys fredes,iogurts, embotits, aliments cuinats i conserves. Dins els calaixos inferiors: fruita i hortalisses.

Recorda que és preferible consumir productes de temporada!

Set recomanacions

Aquestes set recomanacions i practicar hàbits de compra responsables són alguns dels aspectes clau per seguir una alimentació saludable. A més,tal com mostren les enquestes, es tracta de punts febles en l'alimentacióde la majoria de nens i joves. Comproveu, juntament amb els vostres fills i filles, sicompliu aquestes recomanacions o bé si fa falta que reviseu algun aspecte.

Recomanacions

1. Cada dia menjo, com a mínim, dues o tres peces de fruita fresca .

2. Tant en el dinar com en el sopar sempre hi ha alguna verdura.

3. Menjo llegums dos o més vegades a la setmana.

4. Prenc fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) almenys tres vegades a la setmana..

5. Només prenc refrescs, embotits, patates xips, llaaminadures, brioixeria, mantega, gelats, etc. de tant en tant i en petites quantitats.

6. La meva beguda habitual durant el dia és l'aigua.

7. Quan vaig a comprar sé què necessito perquè em planifico; porto la meva llista de la compra!

Si tots o la majoria dels punts són de color verd, enhorabona! Compleixes molts dels requisits per a una alimentació saludable. Si encara hi ha algun punt que es pugui millorar (marcat en vermell), t'animem perquè t'esforcis.

Si molts dels punts et surten de color vermell, has de revisar les recomanacions i fer tot el possible per complir-les. Comença amb objectius petits i assolibles i ves progressant fins que compleixis tants com puguis.

Un dia saludable:
Bon profit!



Prop de les famílies

Des del projecte educatiu “Tria bo, tria sa” de Caprabo, ens proposem fomentar la difusió d’hàbits saludables en l’alimentació i l’activitat física.

Una bona manera d'alimentar-se





Hàbits saludables i consum responsable

Fomentar l'esperit crític dels nens i nenes i garantir que siguin futurs consumidors responsables és proporcionar-los eines per cuidar de si mateixos i del món on viuen.

L'Organització de les Nacions Unides ha adoptat uns **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)**, amb la intenció d'acabar amb la pobresa, protegir el planeta i garantir la prosperitat. En aquest sentit, l'alimentació té un gran impacte no només en nosaltres, sinó també en el planeta.

Per a més informació sobre els ODS: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Recomanacions per a les famílies

Faciliteu i promoueu la **participació dels nens i nenes en el procés alimentari** (compra i preparació dels àpats).

Eviteu utilitzar el menjar com a mitjà per resoldre conflictes com l'avorriment, l'ansietat etc. En canvi, aprofiteu el procés d'alimentació per inculcar valors com el **respecte pel medi ambient**.

És important seguir un **ordre en els horaris dels àpats**: menjar preferiblement en família i aprofitaraquests moments per generar un ambient agradable en el qual es transmetin **conductes saludables**.

Interesseu-vos per conèixer què mengen els vostres fills també a l'escola així com quant beuen. **Animeu-los a hidratar-se abans de tenir set.**



Divertiu-vos provant els sabors de la terra, escollint aliments de temporada i priorititzant la compra de productes de proximitat.

És important divertir-se en família i practicar una activitat física tots junts.

Interesseu-vos per la **procedència dels aliments que compreu**, així com del procés de producció, processament i conservació als quals han estat sotmesos. Trobareu aquesta informació a les **etiquetes**.

Un dia saludable:
Bon profit!



Els deu millors consells d'alimentació i consum responsable

1. Fer entre quatre i cinc àpats al dia. Recordeu que l'esmorzar abans d'anar a escola i a mig matí són àpats molt importants que cobreixen aproximadament el 25% de les necessitats nutritives del nen o nena.
2. És convenient que els nens i les nenes mengin de forma saludable i equilibrada, respectant les seves preferències i la seva sensació de gana. D'aquesta manera aconseguirem que adquireixin una major varietat en la seva dieta de forma natural.
3. Oferir cinc racions de fruita i verdura al dia. És preferible que siguin fruites de temporada ja que tenen un millor sabor i aporten més nutrients. Recorda que podem posar les fruites i verdures com a acompanyament de plats principals.
4. Es recomana posar fruita com a postres habituals dels àpats principals. Aconseguirem augmentar el consum de fruita en els més petits, a més de ser una opció saludable, rica en sucres simples i fibra.
5. Que la beguda habitual sigui l'aigua. El/la nen/a necessita l'aigua per depurar i netejar el seu organisme, igual que els adults. A més, les begudes ensucrades i sucres no naturals aporten gran quantitat de calories que el/la nen/a no necessita. Aquesta és la causa principal de l'obesitat infantil.
6. Consumir aliments rics en fibra (llegums, fruita seca, hortalisses i fruita). Els aportaran energia i millorarà el seu trànsit intestinal.
7. Utilitzar preparacions molt variades (rostit, bullit, guisat, etc.) i consumir oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir. L'oli d'oliva conté àcids grassos beneficiosos per al nostre organisme. Amb àpats més elaborats i diferents aconseguirem cridar l'atenció dels nens i nenes i els convidarem a provar aliments nous.
8. Es recomana anar a l'establiment de compra amb una llista d'allò que necessitem. Així es redueix la compra excessiva i el balafament d'aliments.
9. Estimular el consum d'aliments frescos i crus. Tenir en compte l'envàs ajuda a prioritzar productes que generin el mínim de residus. És important que els més petits de la casa coneguin les conseqüències d'una compra saludable i mostrin respecte pel medi ambient.
10. És beneficiós escollir productes locals i produïts de forma sostenible, ja que es redueix el transport i per tant l'emissió de CO2 a l'atmosfera.

A la pàgina web de Caprabo www.caprabo.es pots trobar tota la informació sobre la piràmide d'aliments,

També pots accedir a la secció dirigida a les famílies que inclou un munt de respostes!



Concurs familiar

"Eslògans per una alimentació sana i responsable"



Dins del marc del projecte **"Tria bo, tria sa"** proposem un concurs en el qual les famílies, després de reflexionar sobre els vostres hàbits alimentaris, haureu de crear els vostres propis eslògans per sensibilitzar la societat sobre la importància d'una correcta alimentació. Aquest material servirà a més perquè la classe del teu fill o filla creï el seu propi eslògan i així participar en la segona fase del concurs que, a més, és solidària!

Les famílies sou les portaveus per aconseguir una alimentació sana i responsable!

Exemples d'àpats per a un dia saludable

La compra és un moment decisiu de l'alimentació. **Recorda fer un llistat i prioritzar els productes de proximitat, de temporada i sostenibles.**

Exemple 1

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
Llet* i torrades** amb melmelada	Mandarines i un grapat de fruits secs (nous, avellanes, ametlles, etc.)	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda Plàtan Pa integral i aigua	Iogurt amb musli o amb cereals rics en fibra	Lenties guisades amb verdures i daus depollastre Mandarines Pa integral i aigua

Exemple 2

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
Pa** amb tomàquet i formatge	Plàtan i iogurt líquid	Crema de pastanaga amb crostonets Canelons de carn amb beixamel Mandarines Pa integral i aigua	Un grapat de fruits secs (nous, avellanes, ametlles, etc.)	Arròs caldós Filet de lluç arrebossat amb amanida i remolatxa ratllada Iogurt Pa integral i aigua

* Làctics (llet, iogurt) preferentment descremats o semidescremats.

** pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar, etc., preferentment integrals.

Adaptat de: Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya, Departament de Salut. L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2012.