Tria bo, tria sa

Projecte educatiu de Caprabo
per a una alimentació saludable i responsable

A PROP DE LES FAMÍLIES

UNA BONA MANERA D'ALIMENTAR-SE

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.

caprabo

Tria bo, tria sa

L'entorn familiar és el context ideal per promoure que els/les nostres fills/es desenvolupin una actitud responsable i compromesa amb la seva salut, el medi ambient i la sostenibilitat.

HÀBITS SALUDABLES
i consum responsable

Fomentar l'esperit crític dels nens i nenes i garantir que aprenguin a alimentar-se de forma saludable i responsable 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 en la nostra salut i en el planeta.

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

MILLORAR LA NOSTRA ALIMENTACIÓ ÉS FÀCIL

Observeu i feu vostres aquests petits canvis.
Es tracta de pautes molt senzilles que agrupen les principals recomanacions per gaudir d'una alimentació saludable.

Petits canvis
per menjar millor

Més
Fruites i hortalisses
Llegums
Fruita seca
Vida activa i social

Aquests són aliments amb un perfil nutricional molt saludable. Acompanya'ls amb un estil de vida actiu i social.

Canvieu a
Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge
Aliments de temporada i proximitat

Podem substituir alguns aliments per alternatives més saludables. Per exemple el pa o la pasta blancs o refinats pels integrals; donant preferència a l'oli d'oliva verge per sobre d'altres opcions, i escollint l'aigua com a beguda principal.

Menys
Sal
Sucres
Carn vermella i processada
Aliments ultraprocessats

Cal reduir el consum d'aquests aliments i productes, l'excés dels quals es relaciona amb importants problemes de salut.

Extret de: Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2019.

EXEMPLES D'UN MENÚ SETMANAL SALUDABLE

Exemples d'esmorzars

Primera hora	Mig matí
Llet i torrades amb oli d'oliva verge extra.	Mandarines i un grapat de fruita seca.
Bol de iogurt amb daus de poma i musli.	Entrepà de truita.
Llet amb flocs de blat de moro.	Una pera i un grapat de fruita seca

Exemples de berenars

Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes...)
Un iogurt o un got de llet amb musli.
Macedònia de fruites fresques amb iogurt.

L'estructura del dinar i sopar recomanada és:

Primer plat	Segon plat	Guarnició	Postres	Sempre amb
Farinacis (pasta, pa, arròs i patates) i/o llegums i/o verdures.	Aliment proteic (carn, peix, ous o llegums).	Verdures i/o farinacis.	Fruita fresca de temporada.	Pa integral i aigua Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.

Exemples de dinars i sopars

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinars	pasta integral carn hortalisses fruita aigua	llegums hortalisses fruita aigua	arròs integral fruita seca i ou hortalisses fruita aigua	patata carn hortalisses fruita aigua	llegums hortalisses fruita aigua
Sopars	pasta integral amb bolets i daus de pollastre macedònia de fruita de temporada aigua	cigrons amb pastanaga, carbassó i pinyons torrats mandarines aigua	arròs integral amb verdures al vapor fruita seca i ou dur plàtan aigua	estofat de patates, carxofes i carn de porc daus de poma i kiwi aigua	guisat de llenties amb verdures taronja aigua

Extret de: Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.

ELS DEU MILLORS CONSELLS D'ALIMENTACIÓ I CONSUM RESPONSABLE

1 ELS 5 ÀPATS SÓN IMPORTANTS

Recordeu que l'esmorzar abans d'anar a l'escola i a mig matí són àpats molt importants que cobreixen aproximadament el 25% de les necessitats nutritives del nen o nena.

2 CINC RACIONS DE FRUITES I VERDURES AL DIA

És preferible que siguin fruites i verdures 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.

A més, es recomana menjar fruita com a postre habitual 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.

3 RACIONS PERSONALITZADES

Sovint es quantifica en gramatges el concepte de ració, malgrat que la mida de les racions varia segons l'edat i les necessitats individuals, i és convenient, sobretot en els infants, que les quantitats s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

4 ALIMENTS RICS EN FIBRA

Els llegums, la fruita seca, les hortalisses i la fruita són aliments rics en fibra, que ens aporten energia i milloren el nostre trànsit intestinal.

5 ALIMENTS FRESCOS

Estimular el consum d'aliments frescos i crus. Les fruites i verdures en cru conserven millor les seves vitamines i minerals. Reduïu el consum d'aliments ultraprocessats. L'energia utilitzada en la seva fabricació és molt elevada, afectant negativament el medi ambient.

6 FER LA LLISTA DE LA COMPRA

Es recomana anar a l'establiment de compra amb una llista d'allò que necessitem. Així es redueix la compra excessiva i el malbaratament d'aliments.

7 OLI D'OLIVA VERGE I VARIETAT DE CUINATS

Utilitzar preparacions 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 tastar aliments nous.

8 AIGUA COM A BEGUDA PRINCIPAL

Tots i totes necessitem l'aigua per depurar i netejar l'organisme. A més, les begudes ensucrades i sucs no naturals aporten gran quantitat de calories que el/la nen/a no necessita. Aquesta és la causa principal de l'obesitat infantil.

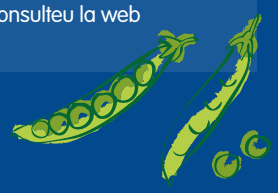
9 UN ÀPAT, UNA OPORTUNITAT

Evitar utilitzar el menjar com a mitjà per pal·liar l'avorriment, l'ansietat, etc. En canvi, és convenient aprofitar el moment de la compra o dels àpats en família per inculcar el valor dels aliments i el respecte pel medi ambient.

10 ESCOLLIR PRODUCTES LOCALS

És beneficiós escollir productes locals i produïts de forma sostenible, ja que es redueix el transport i per tant l'emissió de CO_2 a l'atmosfera. Trobareu la informació sobre la procedència, així com del procés de producció, processament i conservació als quals han estat sotmesos, a les etiquetes.

Per a més informació sobre l'etiquetatge consulteu la web www.triabotriasa.es/ca/soc-mare-pare/



EN FAMÍLIA

Faciliteu i promoveu **la participació dels nens i nenes en el procés alimentari** (compra i preparació dels àpats). Aprofiteu aquests moments per generar un ambient agradable i divertiu-vos tastant els sabors de la terra, **escollint aliments de temporada i prioritzant la compra de productes de proximitat.**

L'àpat en família és una experiencia relacional educativa on els infants aprenen dels models dels adults. Es recomana menjar en familia (almenys una vegada al dia), ja que és una gran oportunitat per comunicar-se i fomentar relacions positives entre els diferents membres.

De la mateixa forma, és important practicar **activitat física** tots junts.

PRACTIQUEM ELS HÀBITS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLES I RESPONSABLES

La compra és un moment decisiu de l'alimentació. **Recorda fer un llistat i prioritzar els productes de proximitat**, de temporada i sostenibles. Consultar els compromisos dels petits canvis serà d'utilitat per dissenyar el menú òptim.

Us animem a comprovar en família si compliu les recomanacions següents o bé si fa falta que reviseu algun aspecte.

Recomanacions	Ho compleixes? Sí	No
1. Cada dia menjo, com a mínim, 3 peces de fruita fresca.	○	○
2. Tant en el dinar com en el sopar sempre hi ha alguna verdura.	○	○
3. Menjo llegums de 3 a 4 vegades a la setmana.	○	○
4. Prenc fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) 3 vegades a la setmana.	○	○
5. Només prenc refrescs, embotits, patates xips, llaminadures, 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! Així redueixo el malbaratament d'aliments.	○	○
8. Em fixo en la procedència dels aliments i prioritzo la compra de productes locals.	○	○
9. Sempre menjo fruita i verdura de temporada.	○	○
10. Prioritzo la compra d'aliments que generen el mínim de residus (aliments a granel, envasos totalment reciclables, biodegradables o fabricats amb materials reciclats).	○	○

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 a aconseguir-ho.

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.

ELS MATERIALS

Tria bo, tria sa és un projecte que, edició rere edició, pretén fomentar hàbits d'alimentació saludable a través de divertides activitats que impliquen la participació activa de l'alumnat juntament amb les seves famílies.

Coneixes ja tots els materials de Tria bo, tria sa?

Adaptats per a cada curs escolar (de primer cicle d'infantil fins a sisè de primària) i a les seves necessitats, el projecte presenta un ampli ventall de materials descarregables i recursos interactius.

D'aquesta manera, els nens i nenes de 2 a 12 anys aprendran tot sobre hàbits saludables i accions responsables mentre es diverteixen en família.

1

Feu clic a la web: **www.triabotriasa.es**

2

Seleccioneu el curs escolar adient a l'apartat "**Famílies**".

3

A la pestanya "**Els Materials**", trobareu activitats de tota mena per gaudir d'una bona estona en família mentre apreneu junts/es.

Un dia saludable:

Bon profit!

caprabo