



Espai per menjar.  
Temps per educar.

ARCASA



FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS

# L' ESPAI DEL MIGDIA

GUIA D'HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES  
PER A INFANTS I ADOLESCENTS



# Index

- 5 *L'estil de vida mediterrani, una opció molt saludable*
  
- 8 *L'espai del migdia, un moment per educar*
- 9 Què volem aconseguir?
- 10 Com funciona?
  
- 12 *Menja bé a casa i a l'escola*
- 14 Composició dels aliments. Què ens aporten?
- 15 Els àpats i repartició energètica al llarg del dia
- 17 Grups d'aliments i característiques
- 26 Freqüència de consum dels aliments
- 27 Quadre orientatiu de racions segons edat
- 29 Protocol d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries
- 31 Tècniques de cocció dels aliments
- 33 Com ser un model a seguir
- 34 Elaboració de menús i la compra en família

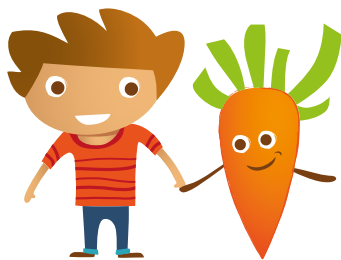
*Benvolgudes famílies,*

***La infància i l'adolescència són etapes clau per fomentar l'aprenentatge d'uns hàbits i un estil de vida saludable, ja que les bones pràctiques que adquirim des de ben petits són les que mantindrem fins a l'edat adulta.***

*Per aquesta raó hem escrit la següent guia, on volem donar eines als centres i a les famílies per fomentar una actitud saludable dintre i fora de l'escola.*

***L'espai del migdia és una peça clau dintre d'aquest procés educatiu que els pares confien a l'escola. Hem d'aprofitar aquesta estona per afavorir la socialització de l'infant i l'aprenentatge d'uns hàbits alimentaris i conductuals adequats.***

***L'estona del migdia inclou l'àpat al menjador i el temps de lleure anterior i posterior a aquest. Creiem que aquests moments són de gran importància educativa i per tant, cal que durant els mateixos, vetllem pels infants amb les millors garanties i els millors professionals.***



## L'estil de vida mediterrani, una opció molt saludable

L'alimentació i l'educació en valors són aspectes molt importants pel correcte creixement i desenvolupament dels infants i adolescents.

Ambdós conceptes, clau per a l'èxit de la salut integral futura en l'adult, són factors que s'han de començar a casa en el sí de la família i tenir continuïtat a l'escola (al menjador, a l'aula, al pati...), **sent primordial realitzar un treball conjunt entre l'escola i la família**. Adquirir un estil de vida saludable des de petit és molt important i **especialment els hàbits**. És fonamental que els infants aprenguin a menjar d'una manera sana, equilibrada i variada en edat primerenca, amb l'objectiu de mantenir aquests costums en la resta d'etapes de la vida.

**El característic estil de vida del Mediterrani, considerat un dels més saludables del món**, amb una alimentació rica en productes d'origen vegetal, juntament amb la pràctica regular d'activitat física, afavorida per un clima agradable al llarg de tot l'any, ha propiciat la longevitat dels seus habitants amb una bona qualitat de vida. Avui en dia però, i degut a fenòmens com la globalització, les llargues jornades laborals que obliguen a menjar fora de casa i a comprar plats precuinats i la publicitat d'aliments altament energètics, han contribuït a allunyar-se de l'estil de vida mediterrani tradicional.

# MENJA SALUDABLE I FES ESPORT, TU HI GUANYES!

# L'espai del migdia, un moment per educar

**L'estona del migdia inclou el moment de l'àpat al menjador escolar i el temps d'esbarjo.**

## **L'esbarjo**

Durant l'estona d'esbarjo, les estones de temps lliure s'enfocaran de formes diferents:

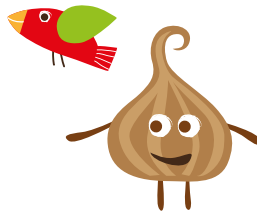
- Estona lliure on els infants distribuïran el seu temps de la manera que vulguin.
- Activitats dinamitzades pels monitors/es, que es componen de racons, esports, tallers diversos, etc.
- Activitats extraescolars.

L'objectiu final serà sempre potenciar el desenvolupament integral dels nens i nenes i llur autonomia personal.

## **El menjador escolar**

L'educació d'uns bons hàbits alimentaris comença a casa i continua a l'escola. A l'escola, l'espai del migdia constitueix un moment educatiu fonamental encaminat a promocionar hàbits i conductes alimentàries saludables.

# Què volem aconseguir?



## **A taula:**

- Fomentar actituds positives davant dels aliments i el comportament socialitzat a taula.
- Afavorir els hàbits de convivència, d'ordre i d'higiene acord a cada edat.

## **Al pati:**

- Satisfer les necessitats bàsiques de diversió i equilibri psíquic i físic de l'infant, incloent-hi el descans, la diversió, la participació en jocs, esports i activitats estimulants, la formació permanent voluntària i la integració en el grup.

## **Amb els companys/es i els monitors/es:**

- Afavorir el procés de socialització durant el temps d'esbarjo, tenint en compte les actituds correctes, els valors i les relacions socials no competitives.
- Enfortir les relacions amb els altres sense fer diferència de gènere, raça, religió, condició física o psíquica, acceptant la diversitat cultural i social.
- Potenciar el respecte envers els nostres companys/es, monitors/es, entorn, material, escola, etc.

## **Envers l'entorn:**

- Implicar els infants en la conservació del medi natural i urbà, fomentant l'ecologia, el reciclatge, la reutilització de recursos i el respecte per l'entorn i medi ambient.

## Com funciona?

La nostra actuació es basa en l'elaboració d'un projecte educatiu personalitzat, en línia amb el marc institucional de l'escola, sempre partint d'una comunicació fluida que permeti coordinar l'acció pedagògica. Així mateix, realitzem un seguiment exhaustiu per garantir el bon funcionament del programa, que inclou valoracions trimestrals amb l'escola i una memòria final.

### Com ens organitzem?

A l'hora d'organitzar-nos, partim del treball i l'**experiència dels monitors/es** en la preparació, realització i avaluació de les activitats. Lidera l'equip de monitors/es el **director/a del menjador**, figura indispensable per a assegurar el correcte desenvolupament del menjador i temps de lleure, sota la supervisió del seu **coordinador/a** que fa la proposta pedagògica, garanteix la unitat de criteris entre l'equip i l'escola, gestiona, organitza i fa el seguiment continu de l'espai de migdia. És molt important també, establir una ràtio adequada de monitors/es a fi de dur a terme un projecte educatiu de qualitat.

Així mateix, per garantir el bon funcionament de l'equip, els integrants reben formació contínua durant tot el curs escolar i són contractats sota el Conveni Col·lectiu de Lleure de Catalunya.



## Què fem?

Les activitats que es realitzen durant tot el curs escolar giren entorn d'un **eix d'animació o centre d'interès** a partir del qual es creen i planifiquen **activitats cada mes**, racons, tallers, jocs, gimcanes, activitats esportives, danses, cançons, conta contes... També s'organitzaran **activitats puntuals seguint festivitats anuals** com la Castanyada, Nadal, Carnestoltes, Sant Jordi i final de curs, així com **baguls itinerants** d'activitats amb talleristes que organitzen jocs tradicionals, música, circ i contes. D'altra banda, també es creen mensualment **jornades gastronòmiques** on es fa un menjar típic d'un país del món i activitats relacionades amb ell.

Durant el curs escolar es realitza un **seguiment periòdic** dels infants a través d'informes que poden ser diaris, setmanals, quinzenals, mensuals, trimestrals; segons l'edat. Així mateix, habitualment s'organitza una **reunió de pares per presentar el nou curs**.





## Activitats

Els nostres criteris a l'hora de triar els diferents tipus d'activitats que podem desenvolupar a l'espai de migdia són:



### Per què?

En el perquè, **trobem els motius per a la realització** de cada activitat, quina és la seva vessant educativa i pedagògica, els seus beneficis, els seus objectius, etc.



### Quan?

En el quan, assenyalem quin **considerem el millor moment** per al seu desenvolupament, tant climatològic, com referent a espais.



### Com?

En el com, **expliquem la metodologia** de cada activitat; com la fem, quin ambient afavorim, com l'expliquem...



### Quin/es?

En el quin/es, **veurem quin o quina activitat triem** en funció de les edats i característiques del grup i els nostres criteris a l'hora de fer-ho.



# Menja bé a casa i a l'escola

## **Guia per fomentar uns hàbits d'alimentació saludables basats en la Dieta Mediterrània a casa i a l'escola.**

Les següents pàgines us oferiran una visió de conjunt sobre la importància de l'alimentació durant l'edat escolar, els grups d'aliments i les seves característiques, així com pràctics consells sobre les proporcions en les racions, cuinat dels aliments i l'organització setmanal dels menús.

## L'alimentació a l'edat escolar (Infància i adolescència)

La vida es mesura en franges d'edat que es distingeixen en: la infància, la pubertat i adolescència, la maduresa i la senectut.

La infància i l'adolescència són clau per a les intervencions d'educació nutricional, ja que som més receptius i podem assimilar fàcilment bons hàbits que més tard serien difícils d'introduir o corregir.

Aquestes dues fases de la vida són processos de desenvolupament i creixement continu i dinàmic, pel que les necessitats energètiques i nutricionals estaran augmentades, estabilitzant-se fins arribar a la maduresa i disminuint un cop es presenti la senectut.

Cal assegurar les racions diàries recomanades d'hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines i minerals, obtenint el benefici de progrés a mida que ens anem fent grans. **L'alimentació en aquestes edats ha de ser atractiva, per despertar l'atenció dels nens i nenes, i variada, aprofitant acostumar el paladar i l'olfacte dels escolars a nous sabors, textures i aromes.**

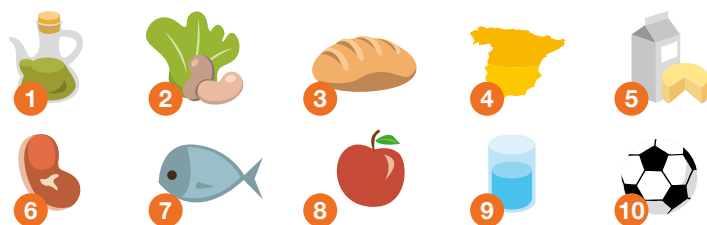
Els menús han de mostrar harmonia dietètica al llarg de la setmana i s'han de combinar amb les activitats escolars, extraescolars i de lleure mantenint-la intacta fins convertir-la en rutinària.

# NO CREIX MÉS QUI MÉS MENJA...

# Decàleg de la Dieta Mediterrània

Es tracta d'un model d'alimentació que combina els ingredients tradicionals, receptes i formes de cuinar pròpies de cada zona.

## Les 10 claus de la Dieta Mediterrània



1. Utilitzar l'**oli d'oliva**, tant per cuinar, com per amanir.
2. Assegurar el consum diari de **fruita, verdura i hortalisses, fruits de closca i setmanalment de llegums**.
3. Menjar aliments a base de **cereals** cada dia, alternant-ne els refinats, amb els integrals.
4. Garantir el consum de productes **frescos i locals**, ja que són els més adequats.
5. Consumir diàriament **productes làctics**, llet, iogurt i formatge.
6. Moderar el consum de **carn vermella** enfront el de **carn blanca** i molt ocasionalment prendre embotits.
7. Potenciar el **consum de peix i ous** setmanalment en funció de l'edat.
8. La **fruita fresca ha de ser els postres habituals** i puntualment postres dolços (natilles, flam, gelat...) o pastissos casolans.
9. **L'aigua ha de ser la beguda per excel·lència: és la més sana!**
10. **Realitzar activitat física** tots els dies és tan important com menjar adequadament.

# La piràmide de l'activitat física

La piràmide d'activitat física és una guia, com la piràmide alimentària, que té per objectius esbrinar quines activitats són les més adequades per als infants i animar a fer exercici físic tant a casa com a l'escola, limitant les activitats d'oci sedentàries (televisió, videojocs, etc.)



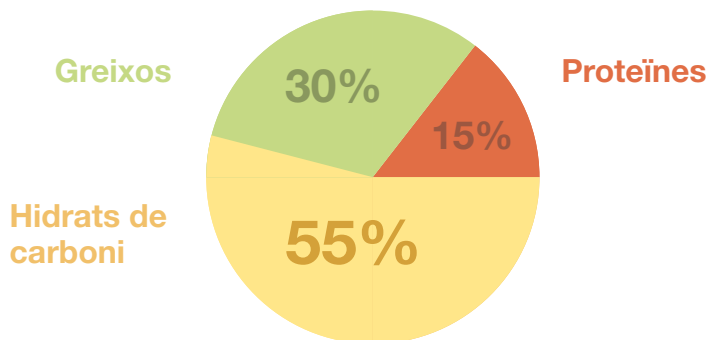
Modificat i adaptat de: *Healthy Kids, Healthy Communities*, a Durham Public Schools initiative funded by the NC Health and Wellness Trust Fund Commission, 2004.

## Composició dels aliments: Què ens aporten?

Els aliments estan formats per nutrients, substàncies químiques necessàries per les funcions vitals i manteniment de la salut.

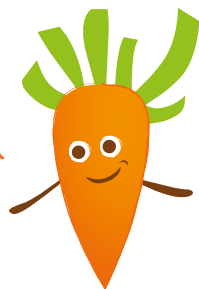
Aquests nutrients es poden diferenciar en dos grups: **els macronutrients i els micronutrients**. En el primer s'hi troben els hidrats de carboni, les proteïnes i els greixos, els quals provenen de cereals, fècules o llegum, productes animals i els olis o fruits de pela.

La seva presència en l'alimentació quedarà repartida en funció de la seva aportació energètica per la qual tenim la següent repartició:



Pel que fa als micronutrients, tenim les vitamines i els minerals que en gran mesura, són aportats a través de l'alimentació amb la verdura, les hortalisses i la fruita. L'aigua no es considera font nutritiva perquè no nodreix el cos ni amb energia ni nutrients, tot i que no és menys important perquè manté la bona hidratació de l'organisme i regula algunes funcions del mateix.

## Els àpats i repartició energètica al llarg del dia (1)



El motiu pel qual es recomana que l'alimentació es compongui de 5 àpats és per evitar llargues estones en dejú o ingestes massa abundants.

Els escolars se sotmeten a esforços físics i mentals dia rere dia de manera que no ha de transcórrer gaire temps entre àpats, podent realitzar millor les tasques escolars i extraescolars.

Es recomana repartir la ingesta alimentària de la següent manera:

- 3 àpats principals: esmorzar a primera hora, dinar i sopar.
- 2 àpats complementaris: esmorzar a mig matí i berenar.

**L'esmorzar de primera hora és vital** per començar amb bon peu el dia perquè és el que ens posa en marxa. Els aliments que han d'estar presents en aquesta primera presa són: un làctic, un farinaci i una fruita. Seguidament ens trobem amb **l'esmorzar de segona hora o mig matí**. Aquest àpat ens ajudarà a aguantar la gana fins l'hora de dinar, així no arribarem amb sensacions d'ansia que podrien provocar ingestes massives. Un exemple seria prendre un entrepà amb un suc de fruita. **El dinar és l'àpat més fort del dia**; és el que ens aporta més energia, juntament amb el sopar, on hi ha més grups d'aliments a introduir. En la seva composició han de ser-hi els farinacis, la verdura, el peix, els ous o la carn i un làctic o una fruita de postres.

Sexe	Edat	Energia Kcal/dia	Dinar 35% Energia Kcal/dia
Nens	3-8	1742	610
Nenes	3-8	1642	575
Nens	9-13	2279	798
Nenes	9-13	2071	725
Nens	14-18	3152	1103
Nenes	14-18	2368	829

## Els àpats i repartició energètica al llarg del dia (2)

**A mitja tarda toca el berenar.** Vindria a ser igual que l'esmorzar de mig matí però en un altre torn. Es pot prendre un entrepà i un suc o bé un iogurt acompanyat de fruits de closca i fruita dessecada o un bol de cereals amb llet entre molts altres exemples. **L'últim àpat del dia és el sopar, el qual ha de ser complet, però amb aliments més lleugers** que al dinar perquè l'activitat del dia està arribant al seu final i anirem a dormir. Perquè el sopar es consideri complet, ha d'aportar els mateixos grups d'aliments que el dinar, és a dir: els farinacis, la verdura, el peix, ous o carn i un postre làctic o de fruita.

Segons el que hàgim menjat en un àpat o altre, variarem la composició de l'altre. La relació d'alternança d'aliments quedaria entre esmorzar i berenar i dinar i sopar. La repartició d'energia o calories en els diferents àpats queda il·lustrada en el següent gràfic:

### Àpats del dia

#### Berenar

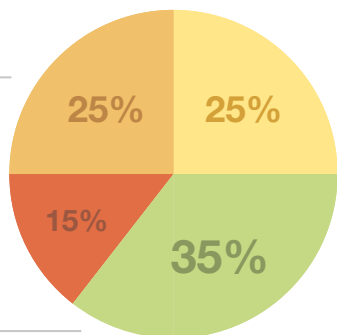
- Cereals/Làctics
- Fruita fresca o deshidratada /Fruits de pela
- Aigua

#### Sopar i Dinar

- Cereals i tubercles (pa, arròs, pasta, patata, etc)
- Oli d'oliva
- Vegetals (crus i bullits)
- Aliments proteics (peix, ous, llegums, carns magres)
- Fruita/làctics
- Aigua

#### Esmorzar

- Cereals (pa, cereals poc ensucrats)
- Làctics (llet, iogurt, formatge)
- Fruita fresca o suc natural
- Fruits de closca
- Aigua
- Moderadament: Aliments proteics (pernil cuit, tonyina...) Dolços (melmelada, mel, etc)





# Grups d'aliments i les seves característiques



## Farinacis

Arròs, patata i cereals processats com la pasta, el pa o els cereals d'esmorzar.

### Què ens aporten?

Hidrats de carboni, els quals ens proporcionen la major part d'energia (quilocalories) per poder funcionar al llarg del dia.

### Quantes racions diàries hauria de consumir?

Es recomana la ingesta de 6 a 7 racions de farinacis al dia ja que, com hem comentat anteriorment, són el combustible que fem servir com a font energètica.

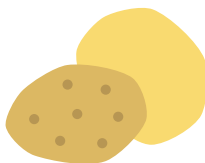
### Com es poden cuinar?

Les possibilitats de cocció d'aquest grup d'aliments són infinites. En el cas de l'arròs i la pasta serien el bullit, saltejat, gratinat, en forma de sopes o amanides.

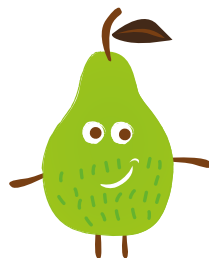
Pel que fa la patata, es pot prendre bullida, fregida, estofada, al microones, al forn, a la brasa o al caliu.

### Recomanacions

Pren-los integrals "de tant en tant" ja que augmentaràs la dosi de fibra de la teva alimentació.



## Grups d'aliments i les seves característiques



### Fruites i fruits de closca

La fruita fresca com la taronja, la poma, la pera i el plàtan i els fruits de pela com les nous, les avellanes i les ametlles.

#### Què ens aporten?

La fruita conté aigua, sucres, vitamines, minerals i fibra. Ajuda a regularitzar la hidratació corporal, evitar l'envelliment prematur i mantenir un bon trànsit intestinal entre altres funcions.

Els fruits de closca són una bona font proteica vegetal, de greixos saludables i fibra pel que ajuden a reduir el risc de malalties del cor i al manteniment de la massa muscular (juntament amb la llegum i els aliments proteics d'origen animal).

#### Quantes racions diàries hauria de consumir?

Es recomana el consum de 2-3 peces de fruita i 1 grapat de fruits de pela (sense closca) al dia.

#### Com es poden cuinar?

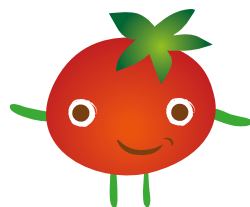
Normalment la fruita es pren crua però algunes es poden fer al forn o en compota com la poma o la pera. Els fruits de closca s'acostumen a prendre crus tot i que es poden afegir en sopes o saltejats, com els pinyons o en brioixeria casolana com les nous o les ametlles.

#### Recomanacions

Potencia el seu consum, els seus beneficis són excel·lents.



## Grups d'aliments i les seves característiques



### Verdures i hortalisses

En aquest grup hi tenim l'enciam, el tomàquet, l'albergínia, el carbassó, la carbassa, els espinacs, la pastanaga, la remolatxa... el ventall és enorme pel que permet enriquir fàcilment la dieta i obtenir molts punts a favor.

#### Què ens aporten?

Minerals, fibra i vitamines vitals per a la prevenció de moltes patologies.

#### Quantes racions diàries hauria de consumir?

Cal assegurar la ingesta almenys 2 vegades al dia de verdura, ja sigui crua o cuita.

#### Com es poden cuinar?

Es poden coure al vapor perquè mantindran gran part de les propietats i sinó podem fer-les bullides, al forn o microones, saltejades, en cremes o crues, com amanides...

#### Recomanacions

Compra-les fresques i de temporada ja que tindran més bon aspecte i conservaran millor les propietats.

Introdueix-les a casa des de ben petits per captar l'hàbit de consum diari.



## Grups d'aliments i les seves característiques



### Làctics

Els més coneguts són els formatges, iogurts i llet, els quals poden ser sencers, semi o desnatats segons el greix que continguin.

#### Què ens aporten?

La principal característica és l'excel·lent aportació de calci, mineral imprescindible per al bon manteniment de l'estructura dels ossos i les dents. També són una font proteica, de vitamines com la A i B1 i minerals com el potassi, magnesi i fòsfor.

#### Quantes racions diàries hauria de consumir?

Es recomana consumir entre 2 i 3 racions/dia per assegurar les dosis de calci.

#### Com es poden cuinar?

Els iogurts i derivats làctics (natilles, gelats...) s'acostumen a prendre com a postres o en l'elaboració de brioixeria casolana.

La llet es pot afegir en cremes o beure-la en l'esmorzar o el berenar.

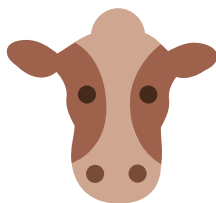
Els formatges poden constituir un entrepà, afegir-se a les amanides o enriquir els plats com la pasta, les cremes, les truites...

#### Recomanacions

Assegura la seva dosi a diari, els teus ossos es mantindran més forts!



## Grups d'aliments i les seves característiques



### Carn

Podem diferenciar entre carn blanca i carn vermella. Les més comunes entre les carns blanques serien el pollastre, el gall dindi i el conill. En la carn vermella trobem la vedella, el bou i el cavall, així com les carns de caça com la llebre, el senglar o la perdiu.

El xai i el porc poden formar part dels dos grups anteriors, ja que la seva composició canvia en funció de l'edat de l'animal.

#### Què ens aporta?

La carn és una font de proteïna de qualitat i vitamina B12 (essencial per fabricar glòbuls vermells) tot i que existeixen diferències composicionals entre un grup i altre. La carn vermella es denomina així pel seu alt contingut en ferro, mineral que proporciona el color vermell i que el seu dèficit facilita l'aparició d'anèmies. A part, s'obtenen minerals de gran interès com el zinc, potassi o seleni.

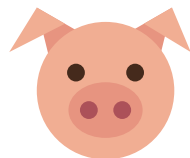
La carn blanca conté menys greixos que l'anterior, en major importància saturats, pel qual és més lleugera en l'aportació energètica.

#### Quantes racions setmanals hauria de consumir?

Es recomana el consum de 3 a 4 vegades de carn blanca i màxim 2 racions/setmana de carn vermella.



## Grups d'aliments i les seves característiques



### Com es poden cuinar?

Normalment es consumeixen com a segon plat amb guarnició. Les coccions són la planxa o el forn tot i que es poden fer a la graella o barbacoa o plats més elaborats com són guisats o estofats.

### Recomanacions

Potencia el consum de carn blanca enfront del de carn roja. Redueix i dosifica les coccions empanades, arrebossades o fregides.

## Ous

Específicament són els ous de gallina, guatlla o estruç.

### Què ens aporta?

La clara aporta dosis protèiques molt completes i en el rovell hi trobem moderadament vitamina A i calci.

### Quantes racions setmanals hauria de consumir?

Ingestes de 2-3 racions/setmana serien correctes per aquest tipus d'aliment.

### Com es poden cuinar?

Bullits, fregits, al microones, al forn, en forma de truites amb un gran ventall d'opcions. S'usen també en brioixeria casolana.

### Recomanacions

Aprofita el seu consum en edats primerenques per aportar proteïnes d'alt valor biològic.



# Grups d'aliments i les seves característiques



## Peix i marisc

Existeix el peix blanc i el blau. Alguns peixos blancs són el lluç, el rap, l'orada, el llenguado, el bacallà o el llobarro. El salmó, l'emperador, la tonyina o les sardines són exemples del grup de peixos blaus.

En el grup del marisc podem trobar la sèpia, el calamar, el pop, les escopinyes, les cloïsses, el llamàntol, les gambes...

### Què ens aporta?

El peix i el marisc són una font protèica de qualitat i fàcil digestió. Cal destacar que els que procedeixen del mar tenen un gran contingut de iode. El peix blau conté greixos, els denominats omega-3, que són essencials perquè el nostre organisme no és capaç de fabricar-los i desenvolupen un gran paper a nivell coronari. A més, tenen un bon suport de vitamina A i D, totes dues presenciades en el greix de l'animal. El marisc té alts nivells de colesterol i purines pel que cal no fer-ne un ús excessiu si volem fer prevenció d'algunes patologies.

### Quantes racions setmanals hauria de consumir?

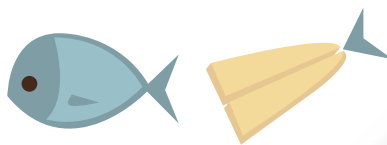
Es recomana el consum de 3 racions/setmana de peix blanc i 2 racions/setmana del blau.

### Com es poden cuinar?

La planxa, el vapor, el bullit, el forn, la graella, el papillot o el guisat són més adequades. Ocasionalment fregits, arrebossats o empanats.

### Recomanacions

El peix blau t'ajudarà en la prevenció de malalties del cor per la seva riquesa en greixos saludables!



## Grups d'aliments i les seves característiques

### L'oli d'oliva

És el greix saludable de la Dieta Mediterrània per excel·lència.

#### Què ens aporta?

A diferència d'altres olis, conté un bon nivell de greixos cardioprotectors, les vitamines A, D, E, K que es poden trobar en el greix. També té un gran poder antioxidant degut als seus polifenols.

#### Quantes racions diàries hauria de consumir?

El consum de 3 cullerades soperes/dia són mesures suficients per gaudir de les característiques saludables de l'oli d'oliva.

#### Com es pot emprar en la cuina?

Per amanir plats crus i calents o coccions diverses com la planxa o l'arrebossat.

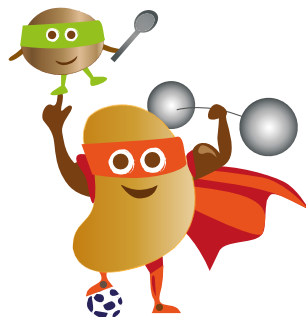
#### Recomanacions

Afegeix-lo després del cuinat perquè aprofitaràs molt més les seves propietats; el calor les destrueix.





# Grups d'aliments i les seves característiques



## Llegums

En aquest grup s'hi troben els cigrons, les lleties, les faves, i les mongetes blanques, els cacahuets, els pèsols i la soja, entre d'altres..

### Què ens aporta?

Els llegums són aliments molt complets. Aporten bones quantitats d'hidrats de carboni i de proteïnes vegetals pel qual podrien formar part del grup dels farinacis o de l'ou, la carn i el peix. Cal destacar també que són una font de fibra molt interessant, així com de vitamina B9, magnesi, potassi, zinc, manganès i seleni.

### Quantes racions setmanals hauria de consumir?

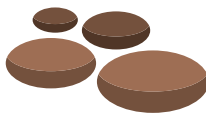
Es recomana la ingesta d'unes 2 o 3 racions/setmana enlloc de prendre pasta, patata o arròs.

### Com es poden cuinar?

El ventall de coccions que tenen els llegums és enorme. Es poden prendre en forma d'amanida, saltejats, en cremes, en sopes, estofats amb verdures o arròs, guisats amb qualsevol tipus de carn o peix, pel que poden constituir el segon plat de qualsevol menú.

### Recomanacions

Deixa les conserves a banda i cuina'ls secs, mantindran millor les seves propietats i reduiràs la sal. Combina'ls amb arròs o pasta per obtenir racions protèiques completes.



## Freqüència de consum diari i setmanal dels aliments per la població infantil i adolescent

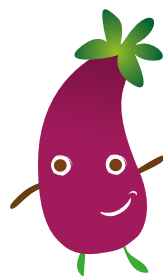
	Freqüència diària	Freqüència setmanal en el dinar escolar
<b>Farinacis</b>		
Arròs	4-6	1
Pasta		1 - 2
Patata		-
Pa <sup>1</sup>		Cada dia
Llegums <sup>2</sup>		1-2
<b>Verdures i hortalisses</b>		
Primer plat	≥2	1-2
Amanides guarnició		2-4
<b>Altres</b>		
Carn	2	1-3
Peix		1-3
Ou		1-2
Fruita fresca	≥3	4-5
Llet i derivats <sup>3</sup>	2-3	0-1
Oli d'oliva	3-6	-
Fruita seca	½-1	-
Aigua	4-8 gots	Cada dia

<sup>1</sup>Oferir pa i aigua als àpats i que aquests sigui fàcilment accessibles per als infants.

<sup>2</sup>Els llegums es poden servir com a plat únic o de segon, acompanyats d'un primer lleuger (crema de verdura o amanida) degut a la seva composició rica en hidrats de carboni i proteïnes.

<sup>3</sup>Preferentment desnatats i semidesnatats.

## Quadre orientatiu amb racions segons edat



	3-6 Anys	7-12 Anys	13-15 Anys
<b>Llet i derivats</b>			
Formatge	25-30 g	50-60 g	50-60 g
Llet (postres)	100 ml	200 ml	200 ml
<b>Cereals, Llegums, Tubercles</b>			
Llegums (plat principal)	30 <sup>4</sup> g	60 g	60 g
Llegums (guarniment)	15 <sup>4</sup> g	30 g	30 g
Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g
Patates (guarniment)	90-100 g	90-100 g	190-200 g
Arròs i pasta (plat principal)	50-60 <sup>4</sup> g	60-80 g	80-90 g
Arròs i pasta (sopa)	20-25 <sup>4</sup> g	20-25 g	20-25 g
Arròs i pasta (guarniment)	20-25 <sup>4</sup> g	20-25 g	20-25 g
Pa de barra	30 g	30 g	60 g
Pa de pagès	30 g	30 g	60 g
<b>Verdures</b>			
Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g
Guarniment	60-75 g	60-75 g	120-150 g

<sup>4</sup> Gramatge en cru

## Quadre orientatiu amb racions segons edat

	3-6 Anys	7-12 Anys	13-15 Anys
<b>Carns, Aus, Peix, Ous</b>			
Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g
Costelles porc	70-80 g	100-120 g	100-120 g
Costelles xai	70-80 g	100-120 g	100-120 g
Carns picades (hamburgueses, botifarres...)	30-60 g	80-90 g	110-120 g
Carn picada (arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g
Pollastre (en brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g
Peix en filets	70-80 g	100-120 g	150-160 g
Ous	1 unitat	1-2 Unitats	2 Unitats
Embotits	25-30 g	25-30 g	25-30 g
<b>Fruita</b>			
Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g

# Protocol d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries



En els darrers anys ha augmentat, i molt, la incidència d'infants i adolescents amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, i és per això, que no solament hem de vetllar i adaptar els menús per a aquest col·lectiu, sinó que cal assegurar el contingut dels ingredients de cada plat.

L'alimentació adaptada per malaltia o bé aspectes socials ha de ser tan sana, variada i equilibrada com la resta de propostes de menús del menjador escolar.

**En cas de necessitats d'adaptació especials, s'elaboren menús aptes a partir del menú base del dia per tal de facilitar la tasca del servei de menjador i dels familiars.** L'oferta de menús adaptats s'hauria de planificar conjuntament amb l'escola o AMPA (Associació de Pares i Mares) per poder tenir en compte la realitat i la diversitat dels comensals.

## Menús adaptats per:

- Malalties agudes de l'aparell digestiu: **dieta tova**.
- Malalties cròniques: **dieta sense gluten** (celiaquia) i **dieta controlada en hidrats de carboni** (diabetis).
- **Al·lèrgies:** A l'ou, proteïna de la llet, etc. I **intoleràncies:** Intolerància al gluten, a la lactosa, etc.
- Requeriments religiosos, culturals i ètics: **dieta ovolacteovegetariana**, **dieta sense carn de porc**.



## Protocol d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries

Aquests menús són personalitzats i es treballen procurant que siguin el més semblants possible als de la resta de infants per a minimitzar l'efecte diferenciador.

### El protocol que apliquem en aquests casos és:

- Menús personalitzats i nominatius per cada escolar.
- Menús integrats als de la resta d'infants.
- Disposició detallada i exhaustiva de la planificació dels àpats per part de l'equip de cuina.
- Disposició detallada i exhaustiva de la informació dels infants amb requeriments específics.
- Elaboració de targetes d'intoleràncies i al·lèrgies personalitzades:
  - Nom i cognoms.
  - Curs escolar
- Etiquetatge del plat o safata un cop preparada.
- En els casos que els infants rebin el menjar a taula, es col·locarà també una tarja d'identificació al lloc o cadira.
- Els infants que recullin la safata amb menús especials, ho faran sota la supervisió del responsable de cuina.

**MENJA EL QUE TOCA,  
ÉS BO PER A TU!**

# Tècniques de cocció dels aliments

L'ús de tècniques culinàries que permetin aprofitar les propietats nutritives i els sabors dels aliments, hauria de formar part de qualsevol pauta d'alimentació.

Les tècniques culinàries solen estar lligades al tipus d'aliment i a la tradició culinària. La cocció dels aliments es pot fer en aigua (bullit), en greix (saltejats, estofat, fregit o arrebossat), en aigua i greix (guisat), en sec (planxa i forn) o al vapor i al microones:



## El bullit

Cocció molt senzilla on se submergeixen els aliments en aigua bullint a 100°C durant un temps determinat.

## La planxa

Cocció de l'aliment sobre una planxa calenta a més de 200°C amb una mica d'oli oliva per evitar que el producte s'enganxi.

## El forn

Coccions a temperatures adequades per al tipus d'aliment i la mida de la peça, normalment a temperatures elevades superiors als 150°C.

## El guisat

Cocció dels aliments en greix i aigua, a foc mig i destapat al voltant dels 100°C.

## El saltejat

Cocció ràpida d'aliments en recipient destapat amb una quantitat moderada d'oli calent a temperatures al voltant dels 180°C.

## L'estofat

Cocció dels aliments en greix a foc suau i tapats perquè es cuinin "ofegats" en els seus propis suc.

# Tècniques de cocció dels aliments

## El fregit i l'arrebossat

Cocció d'aliment per immersió en abundant oli calent al voltant dels 180°C.

## El vapor

Es col·loca l'aliment en un recipient amb aigua, però sense entrar en contacte amb ella, que es cuina quan aquesta s'evapora als 100°C.

## El microones

També es pot considerar una tècnica de cocció degut al seu ús extens.

## Els crus

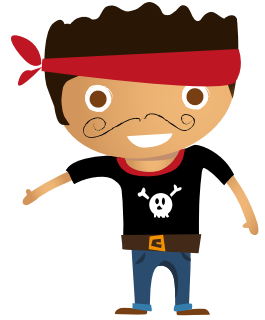
Aliments que es mengen sense necessitat de sotmetre'ls a cap tipus de cocció, com ara les hortalisses, moltes verdures i totes les fruites.

## Etapa escolar de 3 a 18 anys

Primers plats	Sopes i cremes 1-2
	Bullit o al forn 2-3
	Guisat 1-2
Segons plats	Forn o bullit 1-3
	Estofat/guisat/rostit 1-2
	Fregit o arrebossat 1-2
	Planxa 1
Guarnicions	Crus 3-4
	Fregit o arrebossat 1-2
	Bullit 0-1



## Com ser un model a seguir



### Dóna exemple:

1. L'educació d'uns bons hàbits alimentaris **ha de començar a casa** i continuar a l'escola.
2. La millor manera de fomentar una alimentació saludable és **donar exemple i menjar bé**. Així, els infants podran seguir l'exemple dels adults que veuen cada dia.
3. **Menjant fruites i verdures** i no excedint-se amb els aliments poc nutritius, s'estarà enviant el missatge correcte.
4. Una altra forma de ser un bon model a seguir, és servint porcions apropiades i **no menjant en excés**.
5. De la mateixa manera, els pares que sempre estan a dieta o queixant-se de la seva imatge corporal podrien estar fomentant aquests mateixos sentiments negatius sobre els seus fills/es.
6. S'ha d'intentar mantenir una **actitud positiva** referent als aliments.

### Cal recordar:

- **L'hora de menjar hauria de ser un moment agradable**, en un ambient tranquil i relaxat, conversant, compartint, gaudint...
- **La ració és important**, ja que cada edat té unes necessitats diferents.
- **Mai es pot utilitzar l'aliment com a premi o càstig**.
- És molt important el concepte d'higiene, **les mans netes, tant per manipular, com per menjar**.

## Elaboració de menús i la compra en família

La distribució dels 5 àpats diaris s'hauria de fer amb un interval de 3-4 hores per evitar que l'infant passi massa hores sense menjar, i així tingui energia suficient per a les diferents activitats del dia.

1. El primer pas és identificar els grups d'aliments típics de la nostra cultura alimentària mediterrània que mengem en cada àpat.
2. El segon pas és tenir en compte les recomanacions de la freqüència de consum d'aliments al llarg del dia i de la setmana.

Les quantitats d'aliments variaran en funció de l'edat i dels requeriments individuals. A part de les freqüències de consum també cal tenir en compte les proporcions dels grups d'aliments en el plat; això ens assegura una varietat i equilibri de nutrients als menús del sopar.

3. El tercer pas és distribuir els aliments i tipus de cocccions dels sopars tot complementant el que s'ha dinat.
4. El darrer pas és gaudir de l'alimentació en família!

Tant la planificació del menú, com la compra dels ingredients i les preparacions dels àpats poden ser activitats en família! Quan es té en compte l'infant i s'implica en el disseny, compra i preparació dels aliments, l'acceptació millora i es considera una activitat positiva per l'adquisició d'hàbits saludables. **L'estil de vida mediterrani contempla els àpats com un moment de reunió familiar a la taula i per compartir i gaudir-ho junts.**

# Bibliografia

Guia: L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Departament d'educació i Salut de la Generalitat de Catalunya. Barcelona: Treballs Gràfics, S.A. 2005.

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (0 a 3 anys). Direcció General de Salut Pública del departament de Salut, PAAS. Generalitat de Catalunya. Barcelona 2009.

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES). Departament de Salut. Barcelona: Departament de Salut, Generalitat de Catalunya; 2010.

Farran A. Tabla de composición de alimentos Barcelona CESNID 2004.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Departament de Salut. L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Barcelona 2012.

Nutrició i estratègia NAOS.

Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos. Madrid 2020.

L'espai del migdia. Guia d'hàbits alimentaris saludables per a infants i adolescents.  
© 2015 FUNDACIÓ PERE TARRÉS - ARCASA

## **Direcció i Coordinació**

Inés Navarro Blanch (Cap departament dietètica ARCASA)

## **Redacció i continguts**

Cristina Padilla (Fundació Pere Tarrés)

Miriam Ubach (Diestista ARCASA)

Albert López (Cap Operacional ARCASA)

## **Il·lustració i Maquetació**

Red Vinilo



Espai per menjar.  
Temps per educar.

ARCASA

FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS



Recorda que...

A l'espai de migdia  
et divertiràs:

- Aprenent
- Menjant
- Jugant

**Menja sa, fes salut**

[www.arcasa.es](http://www.arcasa.es)  
[www.peretarres.org](http://www.peretarres.org)