



# ALIMENTACIÓ DE 3 A 12 ANYS

Anna Gispert i Muñoz DN col n° CAT00712

# NUTRICIÓ I SALUT

- La **nutrició** té un paper molt important per millorar i mantenir la SALUT d'infants i adults.
- Volem que el nen arribi a l'edat adulta en les millors **condicions físiques, psíquiques i socials**
- Paper decisiu de **PARES, AVIS I EDUCADORS.**

# MENJADORS ESCOLARS

## Funcions dels menjadors escolars

- Proporcionar als infants un **menjar de qualitat** (des d'un punt de vista nutricional, criteris higiènic i sensorials)
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició d'**hàbits** higiènic i alimentaris saludables
- Fomentar les normes de comportament i la utilització correcta dels materials i dels estris del menjador. **Promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.**

# Aspectes a valorats de la programació de menús de les escoles

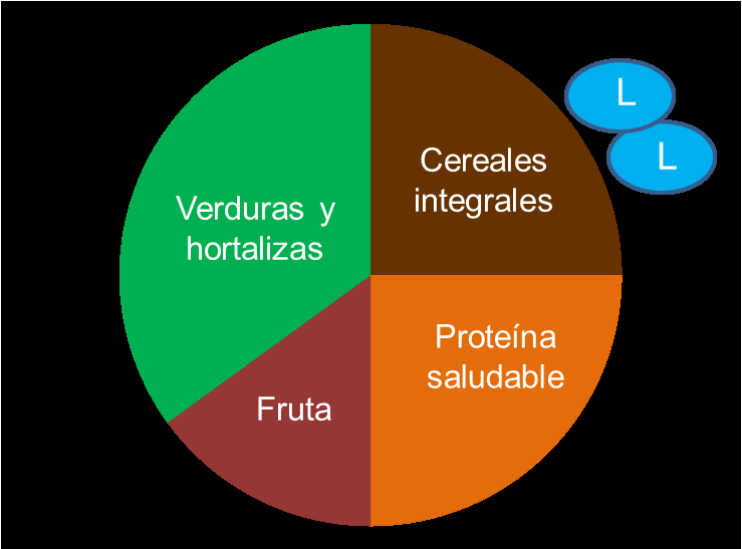
Presència d'alguna <b>verdura o fruita fresca</b> a cada àpat.
Presència diària d' <b>hortalisses i verdures</b> en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. vedella guisada amb ceba i pebrot_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_)
Presència de <b>guarnicions de verdura</b> fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.
Presència de <b>fregits per als segons</b> plats amb un màxim de dues vegades per setmana
Presència de <b>fregits per a les guarnicions</b> , amb un màxim d'una vegada per setmana.
Presència d' <b>aliments precuinats</b> (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una <b>freqüència màxima de tres vegades al mes</b> .
Presència de <b>preparacions càrniques grasses</b> (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana
Presència de <b>fruita fresca a les postres</b> (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).
Compliment de les <b>freqüències recomanades d'aliments</b> (Taula 2).
Utilització d' <b>oli d'oliva</b> per cuinar i per amanir.

**Llibret de la Generalitat de Catalunya.** El podeu trobar a:  
[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/salut\\_alimentaria/documents/arxius/guiaalimentacio.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/guiaalimentacio.pdf)



# En els menjadors escolars

Hauríem de trobar això...



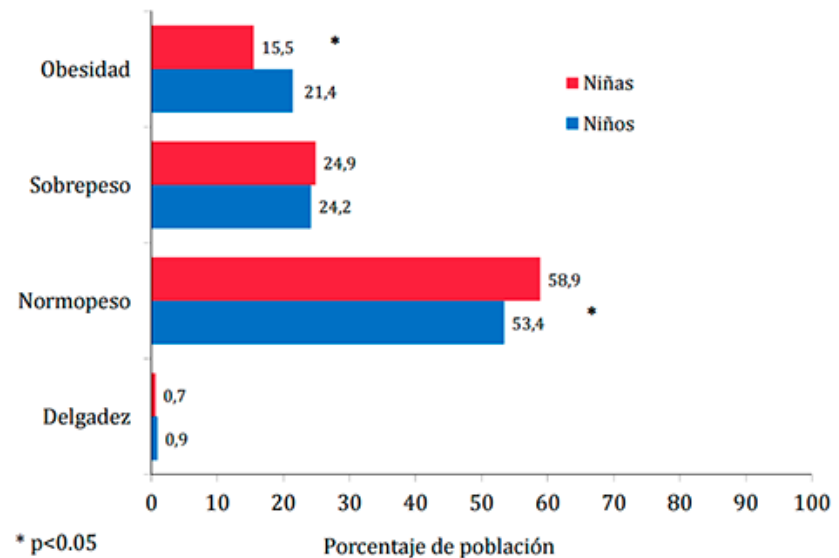
En comptes d'això...



# ALIMENTACIÓ DE 3 A 12 anys

## On ens trobem actualment?

- 2n país del món amb obesitat infantil
- UNICEF: 2,2 m de menors viuen en pobresa = MALNUTRICIÓ
- Creixent presència en nens de DMII, HTA i d'altres complicacions derivades del sobrepès
- 80% dels anuncis que veuen són aliments insans (veuen entre 30.000-40.000/any)
- S'estima que al 2030 el 70% de la població tindrà sobrepès



43 % amb excés de pes (24,6 SB; 18,5% OB)

# L'alimentació dels infants ha de millorar...

## ENQUESTA 2014 (EROSKI)

9 de cada 10 adults considera que els seus fills tenen hàbits nutricionals adequats

- 41% o inclou mai fruita en esmorzar
- 57% inclou cereals ensucrats o amb xocolata
- 8% mengen habitualment pa integral. 6% pasta integral. 4% arròs integral
- Més de la meitat dels menors NO consumeixen fruita i verdura a diari
- 7 de cada 10 adults solen tenir a casa: bolleria, xuxes; aliments superflus
- Usar el menjar com a incentiu
- Nens que mengen davant la TV



# Coses importants

- Jugar amb els aliments saludables i **joguines** d'aliments saludables



- Involucrar en la **compra i la cuina**
- **NO forçar.** Donar exemple i presentar els aliments de diferents maneres

- **NO fer xantatge** amb el menjar

- **Fer àpats en família**



# L'esmorzar pot ser l'àpat més important del dia... O no.

**Llet?**

**Cereals?**

**Fruita o suc?**



## Com ens han dit que hem d'esmorzar?

- **Làctic** (llet o batuts vegetals, iogurt, formatge..)
- **Hidrats de carboni** (entrepà, cereals integrals sense sucre, torrades, tortes de cereals, galetes o brioxeria < 2 cops per setmana)
- **Fruita** (millor sencera, o en compota, dessecada líquats....)

**I per què no llegums? O peix? Fruits secs? O el què vas sopar ahir?**

# Un bon esmorzar...

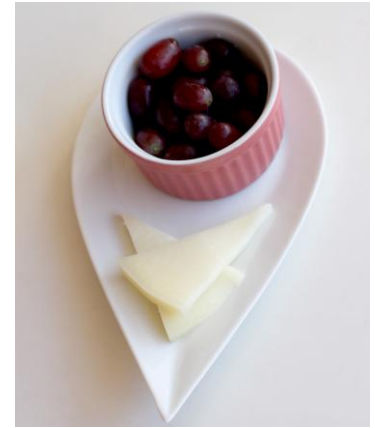
NO ha d'estar compost per cap grup d'aliments en concret

**QUE SIGUI A BASE D'ALIMENTS SALUDABLES, NO PROCESSATS O MÍNIMAMENT PROCESSATS, sense sucres afegits, sal o greixos de mala qualitat.**

## Idees d'esmorzars:

- Maduixes i un grapat de fruits secs
- Torrades pa integral + rodanxes de tomàquet + OOVE o/i alvocat o truita o bonítol...
- Iogurt amb nous + fruits vermells + avena
- Ous remenats amb plàtan i canyella
- Truita de patates + fruita o amanida
- Pa bò amb fruita tallada i canyella
- Creps de fruita i fruits secs
- Fruita amb cacao desfet + ametlles

ALIMENTACIÓ INFANTIL 3-12 ANYS



**El què vulguis,  
PERÒ SALUDABLE!!!**



# BERENARS

- Un entrepà
- Fruita amb iogurt
- Iogurt amb fruits secs
- Batuts llet i fruita
- Olives
- Hummus amb palets de verdura
- Batut de fruites amb toppings de fruit secs
- Formatge fresc amb poma, o fruita i fruits secs
- Sandwich d'hummus + 1/2 plàtan
- Fruita + fruits secs
- Iogurt natural o grec amb fruita i flocs de civada

**O el què vulguis, però saludable!**

# Enllaços amb idees interessants d'esmorzars i berenars saludables

<http://nortesalud.com/cuando-las-galletas-dejan-de-ser-la-opcion/>

<https://www.lidiafolgar.es/sesenta-desayunos-sanos-para-compartir-en-familia/>

<https://24zanahorias.wordpress.com/2015/12/04/desayunos-y-meriendas-que-cambian-el-dia/>

[http://mengem.ara.cat/gurmet/Menu-infantils-enlla-macarrons-arrebossada\\_0\\_1758424281.html](http://mengem.ara.cat/gurmet/Menu-infantils-enlla-macarrons-arrebossada_0_1758424281.html)

# Qué llevar al cole cuando toca.

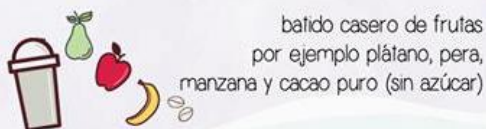
## Lácteos



## Fruta



## Zumo



## Dulces Galletas Bollería



## Sandwich o bocadillo



@midietacojea  
midietacojea.com

# Cómo hacer unas galletas saludables

Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo (pide ayuda a un adulto)  
Pon papel de hornear en una bandeja para horno.



1 machaca 1 plátano con el tenedor



2 añade 1 taza de avena

\*Nota:  
1 taza de 250 ml de capacidad  
Sirve un bol o un vaso :)

3. remueve mucho y muy bien



4. añade un par de onzas de chocolate negro (>75% cacao) picadas con un cuchillo

5. mézclalo muy bien



pide ayuda a un adulto

6. coge porciones de masa, dales forma y ponlas en la bandeja de horno

7. hornéalas 12-14 minutos hasta que estén doradas Sácalas y deja que se enfríen



@midietacojea  
midietacojea.com



8. ¡Corónalas con frutos secos picados!

# CLAUS PER ORGANITZAR UN BON SOPAR

- Els components bàsics majoritàriament d'origen vegetal: verdures, cereals integrals (arròs, pasta, pa), llegums, fruites, fruits secs, patata... I no doneu tanta importància a la carn i al peix
- Varietat d'ingredients (no abusar del plat únic)
- Coccions que requereixin poc greix: facilitarà la digestió i dormireu millor
- Complementeu el dinar (o no...):
  - L'amanida com a entrant o com a guarnició del plat principal, resulta una bona opció
  - La fruita fresca és la millor opció com a postres

SI PER DINAR...	... PER SOPAR...
Carn i derivats	Llegums
Peix	Ou
Ou	Peix
Pre-cuinats	Peix



¿VERDURAS?



# Alguns exemples:

- Crema de carbassa, carbassó i ceba + arròs amb lleties
- Macarrons integrals amb enciam, tomàquets xerri, i pastanaga + salmó a la planxa
- Amanida amb formatge i nous + pèsols amb sípia
- Sopa de pistons + truita de carxofes amb amanida
- Hummus amb bastonets de verdures + amanida d'arròs integral
- Crema de verdures i llegums + fruits secs
- ...

# EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ D'UN MENÚ

## SETMANAL PER A TOTA LA FAMÍLIA

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>	Amanida verda  Guisat de cigrons	Bledes saltejades amb all  Estofat de vedella amb patata	Amanida amb pastanaga ratllada  Sèpia a la planxa amb espàrrecs i arròs integral	Amanida amb magrana  Arròs integral a la cubana	Amanida amb germinats  Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i carn picada o bonítol	Espàrrecs  Llenties estofades amb verdures i arròs integral	Escalivada  Arròs amb carbassó i bacallà
<b>SOPAR</b>	Crema de carbassa  Pollastre saltejat amb verdures i arròs integral	Sopa amb pasta integral  Ventresca de tonyina amb pebrots al forn i una torrada integral	Humus amb palets de pastanaga i cogombre  Salmó a la taronja amb saltejat de col	Crema de carbassó amb ametlles  Orada al forn amb boniato	Bolets saltejats amb allets  Truita de verdures o tofu amb pisto	Mongeta verda amb patata i ou dur	Crema de verdures o amanida  Truita de patata

# RESUM

## Dieta infantil, escolar i salut

- Els pares són els models
- Limitar els aliments insans a casa
- Fomentar més àpats compartits
- Participar en la compra
- Promoure activitat física, restringir temps a activitats sedentàries i TV

## Claus per a una compra saludable

### Llegir **els ingredients:**

- Si hi ha més de cinc ingredients, probablement estarà hiperprocessat
- Aquests estan per ordre de presència
- Comprovar si un aliment és integral (encara que ho posi a la caixa)
- Buscar sucres ocults
- Evitar GLUTAMAT MONOSÒDIC (potenciador del sabor)
- Evitar GREIXOS HIDROGENATS O PARCIALMENT HIDROGENATS

# Què vol dir seguir una alimentació saludable?



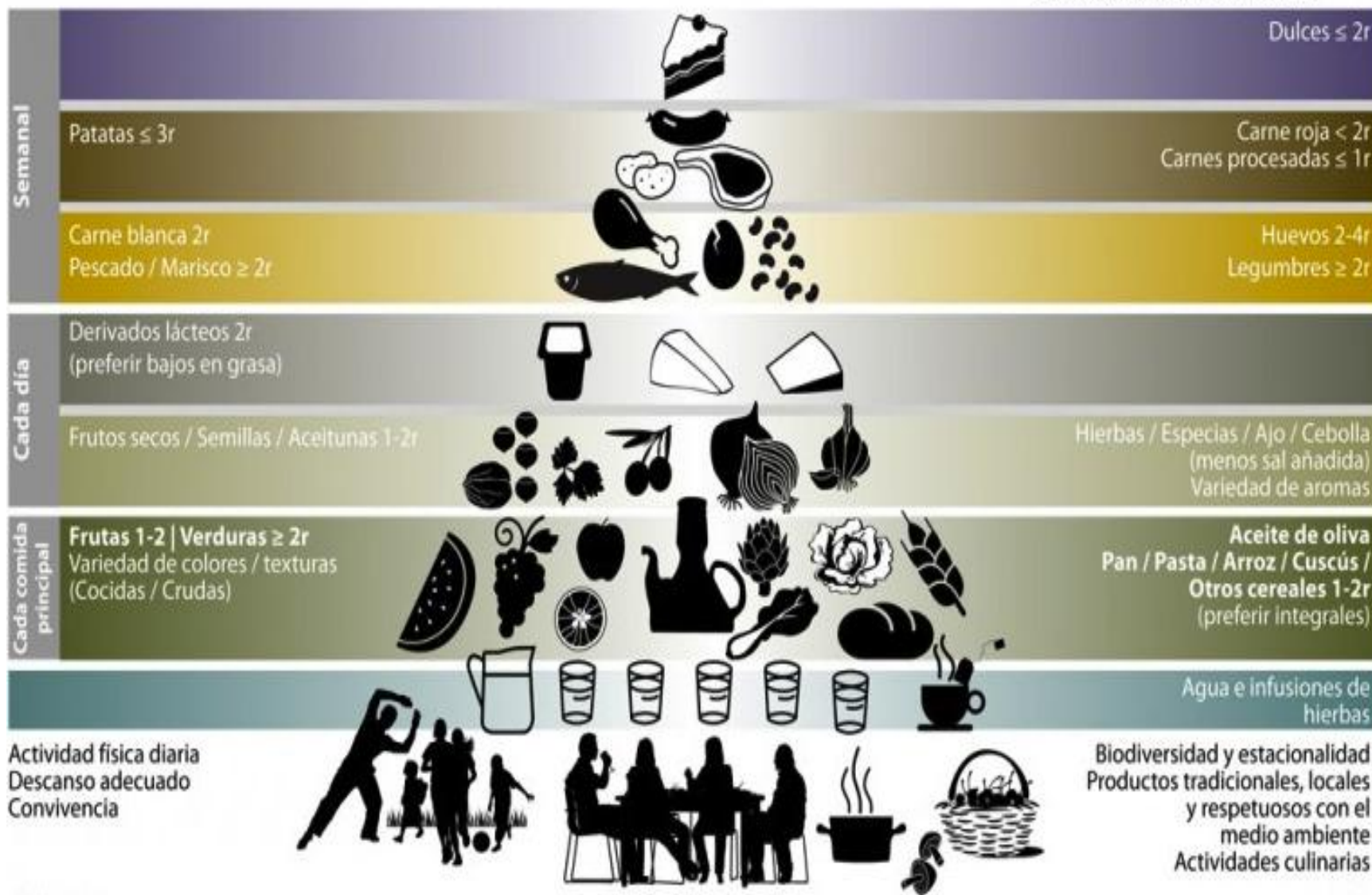
# Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



# EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



**SIGUES ACTIU!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# FREQÜÈNCIES DE CONSUM DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS

## **Al dia:**

5 R de fruita i verdura al dia; 2-3R de fruita + verdura present en dinars i sopars  
2 R de làctics; 1 R= 1 got de llet = 2 iogurts (o alternatives)

## **Setmanalment:**

Cereals integrals ; poden ser a diari, depenent de l'esport i estil de vida

Llegums; 2-4 vegades a la setmana

Patata; menys de 3 vegades per setmana

Fruits secs; 1 R petita (25gr) podria ser a diari (si no hi ha excés de greixos animals)

Peix i marisc 2-4 vegades a la setmana

Carns blanques; 2 vegades a la setmana

Ous; 2-3 unitats a la setmana

Carn vermella, embotits; menys de 2 vegades per setmana

**Evitar sucres refinats, greixos saturats**



# LA COMPRA CONDICIONA EL QUE MENEDEM.

## CONSELLS PER FER UNA BONA COMPRA

És interessant fixar-nos en l'etiquetatge dels aliments per a poder fer eleccions saludables de compra.

### **Exemple cistella saludable:**

Verdures i fruites: comprar tant fresc i de temporada, també congelades, en conserva per facilitar recursos.

Hi ha fruites que es poden comprar congelades, per poder gaudir dels seus beneficis tot l'any; Maduixes, fruits vermells, gerds...

Bolets (secs, frescos, congelats...)

### Germinats

Vegetals per consumir en cru

Peix, marisc, ous, carn, làctics DE QUALITAT. Evitar o reduir freqüència de compra d'embotits i carns processades (salsitxes, hamburgueses, croquetes, nuggets, varetes de peix, làctics o postres làctics processats)

Cereals integrals, llegums, fruits secs. (Fixar-nos en l'etiqueta per saber si és integral de debò)

Sal sense refinar, espècies, Oli d'Oliva Verge Extra.



# CLAUS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

- Consum abundant de cereals integrals, llegums, fruites, i fruits secs, verdures i hortalisses
- Menors quantitats de peix i marisc, ous, aus, làctics sencers, i encara menys de carns vermelles
- L'oli d'oliva és fonamental (augmenta el “colesterol bò” i ajuda a evitar la oxidació del “dolent) “
- Pràctica regular de l'activitat física



# En resum...



Busca que la teva alimentació sigui abundant en **aliments d'origen vegetal**, i acompanya'ls de **proteïnes i greixos de qualitat**.

En definitiva: **matèries primes saludables**

i sense processar en excés.

Hem de menjar abundància **verdures**,  
hortalisses i fruites



Que el greix sigui de qualitat  
(Fruits secs, Olis saludables,  
Alvocat)



# En resum...

Proteïna de qualitat (Llegums, Ous, Carn sense procesar (limitar), Peix sense procesar, Làctics (limitar), Tempeh, tofu, soja text....)



Puc complementar amb cereals integrals i tubercles



Beu aigua en abundància i



Acompanya amb infusions i brous si et vé de gust



Evita Productes alimentaris que encara que siguin comestibles no siguin matèries primeres...



“L’èsser humà passa la primera meitat de la seva vida arruinant la salut, i l’altra meitat intentant-la restablir”

Joseph Leonard



**Anna Gispert i Muñoz**  
**Dietista-Nutricionista col n° CAT00712**  
**[annagispertnutricio@gmail.com](mailto:annagispertnutricio@gmail.com)**