

## PAUTES ACTUALITZADES PER ALS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

La forma de vida actual fa que cada dia sigui més nombrosa la quantitat d'infants i joves que fan ús del servei de menjador escolar, que es converteix en un espai idoni per desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables i respectuosos amb el medi ambient. Cal no oblidar, però, que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el sobrepès i l'obesitat infantil són dos dels problemes de salut pública greus del segle XXI.

El Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra (CDNA) ha fet una revisió de les recomanacions alimentàries a partir de les evidències científiques i de les guies més recents i actualitzades. Ha elaborat un document, que ha estat reconegut per professionals de la pediatria i el Ministeri de Salut, en què s'especifiquen els aspectes per tenir en compte en la planificació dels menús. Aquestes pautes actualitzades tenen per missió unificar els criteris per a totes les escoles del país, amb l'objectiu sempre de millorar l'alimentació, la salut i el desenvolupament dels infants i joves.

En el cas dels menús per a col·lectius amb necessitats alimentàries especials (al·lèrgies, intoleràncies, celiàquia, tractaments mèdics o altres), hauran d'estar adaptats al que estableixi el professional de la salut de referència.

Aspectes que podeu tenir en compte:

1. Afavoriu en la mesura que sigui possible aliments frescos, de temporada, mínimament processats, i aposteu per la proximitat i el cultiu ecològic per un món més sostenible.
2. Incloeu vegetals a cada àpat (de primer plat, com a guarnició o com a ingredient) i assegureu-vos sempre algun producte fresc (hortalissa crua o fruita fresca).
3. Pel que fa als primers plats i al grup de cereals (pasta, arròs, pa...), introduïu també les opcions integrals que aporten més nutrients i altres varietats de cereals.
4. Alterneu entre carn blanca (pollastre, conill i gall dindi), ous i peix, i procureu reduir la carn vermella i la processada no sobrepasant la freqüència d'una vegada a la setmana.
5. Eviteu el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina vermella, pel seu contingut en mercuri, així com del peix provinent de destinacions molt llunyanes com el panga o la perca, pel seu escàs valor nutricional.
6. Quant als llegums, incloeu-ne en el menú un o dos cops per setmana. Per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podeu servir-los com a plats únics, acompanyats d'una amanida, crema de verdura o brou .

7. També és adient per a plats que són complets i contenen prou proteïna, com els canelons o la paella, servir-los com a plat únic amb un acompanyament (amanida o brou).

8. S'aconsella reduir la utilització d'aliments precuinats (croquetes, crestes, pizzes...) a dos vegades al mes com a màxim. Per substituir-los es poden oferir les versions casolanes. Els fregits i arrebossats s'haurien d'elaborar sempre amb oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic. Oferiu-los com a màxim una vegada per setmana (dos vegades per setmana en el cas de guarnició).

9. Com a postres les recomanacions actuals ens diuen que uns tres-quatre cops per setmana cal menjar fruita fresca de temporada (esporàdicament podeu donar batuts d'elaboració pròpia, compotes o fruita en el seu propi suc), i un cop per setmana es pot incloure al menú iogurt com a alternativa a la fruita, preferentment natural i sense sucre. Les postres dolces limiteu-les a dos cops al mes com a màxim.

10. Finalment, és recomanable promoure plats típics de la nostra gastronomia (trinxat, escudella...), els lligats a les diferents èpoques de l'any (maduixes a la primavera, moniato a la tardor...) i els d'altres cultures, per exemple mitjançant menús temàtics un cop al mes. Els dolços típics de les festivitats reserveu-los per als dies assenyalats (castanyes i panellets per Tots Sants, torrons per Nadal, crema catalana per Sant Josep, etc.).

#### RECOMANACIONS PER AFAVORIR UNA RELACIÓ MÉS SANA AMB EL MENJAR

1. No obligueu a menjar a la força però convideu a tastar tots els aliments, i expliqueu la importància de menjar variat i de tot.

2. Busqueu altres maneres de premiar bons comportaments i accions més enllà d'oferir dolços i aliments poc saludables.

3. Establiu unes pautes per a les celebracions a l'escola, evitant les gominoles i altres lllaminadures.

4. Promogreu les bones conductes alimentàries tant al menjador com als esmorzars i berenars al pati.

5. Doneu suggeriments d'esmorzars, berenars i sopars saludables per a les famílies i informació nutricional d'utilitat.