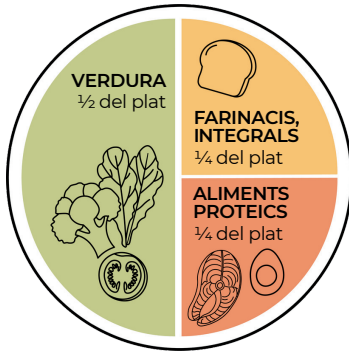


ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT L'ETAPA ESCOLAR

1 SEGUEIX EL PLAT SALUDABLE

Dieta variada, equilibrada i adequada cada dia.



- > Per cuinar i amanir:
oli d'oliva verge extra
- > Beguda habitual: **aigua**
- > **Varia els aliments**
al llarg de la setmana
i en diferents àpats.

2 ALIMENTS CLAU CADA DIA

- > **Fruita fresca:** mínim 3 racions al dia.
Millor sencera i de temporada.
- > **Hortalisses:** com a mínim, al dinar i al sopar.
- > **Farinacis integrals:** pa, arròs, pasta, civada, cuscús...
- > **Aliments proteics:** alterna llegums, peix, ou, carn magra (3-4 cops/setmana). Prioritza els llegums i limita la carn vermella i processada.
- > **Làctics:** 1-3 racions al dia. Llet, iogurt o formatge.

3

HIDRATACIÓ SALUDABLE

L'aigua és la millor opció per hidratar-se. Evita les begudes ensucrades i els sucus envasats.

Porta sempre una ampolla d'aigua a l'escola.

4

REDUEIX EL CONSUM D'ALIMENTS POC SALUDABLES

Ultraprocessats, postres làctiques ensucrades, llaaminadures, brioixeria o snacks salats.

Només se n'ha de consumir ocasionalment i en petites quantitats.

5

RUTINES I HÀBITS SALUDABLES

Esmorza cada dia.

Respecta els horaris dels àpats i els temps per menjar.

Menja en família sempre que puguis.

Evita les pantalles durant els àpats.

6

ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA

Fomenta el joc actiu, caminar, anar en bicicleta...

Almenys 60 minuts al dia d'activitat física moderada o intensa.

Moure'ns cada dia ens ajuda a descansar més bé.

IDEES PRÀCTIQUES PER AL DIA A DIA

> PLANIFICA I COMPRA

Organitza els àpats setmanals i fes una llista. Tria aliments frescos, variats i de temporada.

> CUINA SALUDABLE

Cuina al vapor, al forn, amb bullits, guisats, saltats o a la planxa. Limita els fregits.

> SIGUES UN BON EXEMPLE

Els infants aprenen d'allò que veuen. Si tu menges bé, ells també ho faran!

> ESCOLTA I RESPECTA

Ofereix aliments saludables, sense forçar. Respecta la gana i la sacietat. La paciència i la constància hi ajuden.

> ESMORZARS I BERENARS EQUILIBRATS

Prioritza fruita fresca, un entrepà de pa integral o un iogurt natural amb fruita de temporada o fruita seca.

EL MENJADOR ESCOLAR, UNA GRAN OPORTUNITAT

- > Ofereix un àpat complet, variat i equilibrat.
- > És un espai educatiu que fomenta els hàbits saludables i sostenibles, la convivència i el respecte.
- > Confia en la feina dels equips de cuina i els monitors.

Recorda:

No hi ha aliments bons o dolents per si sols: el més important és la freqüència, la varietat i l'equilibri. Gaudir menjant és clau per a una bona relació amb l'alimentació.

Per a més informació:

Alimentació saludable en l'etapa escolar
(Generalitat de Catalunya)

canalsalut.gencat.cat

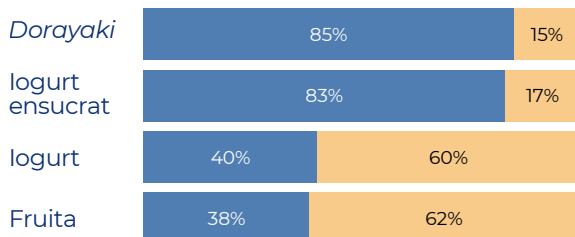


UNES POSTRES SALUDABLES

QUÈ DIUEN ELS INFANTS SOBRE LES POSTRES?

Les postres més acceptades són el *dorayaki* (un pastisset dolç típic del Japó) i el iogurt ensucrat. La fruita, en canvi, és la menys valorada.

Resultats de l'enquesta ■ % Agrada ■ % No agrada



QUÈ SIGNIFIQUEN, AQUESTES DADES?

- 1 Els infants i adolescents **prefereixen els sabors dolços i les textures suaus** i conegudes.
- 2 Hi ha una **baixa acceptació de les postres saludables**, com ara la fruita o el iogurt sense sucre.
- 3 És una **oportunitat per educar el gust**, fomentar hàbits saludables i anar canviant preferències de mica en mica.
- 4 La família i l'escola hi tenim un **paper clau**!

COM PODEM AJUDAR DES DE CASA?

> SIGUES UN BON EXEMPLE

Els infants aprenen d'allò que veuen. Compartir bons hàbits a casa ajuda a consolidar-los.

> OFEREIX FRUITA CADA DIA

Intenta que a casa hi hagi fruita fresca i de temporada cada dia.

> ACOSTUMA'LS ALS SABORS NATURALS

Evita afegir sucre als iogurts o a la fruita. El paladar s'hi acostuma en poc temps.

> REDUEIX ELS SUCRES

Limita les lliminadures, la brioixeria i les begudes ensucrades. L'excés de sucre afavoreix la preferència pel dolç.

> FOMENTA LA VARIETAT I LA CREATIVITAT

Ofereix fruita variada amb presentacions atractives: sencera, tallada o en macedònia.

> IMPLICA'LS A LA CUINA

Que participin a l'hora de triar, rentar o preparar les postres saludables. Així se sentiran part del procés!

> SIGUES CONSTANT I PACIENT

Cal temps i repetició perquè acceptin nous aliments. No ho forçis: ofereix-los-els i confia-hi.

> FORA PANTALLES!

Evita les pantalles durant els àpats. Menjar en família afavoreix més bons hàbits.

IDEES DE POSTRES SALUDABLES I DELICIOSES



Fruita fresca de temporada



logurt natural amb fruita trossejada



Macedònia de fruites



Plàtan a rodanxes amb canyella o cacau pur