

ESTRATÈGIES PER PROMOURE UNS HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES A L'ESCOLA



OBJECTIU

Afavorir que tots els infants i adolescents gaudeixin d'una alimentació variada, equilibrada i sostenible i crear un entorn escolar que fomenti el benestar, l'aprenentatge i uns hàbits saludables per a tota la vida.

ESTRATÈGIES PER AL MENÚ GENERAL

- 1 MENÚS ATRACTIUS I EQUILIBRATS**
Dissenyar menús variats, equilibrats i de temporada, d'acord amb la guia *Alimentació saludable en l'etapa escolar*.
- 2 PRESENTACIÓ I NOM DELS PLATS**
Cuidar la presentació, els colors i el nom dels plats perquè siguin atractius i despertin la curiositat.
- 3 IMPLICAR-HI ELS ALUMNES**
Fer-los partícips de tot el procés: enquestes, tria dels plats, tallers de cuina i horts escolars.
- 4 EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA**
Integrar l'educació nutricional al currículum i al dia a dia: orígens dels aliments, beneficis, sostenibilitat, residus zero...
- 5 ENTORN ALIMENTARI SALUDABLE**
Crear espais i rutines que facilitin triar i consumir aliments saludables cada dia.
- 6 ADAPTACIÓ I FLEXIBILITAT**
Tenir en compte les necessitats individuals (al·lèrgies, intoleràncies, creences, factors culturals...) i oferir opcions adequades a cada cas.
- 7 AVALUACIÓ I MILLORA CONTÍNUA**
Avaluar l'acceptació dels plats i escoltar els alumnes per millorar contínuament.

ESTRATÈGIES PER A LES POSTRES

- 1 PRIORITZAR LA FRUITA**
Ofertir fruita fresca i variada cada dia: sencera, tallada o en macedònia natural. Fer-la visible i accessible.
- 2 PRESENTAR LA FRUITA DE MANERA ATRACTIVA**
Fer servir colors i talls originals, com ara bastonets, i combinacions de textures i de temperatura.
- 3 IOGURTS SALUDABLES**
Prioritzar els iogurts naturals sense sucre. Es poden acompanyar de fruita, canyella, cacau pur o fruita seca.
- 4 REDUIR EL SUCRE A L'ESCOLA**
Ofertir aliments amb baix contingut en sucres afegits. Evitar postres industrials i ultraprocessades.
- 5 EDUCAR EL PALADAR**
Repetir l'exposició a nous sabors, textures i preparacions de manera positiva i constant.
- 6 POSTRES TEMÀTIQUES SALUDABLES**
Introduir postres relacionades amb festes o tradicions, procurant que siguin equilibrades (com la macedònia de Nadal, els batuts naturals a l'estiu...).
- 7 COMUNICAR I DONAR EXEMPLE**
Explicar per què triem aquestes postres i implicar els monitors i docents com a referents.

Recorda

La varietat i la constància ajuden a fomentar bons hàbits alimentaris. Cada petit canvi positiu compta!

ACCIONS CLAU

TREBALL EN EQUIP

Coordinació entre dietista/nutricionista, cuina, monitors, docents, direcció i famílies.

SOSTENIBILITAT

Triar productes de temporada i proximitat i ajudar a reduir el malbaratament alimentari.

VALORS

Fomentar l'autonomia, el respecte pels aliments, la gratitud i el gaudi d'una alimentació conscient.

AMBIENT POSITIU AL MENJADOR

Crear un clima tranquil, respectuós i educatiu. Menjar també és aprendre a conviure.

COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

Informar, escoltar i compartir decisions amb tota la comunitat educativa.

ACCIONS QUE PODEM POSAR EN MARXA

> Enquestes i suggeriments:

Recollir opinions sobre els diferents plats i postres.

> Hort escolar:

Cultivar i conèixer els aliments de proximitat.

> Tallers de cuina saludable:

Aprendre receptes senzilles i delicioses.

> Cartells i senyalització:

Missatges positius i visualment atractius.

> Dies temàtics saludables:

Setmana de la fruita, dels colors, del menjar sostenible...

> Recompenses no alimentàries:

Cal reconèixer l'esforç i el compromís.

