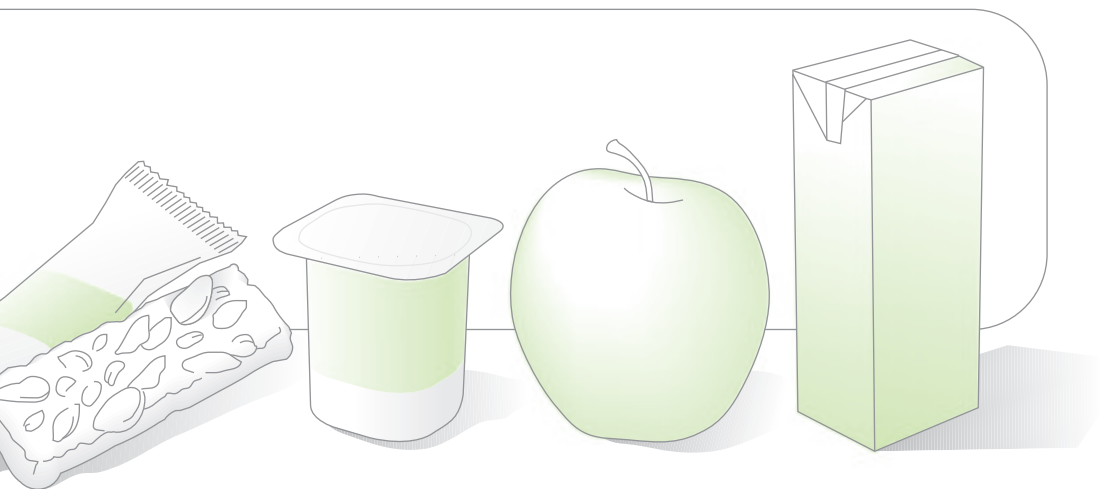


Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB)

en els espais
per a infants i joves
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



entorn familiar és la font més important de transmissió d'hàbits i comportaments alimentaris, però els infants i els joves tenen moltes ocasions de menjar fora d'aquest àmbit.

Per tal de mantenir una alimentació saludable, és recomanable que allò que els infants i els joves hagin de menjar fora de casa (esmorzars, berenars, complements,...) sigui preparat a casa, i que els espais que se'ls dediquin disposin de fàcil accés a l'aigua. Els millors ingredients per a l'esmorzar de mig matí, així com per als berenars, són els entrepans, les fruites, la fruita seca i els làctics.

Les màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB), pel fet de ser **un sistema d'autoservei, poden augmentar el risc que els infants i els joves:**

- abusin d'aliments amb un alt contingut calòric i amb un valor nutricional relativament baix;
- mengin entre hores aliments i begudes que incrementen les aportacions calòriques per damunt dels seus requeriments, o
- fins i tot que, en consumir aliments entre hores de forma no controlada, redueixin la ingesta dels àpats principals.

Per un altre costat, el fet de gestionar diners pot afavorir determinades conductes de risc entre infants i joves.

Quan es decideixi contractar màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB), cal que es tinguin en compte les recomanacions nutricionals incloses en aquest document, així com les recomanacions proposades per la mateixa Associació Catalana de Vending en relació amb la garantia de qualitat dels serveis contractats.

Les recomanacions que s'inclouen en aquest document tenen en compte els acords que l'estratègia NAOS (estratègia de nutrició, activitat física i prevenció de l'obesitat infantil), dissenyada i coordinada per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària del Ministeri de Sanitat i Consum, va consensuar amb l'Associació Nacional Espanyola de Distribuïdors d'Aliments (ANEDA).

Recomanacions sobre la ubicació i la publicitat de les MEAB

- Cal evitar la ubicació de màquines expenedores en zones accessibles a **infants i joves de menys de 16 anys**.
- Cal modificar la publicitat de les màquines per facilitar un consum responsable, introduint missatges que promoguin, de forma atractiva, una alimentació saludable.

Recomanacions sobre el contingut de les MEAB

És convenient prioritzar els productes que contribueixin a una alimentació saludable, en lloc dels que tinguin un contingut elevat de sal, sucres i/o greixos.

Amb relació a les begudes, cal potenciar i prioritzar:

- l'aigua
- la llet
- els iogurts, els iogurts líquids
- els sucres naturals de fruites
- els sucres de tomàquet, de pasta-naga i altres hortalisses
- les begudes refrescants sense sucres o amb baix contingut de sucres

Amb relació als aliments sòlids, cal potenciar i prioritzar:

- els sandvitxos
- els bastonets de pa, pa i llavors, etc.
- els cereals d'esmorzar
- les galetes
- les galetes integrals
- les galetes d'arròs
- les barretes de cereals
- la fruita fresca
- la fruita fresca envasada
- les fruites seques de totes les varietats (ametlles, cacauets, nous, avellanes, orellanes, panses, barreges...) prioritzant aquelles que no estan fregides ni salades

Per tal de potenciar la tria dels productes esmentats enfront d'altres, és convenient que s'estableixin polítiques de preus que els afavoreixin, és a dir, **que la tria més saludable no sigui la més cara**.

Per a més informació:

PAAS. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

www.gencat.net/salut

promocio.salut@gencat.net

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

www.aspb.cat

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID)

www.cesnid.es

info@cesnid.es

Associació Catalana de Vendring

info@acvending.net

www.acvending.net

Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya

fapac@fapac.net

www.fapac.net

Elaborat per:

Departament de Salut. Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)

Departament d'Educació

Secretaria de Joventut del Departament d'Acció Social i Ciutadania



Centre
d'Ensenyament
Superior de
Nutrició i Dietètica

