

CONSELLS PER A ALIMENTACIÓ SALUDABLE A L'INSTITUT

RECOMANACIONS PER A JOVES I FAMÍLIES

Una alimentació saludable s'ha de basar, sobretot, en **aliments frescos, poc o gens processats** i principalment **vegetals**, i cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional i les begudes alcohòliques, ja que el seu consum es relaciona amb un major risc de patir malalties cardiovasculars, excés de pes, diabetis i alguns tipus de càncer.



Malgrat que hi ha moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la **dieta mediterrània**, que es basa en el consum majoritari de fruites i hortalisses fresques del temps, llegums, fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.), cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres).

En l'alimentació mediterrània l'aigua és la beguda principal i la més saludable.



La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar fer els **àpats en família o en companyia**, la **moderació** en les quantitats, la utilització d'**aliments locals i de temporada** i per potenciar les **activitats culinàries** i gastronòmiques (també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del **malbaratament d'aliments**).

A més, la Dieta Mediterrània resulta ser també una de les més conuenients per a la salut del planeta, és a dir, de les més **sostenibles**.

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya

Patrocinadors:



Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament



JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA

2021: Any Internacional de les fruites i verdures



2021



REPARTIMENT DELS ÀPATS AL LLARG DEL DIA

És convenient **repartir les inges-tes** al llarg del dia, per tal d'evitar que transcorri massa temps entre menjades. El repartiment calòric i nutricional adequat al llarg del dia també contribueix a evitar dèficits energètics i nutricionals, i s'associa a un millor patró dietètic global.

L'estructura habitual dels àpats del nostre entorn és la de **3 àpats principals** (esmorzar, dinar i sopar) i **2 de secundaris** (refrigeri a mig matí i berenar). És important que aquests àpats es realitzin en uns **horaris adaptats** a les activitats dels infants i joves, tant pel que fa als seus hàbits individuals i familiars, com a l'horari de l'institut i a les activitats extraescolars. En funció de tot això, i tenint en compte l'organització dels centres, s'aconsella que l'**àpat del migdia** es faci **entre les 12:00 i les 14:00 hores**.

Si l'àpat del migdia no es pot fer en la franja proposada, us suggerim fer un **segon refrigeri lleuger** que pot constar d'una fruita fresca, un grapat de fruites seques o fruites dessecades o un iogurt sense sucre.

IDEES PER MENJAR ABANS DE SORTIR DE CASA

És recomanable esmorzar a primera hora, ja que la següent ingesta, a mig matí, es realitzarà al cap d'unes 3 hores. Si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la millor amb l'esmorzar de mig matí.



Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca estona, és una bona manera de començar el dia.

Amb la col·laboració de:



Patrocinadors:



2021: Any Internacional de les fruites i verdures



Entre l'esmorzar de casa i el de l'ins-titut, es pot incloure:

- ▶ **Farinacis integrals:** pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.
- ▶ **Lactis:** llet i iogurt natural (sense sucres afegits) o alternatives vegetals (beguda de soja enriquida amb calci)
- ▶ **Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos (no en forma de suc).



També s'hi pot afegir:

- ▶ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ▶ **Fruita dessecada** (panses, orelles, prunes seques, etc.).
- ▶ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, rodanxes de cogombre, albergínia escalivada, etc.).
- ▶ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, peix en conserva, etc.).
- ▶ **Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).



No ho oblideu:

- ▶ L'**aigua** és la millor beguda per acompanyar l'esmorzar. Porteu una **cantimplora** amb aigua.
- ▶ Per facilitar l'esmorzar, una bona **organització i previsió** poden ser de gran ajuda:
 - ✓ Disposar d'una bona reserva d'aliments bàsics
 - ✓ Tenir planificat l'esmorzar el dia abans
 - ✓ Deixar la taula parada
 - ✓ Tenir el pa fora del congelador
 - ✓ Tenir les carmanyoles i cantimplores a punt
- ▶ És important utilitzar materials d'emballatge **reutilitzables** (portaentre-pans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles, brics, etc.).

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya

Patrocinadors:

Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament



2021: Any Internacional de les fruites i verdures



REFRIGERIS DE MIG MATÍ, AMB ENERGIA

El refrigeri de mig matí, tenint en compte que s'esmorza aviat i es dina tard, pot ser un **bon entrepà**. També la **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles, etc.), la **fruita dessecada** (panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.), i sempre es pot acompanyar i enriquir amb **fruita fresca** (recordeu portar la fruita rentada i assecada de casa). Acompanyeu sempre els àpats d'**aigua**.



- ▶ Trieu **farçits** com ara formatge, pebrot escalivat, ceba fregida, albergínia a la planxa, pit de pollastre a la planxa o arrebossat (ben cuit), truita a la francesa o farcida (ben quallada i preparada amb prou antelació perquè es refredi), conserves de peix, etc.
- ▶ Eviteu els aliments que tenen més **risc de contaminació**, com ara truites poc quallades i carns i peixos poc cuits.

▶ Exemples:

Entrepà de pa integral o de llavors amb:

- formatge i alvocat
- hummus i escalivada
- pollastre a la planxa o arrebossat, xampinyons saltats, ceba i mostassa
- truita d'espàrrecs o de carbassó, ceba, formatge, etc. (ben quallada)
- sardines de llauna i ruca o enciam

Si opteu pels entrepans, tingueu presents les següents recomanacions:

- ▶ Utilitzeu pans **integrals** i/o de llavors.
- ▶ Varieu els aliments que serveixen per **untar**: oli d'oliva verge, hummus, olivada, alvocat, cremes de fruita seca, etc.



Amb la col·laboració de:



Patrocinadors:



2021: Any Internacional de les fruites i verdures



REFRIGERIS DE MIG MATÍ AMB ENERGIA

En general, tant en els esmorzars com els berenars, convé que eviteu:

- ▶ Els aliments processats*, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades.
- ▶ Alguns aliments processats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars i que, si es consumeixen, hauria de ser només de tant en tant:

- sucre
- mel
- melmelada
- xocolata
- cacau en pols
- mantega
- margarina
- suc de fruita
- batuts de llet i xocolata
- batuts de llet i suc de fruita
- iogurts ensucrats i altres postres làctiques
- brioixeria
- cereals d'esmorzar ensucrats
- galetes
- embotits i altres carns processades
- begudes d'arròs i de civada

* Aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar la seva vida útil, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.



EXEMPLES D'ESMORZARS

Primera hora

Llet i torradetes integrals amb oli d'oliva verge

Mig matí

Mandarines i entrepà de verat en llau-na i ruca

Primera hora

Bol de iogurt amb daus de poma i musli

Mig matí

Entrepà de fruita (ben cuita)

Primera hora

Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre

Mig matí

Una pera, fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) i fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

Primera hora

Iogurt natural amb arròs inflat, flocs de blat de moro i panses

Mig matí

Daus de meló i entrepà d'hummus

En el cas d'un **segon refrigeri lleuger** que es realitza a mig matí (12:30-13:00) pot constar d'una fruita fresca, un grapat de fruites seques o fruites dessecades o un iogurt sense sucre.

Si opteu per un **dinar de carmanyola**, podeu consultar el següent document: [Dinars de carmanyola a l'institut.](#)

Podeu trobar més informació sobre com millorar l'alimentació a la guia [Pe-tits canvis per menjar millor](#) i a la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar.](#)

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya

Patrocinadors:



Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament



2021: Any Internacional de les fruites i verdures

