

# Què és un menú saludable i sostenible?

Maria Blanquer  
Dimecres 29 de juny de 2023

# Alimentació saludable i sostenible



- Més fruites i hortalisses.
- Aliments produïts a nivell local i de temporada.
- Quantitat justa i necessària.
- Menys aliments d'origen animal, més aliments d'origen vegetal.
- Aliments frescos o mínimament processats.

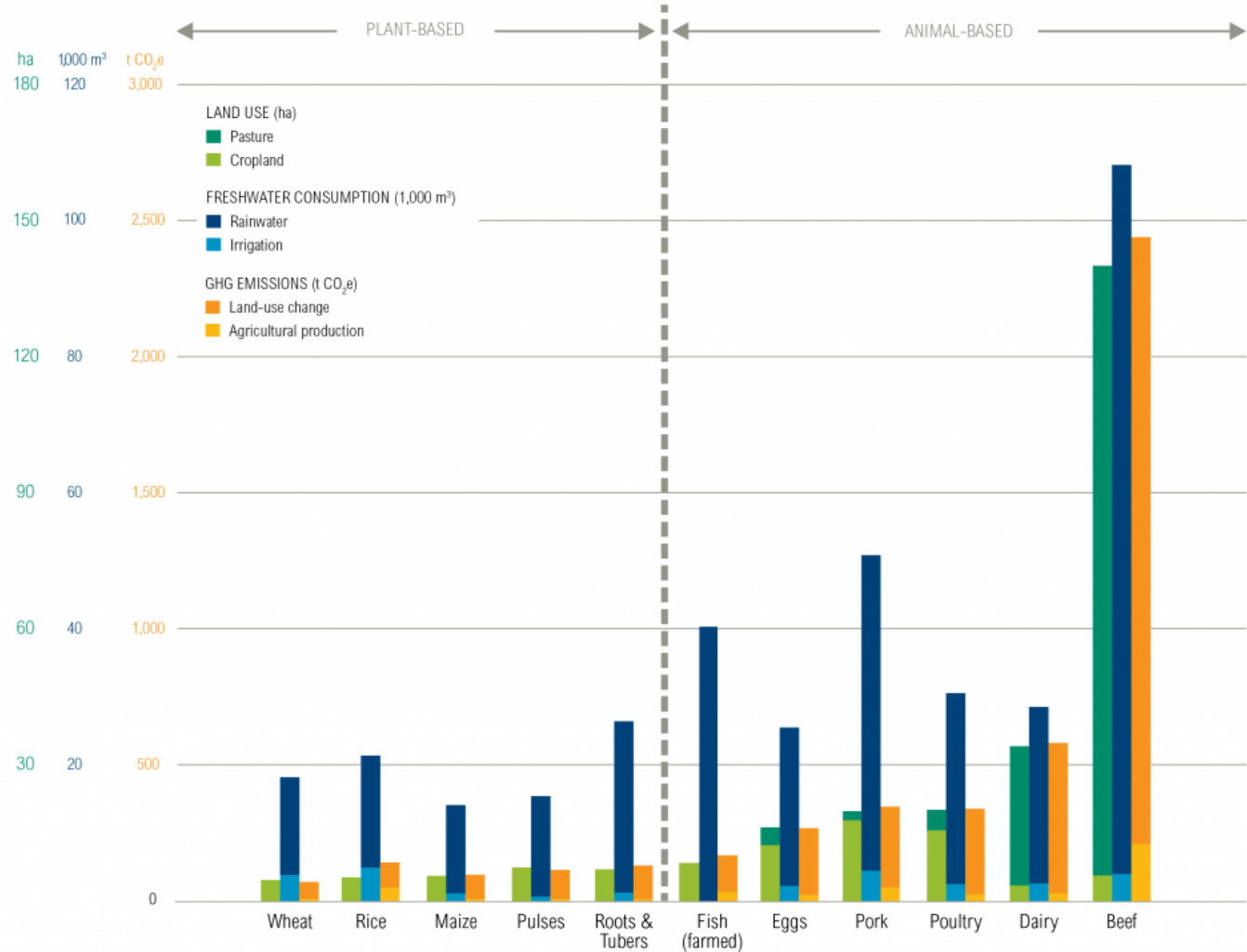
Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Iniciativas frente al clima que pueden cambiar el mundo. <http://www.fao.org/world-food-day/2016/climate-actions/es/>  
EUFIC. Hacia una alimentación sostenible. <https://www.eufic.org/es/food-production/article/towards-more-sustainable-diets>

# Alimentació Saludable i Sostenible



## Animal-Based Foods Are More Resource-Intensive than Plant-Based Foods

PER TON PROTEIN CONSUMED



wri.org/shiftingdiets

WORLD RESOURCES INSTITUTE

<https://www.wri.org/resources/charts-graphs/animal-based-foods-are-more-resource-intensive-plant-based-foods>

# Alimentació saludable i sostenible.



Walter Willett



## Cinc estratègies per a la gran transformació alimentària

### Estratègia 1

Buscar el compromís internacional i nacional per **canviar cap a dietes saludables**

### Estratègia 3

Intensificar de forma sostenible la producció d'aliments para augmentar la producció d'alta qualitat

### Estratègia 5

Reduir al menys a la meitat la pèrdua i el malbaratament d'aliments

### Estratègia 2

Reorientar les prioritats agrícoles passant de produir grans quantitats d'aliments a produir aliments

### Estratègia 4

Gestió ferma i coordinada de la terra i els oceans



# Alimentació saludable i sostenible.



Profesor Walter Willett MD  
Escola de Salut Pública  
Universitat de Harvard



La transformació a dietes saludables per al 2050 requerirà canvis substancials en l'alimentació.

El consum mundial de fruites, vegetals, nous, llavors i llegums s'haurà de duplicar, i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més del 50%.

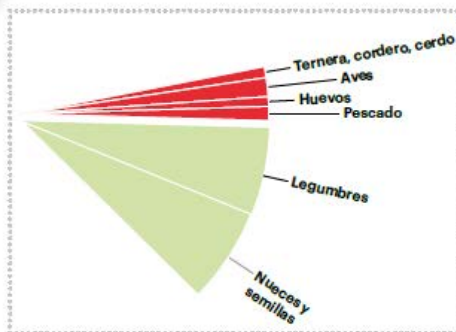
Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.

[https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report\\_Spanish.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf)

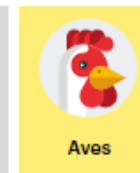
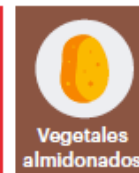
[Lancet](#). 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

[Public Health Nutr.](#) 2015 Aug;18(11):2067-73

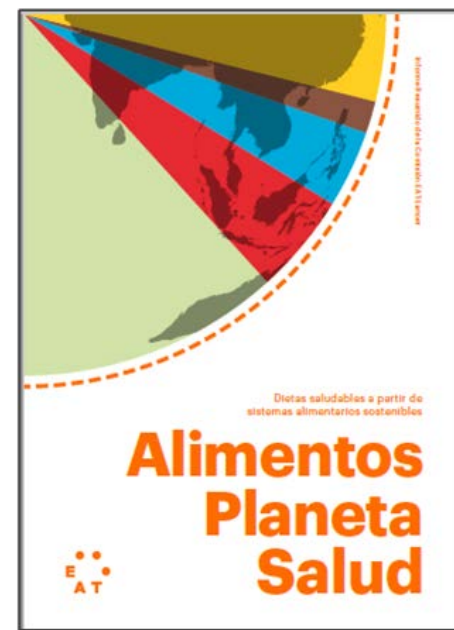
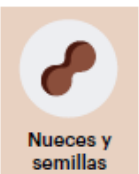
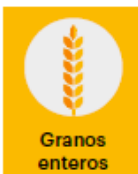
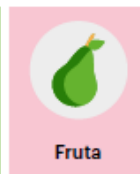
# Plat de la salut planetària



## Ingesta limitada



## Alimentos destacados



# Menús saludables i sostenibles.

## EL PLAT SALUDABLE

**OLIS SALUDABLES**

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".

**AIGUA**

Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

**VERDURES**

Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

**CEREALS INTEGRALS**

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

**FRUITES**

Menjar molta fruita i de tots els colors.

**PROTEÏNES SALUDABLES**

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

**SIGUES ACTIU!**

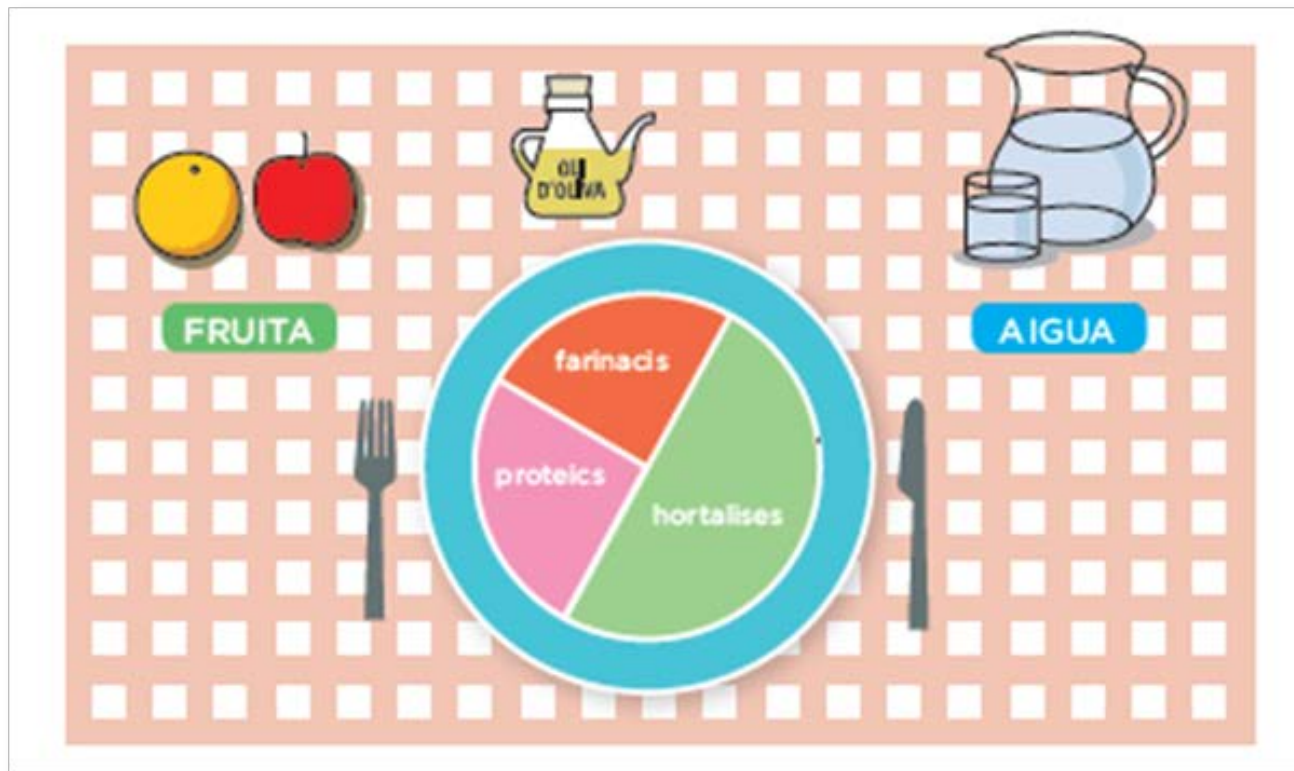
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/catalan/>

# Menús saludables i sostenibles



# PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

## petits canvis PER MENJAR MILLOR

- | <i>més</i>            | <i>canvia a</i>                    | <i>menys</i>               |
|-----------------------|------------------------------------|----------------------------|
| FRUITES I HORTALISSES | AIGUA                              | SAL                        |
| LLEGUMS               | ALIMENTS INTEGRALS                 | SUCRES                     |
| FRUITA SECA           | OLI D'OLIVA VERGE                  | CARN VERMELLA I PROCESSADA |
| VIDA ACTIVA I SOCIAL  | ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT | ALIMENTS ULTRAPROCESSATS   |



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

25 d'Impulsos a la Promoció  
de la Salut i l'Entorn  
Plus i l'Entorn Saludable

GAUDIM MENJANT

061 CatSalut  
Respon

canalsalut.gencat.cat





# Menús saludables i sostenibles en el menjador escolar

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>PRIMERS PLATS</b>	
Hortalisses <sup>1</sup>	1-2
Llegums <sup>2</sup>	1-2 (≥6 al mes)
Arròs <sup>3</sup>	1
Pasta <sup>3</sup>	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
<b>SEGONS PLATS</b>	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)</i>	5
Carns <sup>4</sup>	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos <sup>5</sup>	1
Ous	1
<b>GUARNICIONS</b>	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2

Per aconseguir menús més **Saludables i Sostenibles**

Cal donar prioritat a

- **aliments d'origen vegetal** com a base de l'alimentació
- reduir carns vermelles i **aliments ultraprocessats**
- **aliments frescos** i mínimament processats
- **aliments de producció** local, estacional i de venda de **proximitat**
- **escurçar** els circuits
- **reduir** residus (envasos)
- **reduir** malbaratament alimentari
- **evitar els excessos i** posar en valor el **consum responsable**

# Com ho estem fent?



## Impacte mediambiental calculat a partir de la petjada de carboni (kg de CO<sub>2</sub>), la despesa hídrica (l d'H<sub>2</sub>O) i l'ús de terra (m<sup>2</sup>) dels exemples de menús escolars de les guies PReME, període 2012-2020.

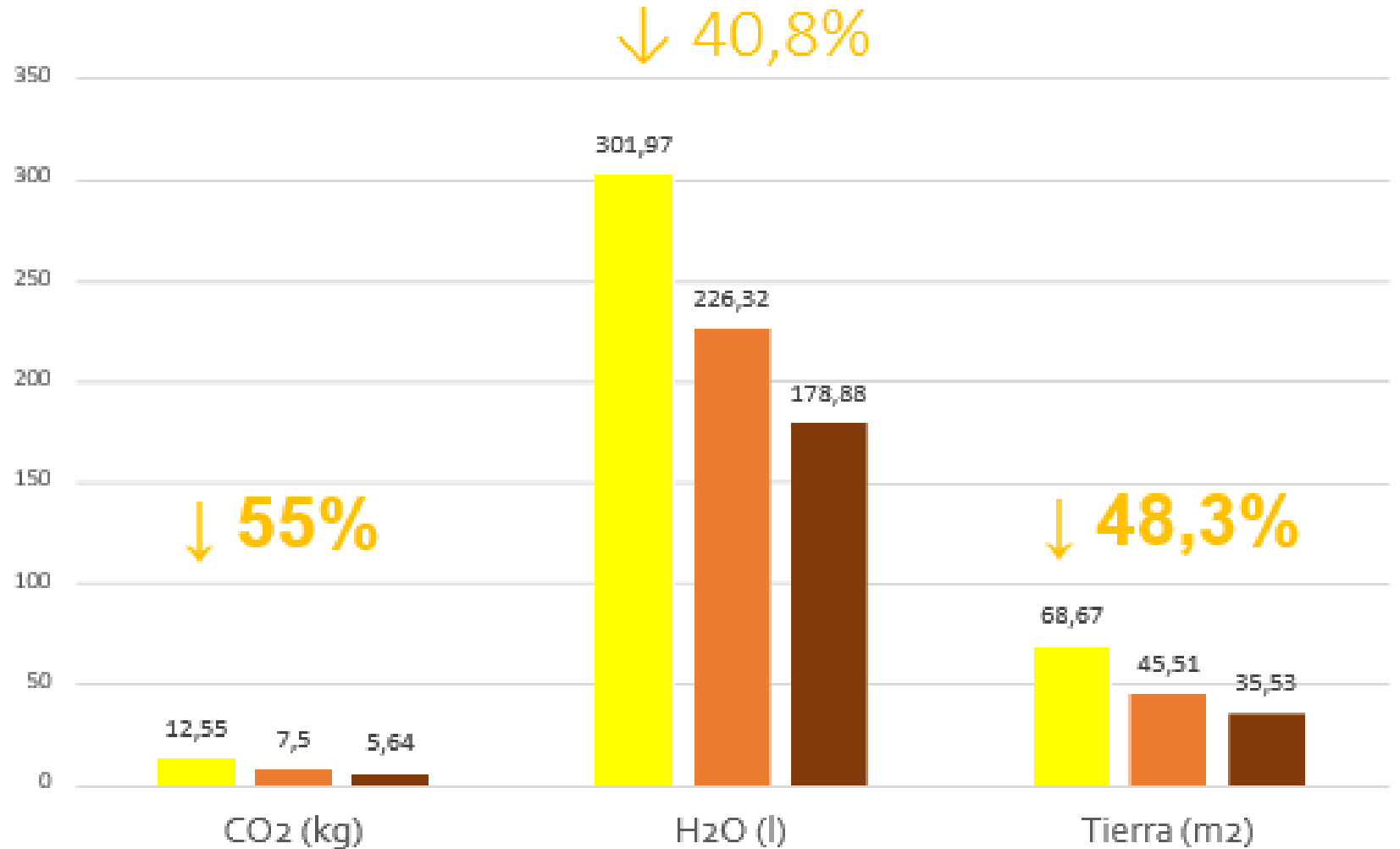
**2012**



**2017**



**2020**

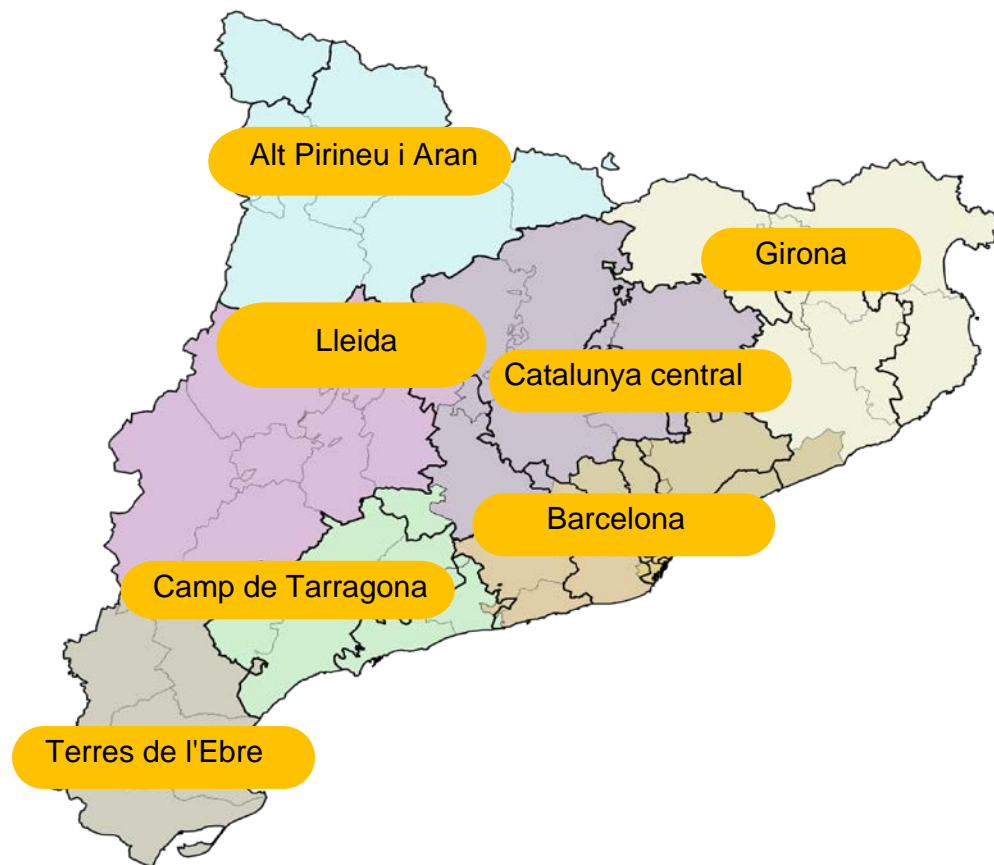


Calculadora El valor dels Aliments -

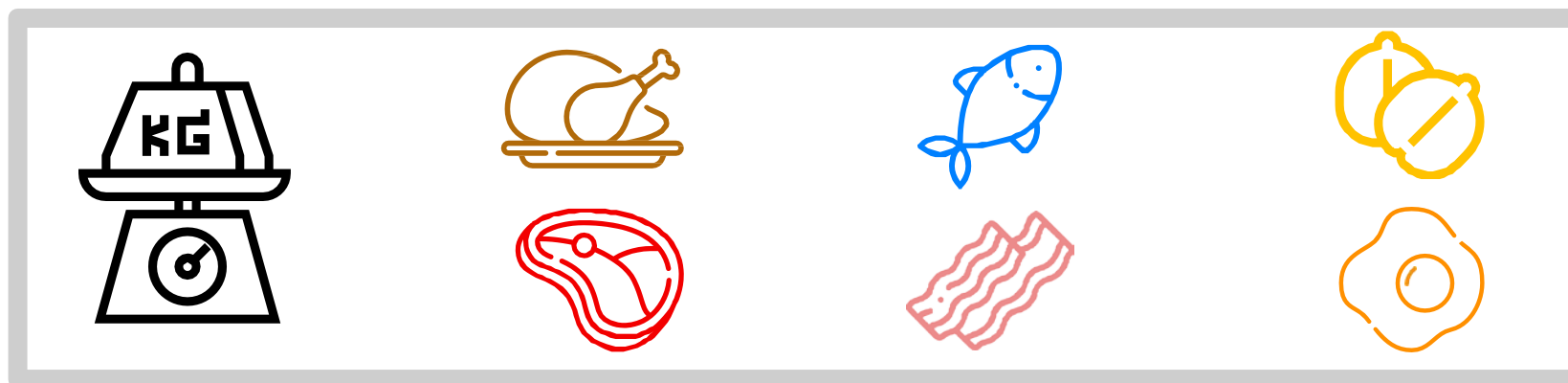
[www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/](http://www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/)

(Fundació ENT i Agència de Residus del Govern de Catalunya).

# Comparació impacte mediambiental d'una programació de menús de set escoles de Catalunya abans de la publicació de la guia del 2017 i després de la publicació de la guia del 2020.

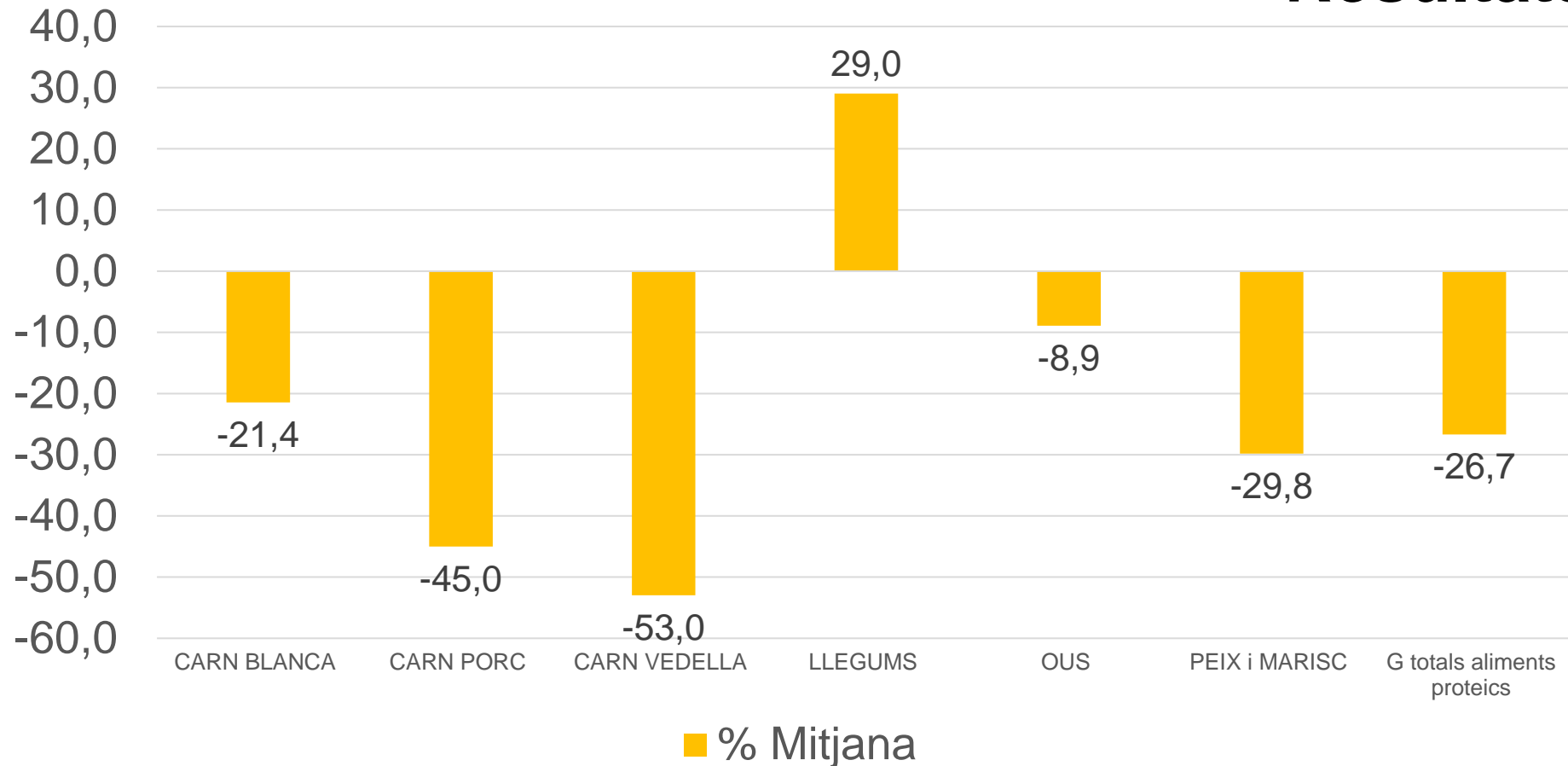


# Comparació impacte mediambiental d'una programació de menús de set escoles de Catalunya abans de la publicació de la guia del 2017 i després de la publicació de la guia del 2020.



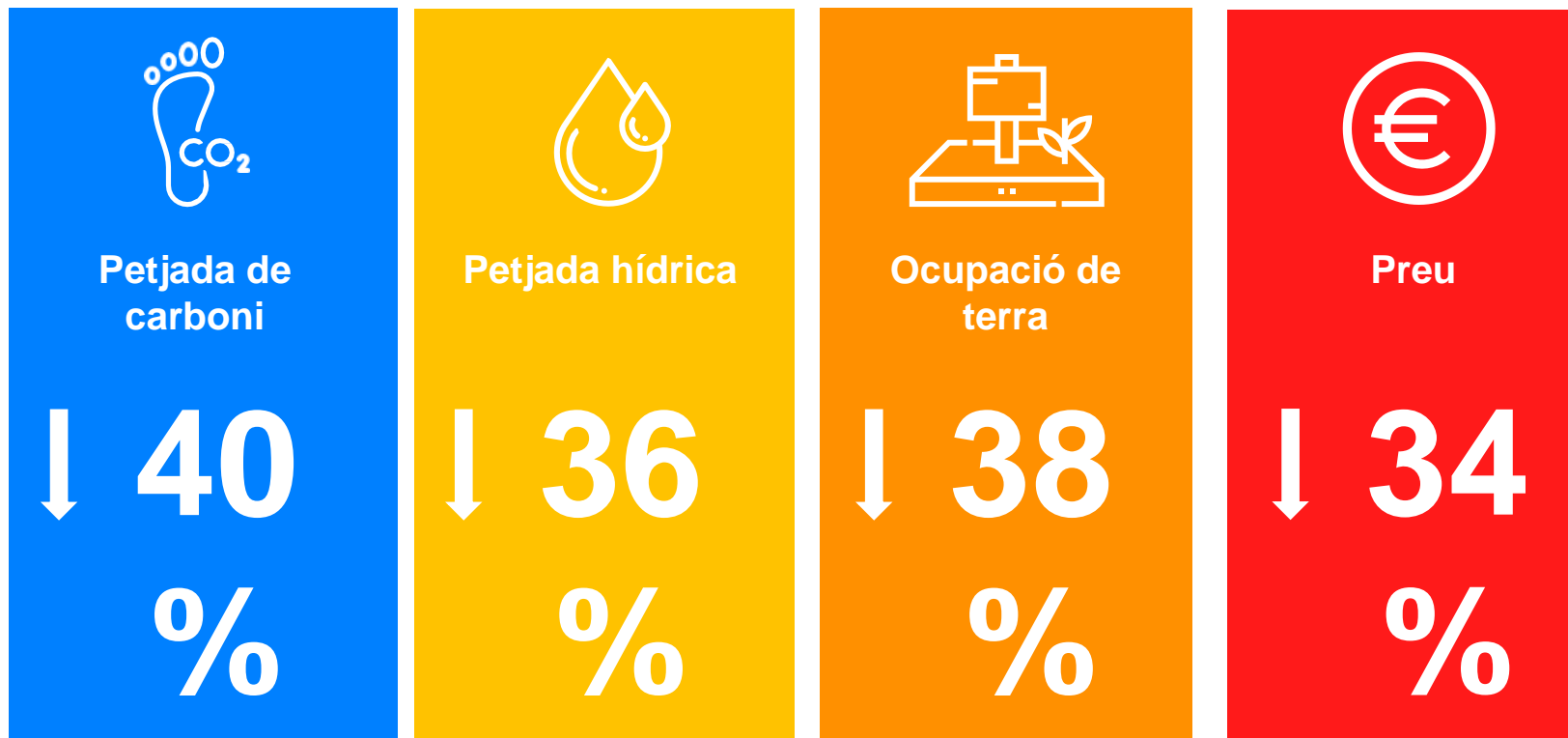
# Comparació impacte mediambiental d'una programació de menús de set escoles de Catalunya abans de la publicació de la guia del 2017 i després de la publicació de la guia del 2020.

## Resultats



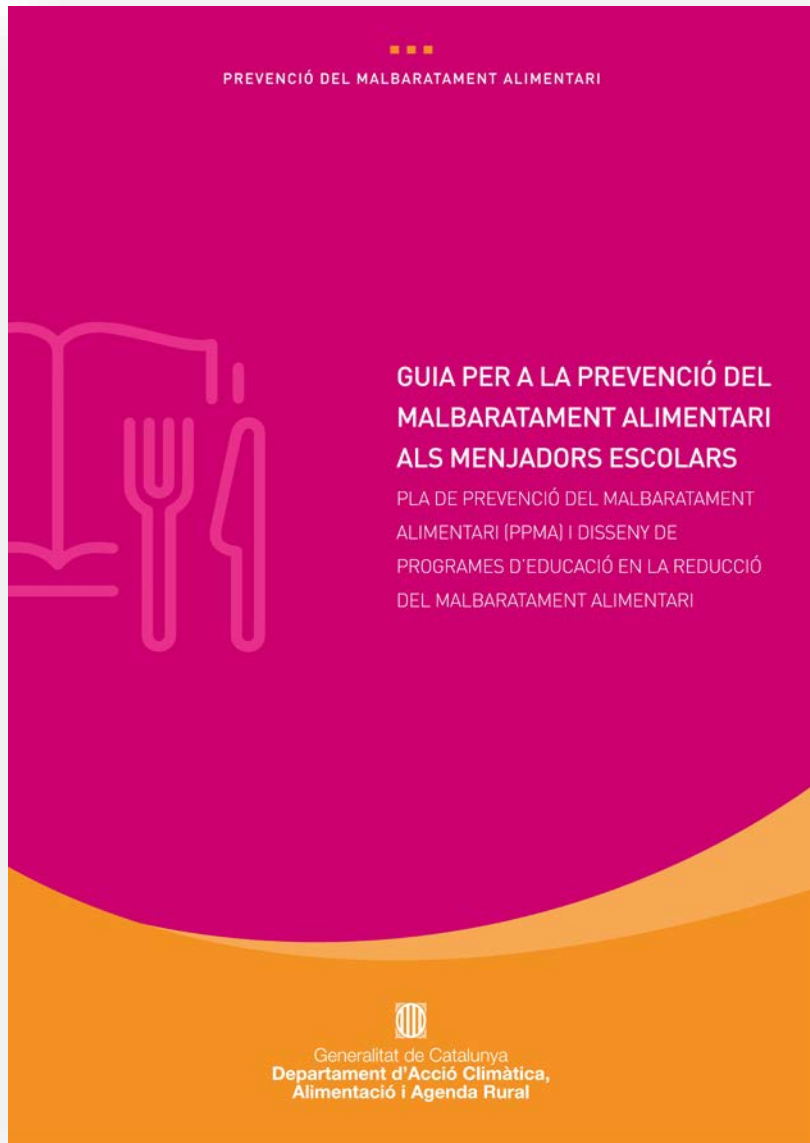
Comparació impacte mediambiental d'una programació de menús de set escoles de Catalunya abans de la publicació de la guia del 2017 i després del la publicació de la guia del 2020.

## Resultats





# Reduir el malbaratament alimentari



**El DACC publica una nova Guia per impulsar la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars**

# Reduir el malbaratament alimentari

The screenshot shows a web browser window displaying a news article from the gencat website. The browser's address bar shows the URL: agricultura.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/El-DACC-publica-una-nova-Guia-per-impulsar-la-prevencio-del-malbaratament-alimentari-als-menjadors-escol... The website header includes the gencat logo and the text 'Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural'. The main headline reads 'El DACC publica una nova Guia per impulsar la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars'. Below the headline, the date and time '16.05.2023 | 09:00' are shown. The article content features a pink graphic with the text 'PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI' and 'GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI ALS MENJADORS ESCOLARS'. The main text of the article states that the Department of Climate Action, Food and Rural Agenda is promoting food waste prevention in schools through a new guide. A sidebar on the right titled 'Més informació' lists three links: 'Vídeo explicatiu de la Guia', 'Guia per impulsar la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars' (20 Bytes), and 'Plantilla bàsica per a la quantificació del malbaratament alimentari' (20 Bytes). The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with the date '27/06/2023' and time '12:15', and the weather '26°C Mayorm. soleado'.

agricultura.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/El-DACC-publica-una-nova-Guia-per-impulsar-la-prevencio-del-malbaratament-alimentari-als-menjadors-escol...

#gencat | Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural

## El DACC publica una nova Guia per impulsar la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars

16.05.2023 | 09:00

PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

### GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI ALS MENJADORS ESCOLARS

PLA DE PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT

El Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural impulsa la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars de Catalunya a través d'una nova guia que neix amb l'objectiu de donar suport i eines als centres educatius i empreses gestores de menjadors escolars per promoure l'aprofitament alimentari.

La *Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars*, promoguda pel Departament, i elaborada en col·laboració amb diverses entitats i

#### Més informació

- Vídeo explicatiu de la Guia
- Guia per impulsar la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars [20 Bytes]
- Plantilla bàsica per a la quantificació del malbaratament alimentari [20 Bytes]
- Plantilla detallada per a la quantificació de

26°C Mayorm. soleado 12:15 27/06/2023



Gràcies