Memòria 2013

ÍNDEX

1. Antecedents 3
2. Resum de dades clau 4
3. Compliment d'indicadors PReME 5
4. Resultats dels informes inicials de revisió 6
   4.1. Dades del centre i del menjador 6
   4.2. Dades qualitatives de la programació de menús 7
   4.3. Dades quantitatives de la programació de menús 8
   4.4. Valoració de les dades de l'informe inicial 9
5. Resultats dels informes de seguiment 10
   5.1. Dades del qüestionari de seguiment 10
   5.2. Canvis en el compliment de les recomanacions a partir d'una nova programació de menús 11
6. Conclusions 14
7. Equip PReME de l'ASPCAT 15
8. Annex 16

1. ANTECEDENTS

En el marc del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (**PAAS**), de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), i paral·lelament a l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat (**Estratègia NAOS**), l'any 2006 es va iniciar, mitjançant un conveni entre els departaments de Salut i d'Ensenyament, una oferta de revisió de programacions de menús de centres docents anomenada **Programa de revisió de menús escolars (PReME)**. Aquest programa té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que serveixen al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

Els informes d'avaluació de les programacions de menús han estat elaborats per un equip de dietistes-nutricionistes de la Subdirecció General de Promoció de la Salut de l'ASPCAT.

Els principals aspectes que s'avaluen en les programacions de menús es basen en la nova edició de la guia ***L'alimentació saludable en l'etapa escolar*** (2012). També es tenen en compte els criteris consensuats entre els professionals que elaboren els informes i les recomanacions del ***Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*** (2010), de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, elaborat en el marc de l'Estratègia NAOS.

L'any 2013 s'han rebut i avaluat 240 programacions de menús procedents de centres de primària, de secundària i d'educació especial. En total, en aquests centres utilitzen el servei de menjador escolar 22.200 alumnes. Les dades que es faciliten a continuació s'han obtingut de l'explotació de 240 programacions introduïdes a la base de dades que han complert els criteris d'inclusió per a l'anàlisi.

2. RESUM DE DADES CLAU

Nombre d'informes de revisió elaborats	**240**
Nombre d'informes de seguiment elaborats	93
Nombre d'alumnes de l'àmbit del PReME	22.200
Percentatge de centres en què els alumnes de primària no tenen accés a MEAB[1]	97,5%
Percentatge de centres en què els alumnes de secundària no tenen accés a MEAB	96,7%
Utilització d'oli d'oliva per amanir	94,7%
Utilització d'oli d'oliva o gira-sol altooleic per cuinar	48,4%
Presència diària d'aliments frescos (fruites i/o hortalisses)	89,2%
Presència diària de verdures i hortalisses en el menú	91,7%

Percentatge de centres que compleixen les recomanacions següents:[2]

Freqüència recomanada de fruita fresca[3]	89,9%	46,3%
Freqüència recomanada de llegums	87,6%	
Freqüència recomanada de verdura (primer plat)	90,1%	
Freqüència recomanada de peix[4]	81,4%	
Freqüència recomanada de carn[4]	82,1%	

Millores destacades en els informes de seguiment (*n* = 93):	1r informe		Seguiment
Presència de fruita a les postres	44,6%	→	73,9%
Presència d'aliments frescos	70,7%	→	89,1%
Presència diària d'hortalisses	57,6%	→	83,7%
Presència d'amanida com a guarnició	42,4%	→	45,7%
Freqüència recomanada d'aliments	48,9%	→	63%

[1] MEAB: màquines expenedores d'aliments i begudes.
[2] A l'annex 1 hi ha detallades **les freqüències de consum recomanades de cada grup d'aliments**. La freqüència de consum per grups d'aliments es revisa setmanalment, i al final s'obté el compliment de les freqüències de consum setmanal. Posteriorment es calcula la mitjana del compliment de quatre setmanes i s'obté el compliment mitjà de la programació.
[3] La freqüència recomanada de **fruita fresca** abans del juliol del 2010 era de 3-4 peces de fruita per setmana. Segons aquesta recomanació, el compliment és del 89,9%. Al juliol del 2010 es va publicar el *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*, en què es recomana menjar 4-5 peces de fruita per setmana. Tenint en compte aquestes xifres, el compliment és d'un 46,3%.
[4] En el cas del **peix**, un 22,1% presenta una freqüència de consum **inferior** a la recomanada. En el cas de la **carn**, un 16,2% presenta una freqüència de consum **superior** a la recomanada.

3. COMPLIMENT D'INDICADORS PReME

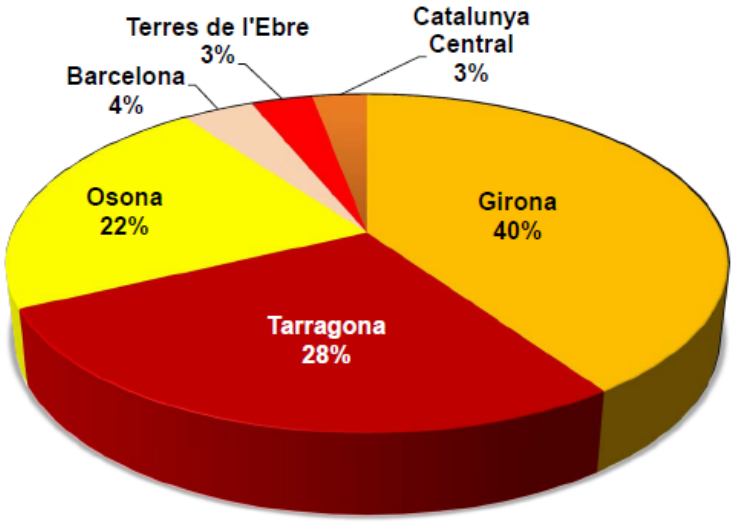
	Percentatge de centres que ho compleixen
1. Fruita fresca de postres (3-4/setmana)	89,9%
2. Fruita fresca de postres (4-5/setmana)	46,3%
3. Llegums de primer plat	87,6%
4. Hortalisses al menú diari	91,7%
5. Aliments frescos al menú diari	89,2%
6. Oli d'oliva per amanir	84,7%

1. Fruita fresca de postres	✓ 3-4 dies amb fruita fresca de postres ✓ 4-5 dies amb fruita fresca de postres
2. Llegums de primer plat	✓ 1-2 dies amb llegums de primer plat
3. Hortalisses al menú diari	✓ ≤ 5 dies sense hortalisses/mes
4. Aliments frescos (fruites o hortalisses) al menú diari	✓ ≤ 5 dies sense frescos/mes
5. Oli d'oliva per amanir	✓ Afirmen utilitzar oli d'oliva per amanir

4. RESULTATS DELS INFORMES INICIALS DE REVISIÓ

4.1. Dades del centre i del menjador

La distribució de les sol·licituds de revisió i dels informes d'avaluació per regions sanitàries és la següent:



Aquesta distribució geogràfica correspon, sobretot, als territoris que durant l'any 2013 han tingut com a objectiu el programa PReME dins les tasques dels equips de salut pública territorial.

Les programacions avaluades han estat majoritàriament de centres docents públics (80,1%), de nivell educatiu infantil i primària (76,3%); la gestió del menjador depèn sobretot de l'associació de mares i pares d'alumnes (39%), del consell comarcal (26,6%) i de la direcció del centre (22,4%).

Un 19,1% dels centres disposen de cuina pròpia, un 29,9% utilitzen un servei de restauració que cuina a l'escola mateix i un 46,5% tenen contractat un servei de restauració que hi duu el dinar des d'una cuina central.

En el 57,7% dels centres, el temps per dinar és entre 45 i 60 minuts; en un 31,5% dels centres, entre 30 i 45 minuts; en un 7,1% dels centres, més d'una hora, i en un 3,7%, menys de 30 minuts. La gran majoria de centres (90,8%) disposen d'un espai exclusiu destinat a menjador.

El 91,3% del total de centres no disposen de màquines expenedores d'aliments o begudes (MEAB). Només un 2,5% del total de centres permeten l'accés a les MEAB als alumnes de primària, i un 3,3% hi donen accés als alumnes de secundària.

4.2. Dades qualitatives de la programació de menús

Amb relació a les característiques qualitatives de les programacions avaluades, s'observa que en el 97% de les programacions de tardor-hivern **s'hi reflecteix l'estacionalitat** (s'hi inclouen plats típics d'aquesta temporada, com ara sopes calentes o estofats). Les programacions de primavera-estiu analitzades que inclouen plats típics de l'època, com ara amanides de pasta o gaspatxo, arriben al 65,3%.

L'estructura del menú és adequada en el 90,9% de les programacions: només es repeteixen els plats segons el dia de la setmana (els dilluns, pasta i peix; els dimarts, llegums i ou; etc.), en dues o més ocasions, en un 9,1%.

En el 51% dels casos, **s'especifica** adequadament en què consisteix el primer plat («macarrons amb salsa de tomàquet» o «mongeta tendra, pastanaga i coliflor», en lloc de «macarrons» o «verdura»). Pel que fa al segon plat, en el 89,2% i el 75,9% dels casos es concreta el tipus de carn (vedella, pollastre, etc.) i de peix (lluç, rap, etc.), respectivament. En el 94,6% dels casos s'especifica la guarnició dels segons plats. Les postres són els plats més detallats (es diferencia entre fruita i làctics) (99,2%).

En el 91,7% de les programacions se serveixen **verdures o hortalisses en el menú diari** (cuites o crues). També s'observa que en el 89,2% de les programacions s'inclouen diàriament **verdures crues (amanida) o fruites fresques**.

Quant a les **combinacions**, només en un 2,1% de les programacions s'inclouen propostes **poc acceptades** pels escolars (verdura i peix). Pel que fa a la inadequació en densitat energètica i/o nutricional (estofat de cigrons i pollastre al forn, sopa de pasta amb croquetes...), és a dir, combinacions **massa denses o massa lleugeres**, apareix amb una freqüència del 31,1%.

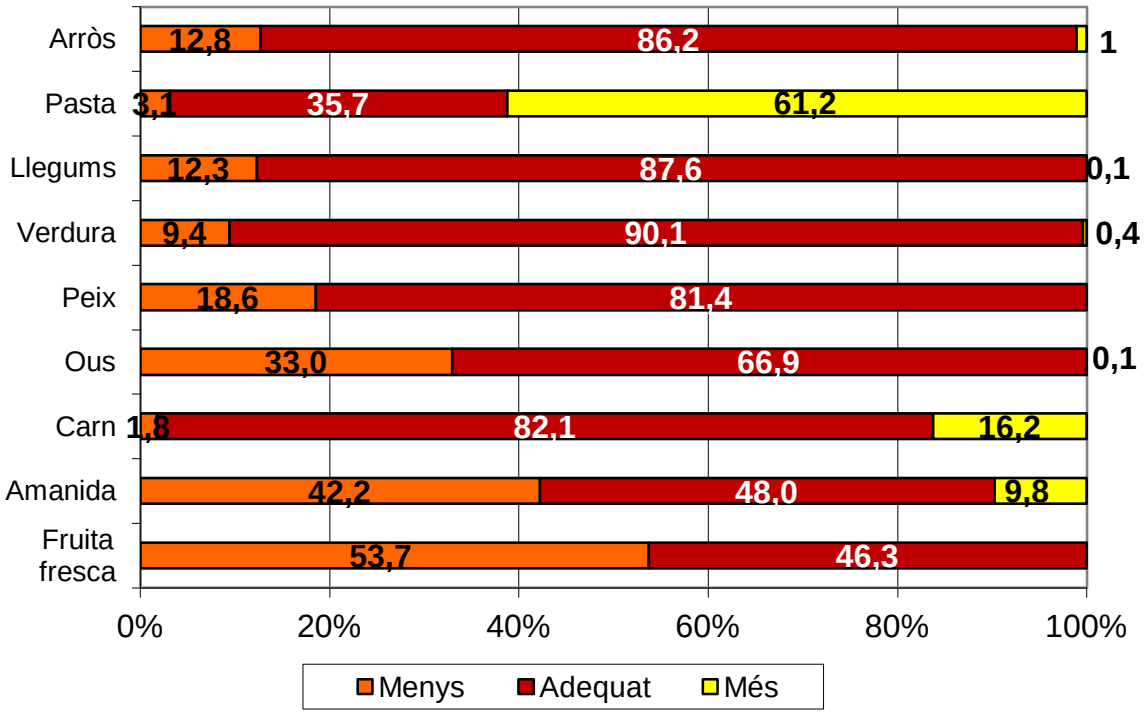
Pel que fa al **tipus d'oli** que s'utilitza per cuinar, en un 47,3% dels qüestionaris de sol·licitud s'indica que és de gira-sol; en un 37,4%, d'oliva; en un 11,1%, de gira-sol altooleic; en un 2,9%, de sansa, i en un 1,2%, d'altres tipus. Per amanir, el majoritari és clarament el d'oliva (94,7%), seguit del de sansa (4,4%) i, de lluny, del de gira-sol (0,9%).

4.3. Dades quantitatives de la programació de menús

El percentatge mitjà de compliment de les freqüències de consum és, per als primers plats, del 86,2% per a l'arròs, 35,7% per a la pasta[5] (el 61,2% serveixen més pasta de la recomanada), 87,6% per als llegums i 90,1% per a la verdura.

Per als segons plats, el compliment és del 81,4% per al peix (un 18,6% ofereixen menys peix del recomanat), 66,9% per als ous (un 33% serveixen menys ous dels recomanats), 82,1% per a la carn (un 16,2% serveixen més carn de la recomanada) i 48% per a l'amanida de guarnició (un 42,2% serveixen menys amanides de les recomanades).

Pel que fa a les postres, un 46,3% serveixen les racions setmanals recomanades de fruita (4-5 vegades/setmana). Malgrat aquesta xifra, cal remarcar que un percentatge molt més alt, el 89,9%, serveixen fruita fresca de postres 3-4 vegades/setmana.



[5]La freqüència recomanada de pasta (i també d'arròs) en els primers plats és d'una vegada per setmana, amb la finalitat de fomentar els llegums i la verdura (una o dues vegades per setmana). La raó principal per la qual en més del 60% de programacions es presenta més pasta de la recomanada és la pràctica habitual del nostre entorn de servir pasta dos cops per setmana (una en forma de plat principal, com ara macarrons amb salsa de tomàquet, i una altra en forma de sopa de pasta). Aquest fet, malgrat tot, no suposa cap problema nutricional ni dietètic en l'alimentació dels infants.

4.4. Valoració de les dades de l'informe inicial

Com a resultat de la revisió inicial, es fa una valoració positiva dels punts següents:

- que hi ha un **nombre elevat de centres i alumnes** beneficiaris del PReME;
- que la gran majoria d'escoles ofereixen als alumnes **més de 30 minuts per dinar**;
- que un alt percentatge de centres disposen d'un **espai exclusiu destinat al menjador**;
- que hi ha pocs centres que disposen de **MEAB** accessibles als alumnes (tant els de primària com els de secundària);
- que l'oli més utilitzat per amanir és el d'**oliva**;
- que els menús de les programacions **reflecteixen acuradament l'estacionalitat**, sobretot els de tardor-hivern;
- que **no hi ha gaires repeticions sistemàtiques** de l'estructura del menú;
- que **s'especifiquen adequadament el tipus de carn i les guarnicions del segon plat**;
- que les **postres estan ben detallades**, ja que en gairebé totes les programacions es diferencia entre fruita i altres postres, com ara iogurt;
- que no hi ha **gaires combinacions de plats poc acceptades** pels escolars;
- que hi ha un elevat nombre de programacions en què **s'inclouen hortalisses crues o fruites fresques en el menú diari**;
- que hi ha un elevat nombre de programacions en què s'inclou **verdura o hortalissa en el menú diari**;
- que es compleixen en un elevat percentatge de casos les **freqüències de consum recomanades d'arròs, llegums i verdura** en els primers plats, **i de peix i carn** en els segons.

Com a resultat de la revisió inicial, caldria millorar els aspectes següents:

- que l'oli utilitzat per cuinar sigui **d'oliva** (o, si no és possible, de gira-sol altooleic);
- que **s'especifiquin més detalladament els ingredients i el tipus de cocció**, especialment dels primers plats i dels tipus de peix dels segons plats, amb la finalitat de proporcionar informació més concreta a les famílies;
- que es redueixin les **propostes massa denses o massa lleugeres**;
- que es compleixin les freqüències d'**ous** als segons plats, **amanida** com a guarnició i **fruita** de postres;
- que es redueixi el percentatge de programacions que serveixen **menys peix del recomanat** i **més carn de la recomanada**.

5. RESULTATS DELS INFORMES DE SEGUIMENT

L'any 2013 s'han elaborat 93 informes de seguiment. Els informes de seguiment corresponen a una segona valoració de la programació de menús, que es duu a terme habitualment dos o tres mesos després que s'hagi enviat l'informe de revisió inicial. A partir d'una nova programació de menús i d'un qüestionari, es valora l'acceptació i l'ús del primer informe de revisió, així com el grau d'adhesió a les mesures que s'hi suggereixen.

5.1. Dades del qüestionari de seguiment

Valoració de l'informe:

- el 87,9% el considera una eina útil;
- el 87,9% opina que els continguts tractats són comprensibles;
- el 84,6% creu que les mesures proposades són fàcils d'aplicar;
- el 83,5% considera que els agents implicats han col·laborat;
- el 82,4% està d'acord o molt d'acord que l'informe millora la programació de menús.

L'informe s'ha donat a conèixer als agents següents:

- la persona responsable del menjador escolar: 67%;
- la direcció del centre: 64,8%;
- l'empresa de restauració: 49,5%;
- l'associació de pares i mares d'alumnes: 33%;
- el consell escolar: 17,6%.

Canvis que s'afirma haver fet en la programació de menús:

El 65,9% afirmen haver pogut adoptar alguna de les recomanacions que aportava l'informe:

- la combinació de primers i segons plats: 40,7%;
- la descripció dels plats i la informació que es dóna a les famílies: 35,2%;
- la freqüència setmanal dels diferents tipus d'aliments: 34,1%;
- les tècniques culinàries: 13,2%;
- la presentació dels plats: 6,6%.

5.2. Canvis en el compliment de les recomanacions a partir d'una nova programació de menús

L'evolució del compliment de les recomanacions suggerides en el primer informe s'avalua a partir dels quadres resum de valoració que incorporen tant el primer informe com l'informe de seguiment (imatge 1). Aquest quadre resumeix, a partir d'uns criteris prèviament establerts, quins punts són valorats com a adequats i quins necessiten millorar. Aquesta valoració es fa tant de la programació de menús avaluada en el primer informe de revisió com de la programació de menús lliurada uns quants mesos després juntament amb el qüestionari de seguiment.

Imatge 1. Quadre resum de l'informe de seguiment que incorpora la valoració de diversos punts tant de la primera programació de menús avaluada com de la corresponent al seguiment.

Resum dels aspectes positius i dels aspectes a millorar en la programació

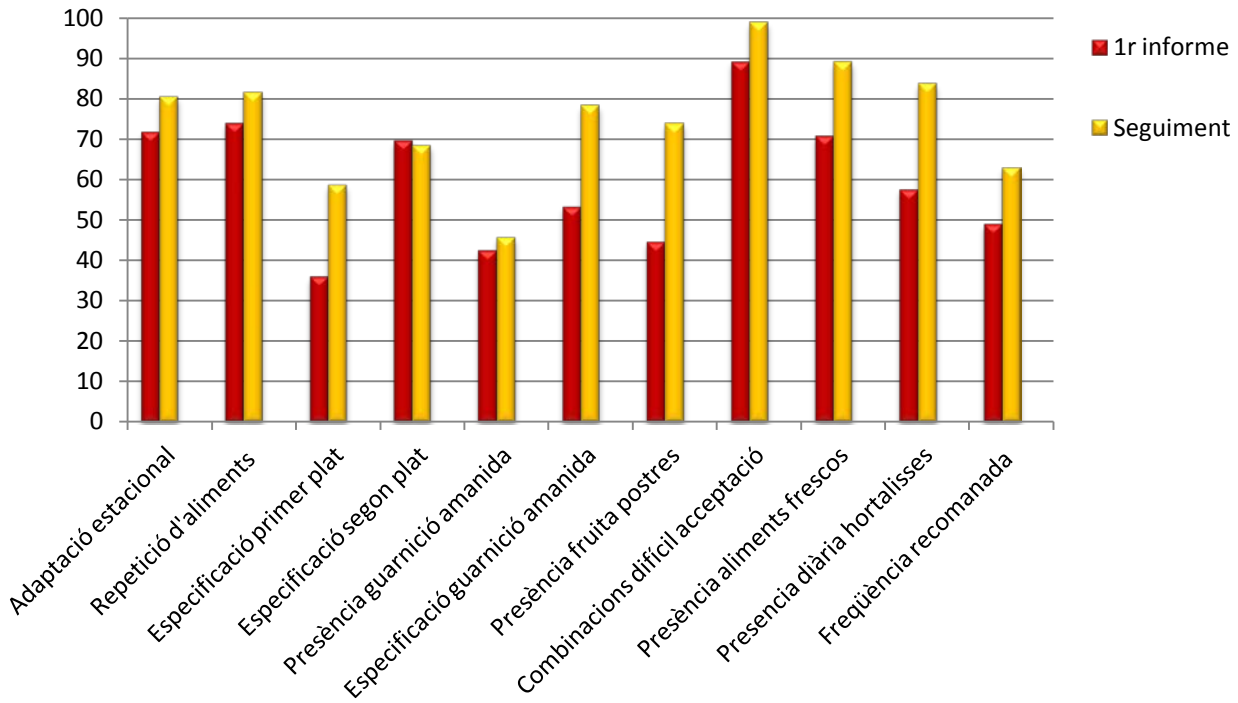
✓ Aspectes positius ✘ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

La columna de l'esquerra correspon a l'informe de la primera revisió i la columna de la dreta a l'informe de seguiment:

	Informe 1a revisió	Informe seguiment
No es pot valorar l'adaptació de la programació de menús a la temporada estacional, amb preparacions més fredes o més calentes segons l'època, amb aliments de temporada, etc.	✓	?
El full de la programació de menús que es lliura a les famílies és complet, entenedor i fàcil de llegir (amb el dia, mes i any, i sense dibuixos o jocs que en dificultin la comprensió).	✓	✓
No es produeixen repeticions d'aliments o plats els mateixos dies de la setmana (p. ex.: els dilluns, pasta i peix; els dimarts, llegums i ou, etc.).	✓	✓
Adequada especificació del tipus de preparació i d'ingredients dels primers plats (p. ex.: macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada, en lloc de macarrons a la bolonyesa, p. ex.: mongeta tendra i patata, en lloc de verdura, etc.).	✓	✓
Adequada especificació del tipus de carn i peix i/o coccions dels segons plats (p. ex.: hamburguesa de vedella a la planxa, en lloc d'hamburguesa; p. ex.: filet de lluç al forn, en lloc de peix, etc.).	✓	✓
Adequada presència de tècniques culinàries com fregits.	✓	✓
Cal millorar la presència de guarnicions de verdura fresca (amanida); en canvi, l'especificació dels ingredients és adequada.	✘/✓	✘/✓
Cal millorar la presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita i 0-1 dia altres).	✓	✘
No es produeixen gaires combinacions de plats de difícil acceptació en el menú (p. ex.: verdura i peix).	✓	✓
No es produeixen combinacions de primer i segon plat massa denses (p. ex.: cigrons estofats i truita de patates) o massa lleugeres (p. ex.: crema de carbassa i pollastre al forn amb tomàquet amanit).	✘	✓
Adequada presència d'aliments frescos en el menú (fruita i/o amanida).	✓	✓
Adequada presència diària d'hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat, p. ex.: crema de carbassó; al 2n plat, p. ex.: vedella guisada amb ceba i pebrot o a la guarnició, p. ex.: enciam, tomàquet i olives).	✓	✓
Cal millorar la freqüència recomanada de consum d'aliments. Ho trobareu a freqüències recomanades de consum d'aliments (taules 2 i 3).	✓	✘

Els canvis observats en el compliment de variables[6] que inclou el quadre resum són els següents:

	1r informe	Seguiment		
Adaptació estacional	71,7%	80,4%	* (p < 0,05)	✓
Repetició d'aliments segons el dia de la setmana	73,9%	81,5%	NS	✓
Especificació del primer plat	35,9%	58,7%	* (p < 0,05)	✓
Especificació del segon plat	69,6%	68,5%	NS	✗
Presència d'amanida com a guarnició	42,4%	45,7%	NS	✓
Especificació d'amanida com a guarnició	53,3%	78,3%	* (p < 0,05)	✓
Presència de fruita a les postres	44,6%	73,9%	* (p < 0,05)	✓
Combinacions poc acceptades	89,1%	98,9%	NS	✓
Presència d'aliments frescos	70,7%	89,1%	* (p < 0,05)	✓
Presència diària d'hortalisses	57,6%	83,7%	* (p < 0,05)	✓
Freqüència recomanada d'aliments	48,9%	63%	* (p < 0,05)	✓



[6]Algunes de les variables avaluades que inclou l'informe de seguiment són les següents:

La programació de menús s'adapta a la temporada estacional, amb preparacions més fredes o més calentes segons l'època, amb aliments de temporada, etc.
No es repeteixen aliments o plats els mateixos dies de la setmana (p. ex., els dilluns, pasta i peix; els dimarts, llegums i ou; etc.).
S'especifica adequadament el tipus de preparació i els ingredients dels primers plats (p. ex., «macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada» en lloc de «macarrons a la bolonyesa», «patata i mongeta tendra» en lloc de «verdura», etc.).
S'especifica adequadament el tipus de carn i peix o el tipus de cocció dels segons plats (p. ex., «hamburguesa de vedella a la planxa» en lloc d'«hamburguesa», «filet de lluç al forn» en lloc de «peix», etc.).
Hi ha una presència adequada de guarnicions de verdura fresca (amanida), i s'especifiquen els ingredients en la majoria de setmanes de la programació.
Hi ha una presència adequada de fruita fresca a les postres (4-5 dies, fruita, i 0-1 dia, altres) en la majoria de setmanes de la programació.
No hi ha combinacions de plats poc acceptades en el menú (verdura i peix).
Hi ha una presència adequada d'aliments frescos en el menú (fruita i/o amanida).
Hi ha una presència adequada diària d'hortalisses i verdures en el menú (al primer plat, p. ex., crema de carbassó; al segon plat, p. ex., vedella guisada amb ceba i pebrot, i com a guarnició, p. ex., enciam, tomàquet i olives).
Es compleixen globalment les freqüències de consum d'aliments recomanades.

6. CONCLUSIONS

Durant l'any 2013, el PReME ha arribat a un gran nombre de centres i alumnes, i ha evidenciat la inapreciable presència de MEAB als centres docents.

Cal destacar diversos aspectes positius de **les revisions inicials** de menús, com ara que es compleixen adequadament les freqüències de consum recomanades d'arròs, llegums i verdura en els primers plats i de peix i carn en els segons, i que els menús diaris inclouen molt sovint hortalisses i fruites fresques.

Pel que fa als aspectes millorables, convindria que l'oli d'oliva, tot i que s'ha observat que és el més utilitzat per amanir, fos més habitual a l'hora de cuinar. D'altra banda, caldria millorar l'especificació d'ingredients de primers i segons plats. A més a més, hi hauria d'haver més sovint ous als segons plats, amanida com a guarnició i fruita de postres. També es podria corregir el percentatge de programacions que serveixen menys peix del recomanat i més carn de la recomanada.

Com a resultat dels informes de seguiment, s'ha fet palesa la millora d'aspectes clau de les programacions, com ara la presència d'hortalisses, fruites i aliments frescos, i, en general, les freqüències de consum recomanades dels diferents aliments.

La transversalitat del PReME, amb la implicació de diferents professionals i equips regionals de salut pública, és fonamental i suposa un valor afegit.

7. EQUIP PReME DE L'ASPCAT

Gemma Salvador, Maria Manera, Maria Blanquer, Raimon Milà, Núria Andreu, Lydia Allueva, Agustí Daroca, Conxa Castell, Carmen Cabezas.

Referents territorials: Anna Cristina Osanz, Carles Mundet, Dolors Coll, Francesc Casadesús, Josep M. Oliva, Montserrat Grifoll.

Adreça electrònica de contacte: menus.escolars@gencat.cat

CANAL SALUT: http://canalsalut.gencat.cat
ASPCAT: http://salutpublica.gencat.cat

8. ANNEX

Al juliol del 2010 es va publicar, en el marc de l'Estratègia NAOS, del Ministeri de Sanitat, el *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*, el qual recull diverses variacions respecte de les freqüències recomanades de consum que s'havien estat aplicant en les revisions de menús de Catalunya.

En aquesta Memòria s'han tingut en compte les freqüències de consum recomanades al document de l'Estratègia NAOS, que són les que apareixen a la guia de referència a Catalunya: ***L'alimentació saludable en l'etapa escolar*** (agost del 2012).

La taula següent mostra la comparativa sobre les freqüències recomanades de consum abans (pre-NAOS) i després (post-NAOS) de l'aplicació del *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*.

Grups d'aliments	Freqüència setmanal	
	pre-NAOS	post-NAOS
Primers plats		
Arròs	1-2	1
Pasta	1-2	1
Llegums	1-2	1-2
Patata	0-2	*
Hortalisses i verdures	1-2	1-2
Segons plats		
Carn	2-3	1-3
Peix	1-2	1-3
Ous	1-2	1-2
Guarnicions		
Amanides variades	3-4	3-4
Altres guarnicions	0-1	1-2
Patata	1-2	
Postres		
Fruita fresca i de temporada	3-4	4-5
Altres postres	0-1	0-1
Lactis	1	

* No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.