

Guia per a una alimentació saludable en l'etapa escolar

Ressenya de la guia de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Durant l'any 2020, l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha actualitzat el seu document de referència en l'àmbit de l'alimentació infantil.



MARIA MANERA BASSOLS I GEMMA SALVADOR CASTELL

Dietistes nutricionistes. Subdirecció de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya.

1. INTRODUCCIÓ I ANTECEDENTS

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) té, entre els seus objectius, treballar per fer més saludable i segura la vida i l'entorn de les persones que viuen a Catalunya, i vetllar per la millora de la salut individual i col·lectiva amb polítiques de promoció de la salut i prevenció de la malaltia, entre altres. Per tal d'aconseguir aquestes fites en l'àmbit de l'alimentació i l'activitat física, es va impulsar, l'any 2006, el **Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS)**, que pretén prevenir i controlar l'epidèmia d'obesitat de manera integral i intersectorial. Per un costat, el PAAS treballa per millorar la **capacitació de les persones i les comunitats** per tal que puguin prendre decisions informades sobre la seva salut, formant, informant i capacitant professionals i ciutadania. Per l'altre, se centra en el **desenvolupament d'entorns generadors de salut**, amb propostes centrades a millorar-los i fer-los més saludables.

La publicació de la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles* (figura 1) s'emmarca en l'objectiu d'oferir a professionals de la salut i a la ciutadania recursos (coneixements i habilitats) per tenir cura i promoure la salut en general i l'alimentació en particular. Es tracta d'una actualització de l'edició de 2017, que a la vegada es basava en versions anteriors, les de 2012 i 2005, i que inclou novetats en les recomanacions alimentàries i dietètiques per als infants, així com també aspectes vinculats a la sostenibilitat mediambiental de l'alimentació.



Figura 1. Portada de la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles* (https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf).

2. NOVETATS PRINCIPALS

La publicació s'estructura en un recorregut sobre la importància de l'alimentació en la infància, l'aprenentatge d'hàbits en família i el rol del menjador escolar en tot aquest procés educatiu. La guia facilita informació, eines i recursos a les famílies, als centres educatius i als serveis de restauració escolar per tal de preparar acuradament les planificacions dels àpats i alhora promoure hàbits alimentaris saludables i sostenibles entre la població infantil.

Els aspectes més destacats de la guia es recullen en els deu punts següents:

- En línia amb els objectius de desenvolupament sostenible (ODS) de les Nacions Unides, per reduir l'impacte ambiental associat al consum d'aliments, s'ha fet més èmfasi en:
 - La recomanació d'utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat.
 - La importància de reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics.
- Noves **frequències d'aliments al menjador escolar**: s'han consensuat noves freqüències dels diferents grups d'aliments servits als menús del menjador escolar, augmentant la presència de llegums i hortalisses i reduint la de carns.
- Incorporació dels missatges de la guia poblacional **Petits canvis per menjar millor** (figura 2):
 - Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca.
 - Canviar a aliments integrals, l'aigua com a beguda bàsica i l'oli d'oliva verge.
 - Menys sal, sucres, carns (sobretot vermelles i processades) i aliments ultraprocessats.



Figura 2. Guia alimentària *Petits canvis per menjar millor* (ASPCAT, 2019) (<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor>).

- Recomanacions per als **menús a l'escola**: s'han ampliat i actualitzat els criteris per millorar la qualitat de les programacions de menús que se serveixen a l'escola.

- Menús per a **situacions especials** i d'atenció a la **diversitat**: es descriuen i s'aborden les principals situacions que requereixen menús adaptats, com són els motius de salut (al·lèrgies, celiaquia, etc.) o els motius ètics o religiosos (sense carn de porc i vegetarians) i se'n faciliten exemples.
- L'**aprenentatge d'hàbits alimentaris**: es dona gran protagonisme a la cura i atenció a l'estona dels àpats en general, al paper de l'entorn familiar i als àpats en família, així com a l'espai del menjador i el temps del migdia a l'escola en concret, com a transmissors de valors i hàbits.
- Es destaca el **protagonisme** dels infants en la **participació** del procés alimentari, a casa i a l'escola, com a estratègia en l'adquisició de bons hàbits.
- S'inclouen nombrosos exemples de **programacions de menús i suggeriments culinàries**: s'han incorporat nous exemples de programacions de menús escolars de tres i cinc dies per a les temporades de fred i de calor (figura 3), així com per a menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.) i suggeriments culinàries per a ambdues temporades.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Pollastre rostit amb aliada amb amanida d'enciam Pera	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral Truita de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines	Macarrons amb salsa de bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remoltxa Iogurt natural	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja
2a setmana	Risotto de carbassa Truita francesa amb amanida d'enciams variats i olives Poma	Amanida de llenties (tomàquet, ceba tendra i julivert) Tires de sípia amb ceba i porro al forn Nectarina	Sopa de galets amb hortalisses del caldo i julivert Pollastre al forn amb amanida d'escarola i ravenets Pera	Bròquil gratinat amb salsa d'ametlla i pa ratllat Mongetes seques saltades amb all i julivert Taronja	Crema de llenties, porro i pastanaga Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida de remoltxa ratllada i fonoll Ralim negre
3a setmana	Llenties amb sofregit d'hortalisses Lluc arrebossat amb amanida d'enciam i ravenets Plàtan	Espaguetis amb arbrets de bròquil i formatge Rodó de vedella amb ceba i pastanaga Bol de poma i pera	Crema de mongetes seques i carbassa Ous al forn amb llesques de patata i ceba Mandarines	Arròs amb porro, coliflor i orenga Gall dindi al forn amb enciam, pastanaga i pipes Iogurt natural	Amanida d'enciam, ceba tendra, api, poma, panses i nous "Falafels" de cigrons amb salsa de iogurt Taronja
4a setmana	Amanida d'enciam, pastanaga i remoltxa ratllades amb salsa vinaigreta Llenties guisades amb hortalisses Iogurt natural	Paelia d'hortalisses Filet de rosada arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i olives Poma	Amanida d'enciams, pastanaga, ceba tendra i fajol Cigrons guisats amb hortalisses Mandarines	Tirabuixons amb col i carbassa Conill guisat amb ceba Taronja	Mongetes seques saltades amb espinacs i all Remenat d'alls tendres amb pa integral amb tomàquet Pera

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals i de proximitat.

Cal oferir aigua i pa integral.
L'oli per cuinar i amanir ha de ser l'oli d'oliva verge.
La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

Figura 3. Exemple de programació mensual de menús de cinc dies, per a la temporada de fred (*L'alimentació saludable en l'etapa escolar*, p. 72).

- Actualització d'apartats sobre altres aspectes de l'**alimentació infantil**: s'inclouen capítols amb informació actualitzada procedent d'altres documents elaborats per l'ASPCAT que aborden àmbits diversos de l'alimentació infantil i l'etapa escolar: pícnic en les sortides escolars, festes infantils, carmanyoles per portar a l'escola, etc.

10. L'**activitat física**: s'han afegit més idees i propostes per ajudar a augmentar l'activitat física diària, tant a l'entorn familiar com escolar.

3. PROCÉS D'ELABORACIÓ

Tal com s'ha comentat, la guia és una actualització d'edicions anteriors, motiu pel qual, el material de base i de partida ha estat la darrera versió d'aquest document, la del 2017. La guia és el document marc que proposa i justifica les recomanacions alimentàries per a la població infantil i que a la vegada conté els criteris per a una programació de menús adequada en l'entorn del menjador escolar. Donada la transcendència d'aquest document, es requereix una revisió i actualització constants. En el camp de la nutrició, amb pocs anys es fa palesa la necessitat d'actualitzar amb freqüència el contingut de les guies. Per això, paral·lelament a la revisió de les enquestes de consum i de l'evidència científica relativa als efectes en la salut dels patrons alimentaris, així com a l'impacte ambiental i en l'estructura social i econòmica de determinats models d'alimentació, es va convocar un grup de treball i discussió constituït per agents destacats de l'àmbit de la nutrició i la salut infantil i comunitària, l'educació, la seguretat alimentària, la restauració col·lectiva, etc.

Fruit de tota aquesta feina, cinquanta-cinc professionals de quaranta entitats (departaments de la Generalitat de Catalunya, universitats, municipis, societats científiques, associacions de famílies d'alumnes, col·legis professionals, associacions de persones afectades per algun trastorn, etc.) han acabat participant en la revisió de la guia i li atorguen un ampli suport, una visió transversal i una maduresa que resulta de gran valor.

4. ESTRATÈGIES DE DIFUSIÓ

Tal com és habitual a l'ASPCAT quan s'editen documents de referència, la publicació de la nova guia es va acompanyar de diferents estratègies de difusió (seminaris, enviament de guies en paper i enllaços web, entrevistes en mitjans de comunicació, etc.), entre les quals destaca la jornada de presentació que es va realitzar el passat mes de juny. Per raons òbvies, el seminari es va fer de manera virtual, va ser presentat per la subdirectora de Promoció de la Salut, la senyora Carmen Cabezas, i conduït per les coordinadores d'aquesta nova guia, Gemma Salvador, Maria Blanquer i Maria Manera. Varen estar con-

vidats a participar en el debat: Elisenda Vilchez (Associació Celíacs de Catalunya), Inés Navarro (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya), Joan Marc de Miquel (ASPCAT), Julio Basulto (Universitat de Vic), Marta Miró (Ajuntament de Barberà del Vallès), Sarai Cuevas (Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya) i Xavier Chavanel (FAPAES, Federació de Pares i Mares d'Alumnes d'Estudis Sufragats amb Fons Públics No Universitaris de Catalunya). En la presentació, es van abordar i comentar els aspectes més destacats que incorpora la nova guia, tant en relació amb temes alimentaris i dietètics, com mediambientals. Es va deixar un espai de temps per al debat i la resolució de preguntes per a les més de dues-centes persones que van seguir la presentació. *A posteriori*, s'han dut a terme més de quinze presentacions en seminaris web, a petició de col·legis professionals, associacions de famílies d'alumnes de diferents centres educatius, col·lectius de professionals de l'atenció primària de salut, etc.

5. REFLEXIÓ FINAL

Les guies alimentàries són eines que han de contribuir a facilitar que la població realitzi millors eleccions alimentàries, tenint en compte tant aspectes educatius com de salut individual i també d'impacte mediambiental, per tant, han d'estar pensades i dissenyades segons les evidències científiques més recents, els estudis de consum alimentari del nostre entorn i adaptades a la població a la qual s'adrecen. A més, són canviants en tant que la ciència evoluciona i que la població i les seves característiques socioeconòmiques, demogràfiques, culturals, etc., també varien amb el temps i requereixen, per tant, actualitzacions constants. No obstant això, i malgrat que les estratègies informatives, educatives i capacitadores —com les guies alimentàries— són importants i necessàries, cal que estiguin acompanyades d'intervencions sobre l'entorn, és a dir, d'**estratègies facilitadores** que facin que les opcions saludables siguin fàcils per als diferents grups de la nostra població.

Podeu consultar la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar* a l'enllaç següent: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf.