

**VALORACIÓ NUTRICIONAL QUALITATIVA
TERCER TRIMESTRE
CURS ESCOLAR 2022-2023**

SANDRA GERVILLA BARBERO

DIETISTA-NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE L'INFORME

CODINUCAT CAT.001027

VALORACIÓ DELS MENÚS ELABORATS

L'informe que es presenta a continuació conté una valoració nutricional qualitativa dels menús elaborats per Campos Estela. La supervisió dels menús, així com la valoració que compona el següent document, estan realitzades i supervisades per una dietista-nutricionista col·legiada amb el número CAT001027 (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya). **Sempre sota la Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició i el document de consens sobre alimentació en els centres educatius.**

Aquesta valoració nutricional qualitativa del menú de maig ha estat realitzada en relació amb les directrius exposades a La Guia Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar 2020. Elaborada i editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), aquesta guia s'emmarca en l'estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable de l'ASPCAT), en paral·lel a l'estratègia NAOS de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, i en base les recomanacions del CODINUCAT.

Els àpats als menjadors escolars van més enllà de l'alimentació. El menjador ha de ser un entorn adequat, on els monitors i monitores puguin educar als infants per a que el moment dels àpats sigui agradable i social. En concret, aquest ha de ser un moment per aprendre, compartir i créixer. **Campos Estela treballa per a que els àpats al menjador siguin així. Com a especialistes en àpats saludables i en lleure educatiu, la proposta de l'empresa proporciona entre 30-60 minuts per àpat, generant un ambient de benestar per als infants.** Segons cita el "Document de consens sobre l'alimentació en els centres educatius", elaborat al 2010 per l'AESAN, **el menjador escolar, com a servei complementari a l'ensenyament, ha de complir 4 requisits:**

1. Salut, higiene i alimentació.
2. Responsabilitat.
3. Oci.
4. Convivència.

Procedim a l'avaluació qualitativa de les diferents setmanes:

La valoració nutricional qualitativa dels menús **es realitza seguint les pautes esmentades anteriorment i amb l'ordre cronològic dels menús diaris**. Campos Estela oferta un menú trimestral amb 4-5 setmanes de rotació (en funció del calendari), permetent així una gran varietat en els menús dels infants.

GRUPS D'ALIMENTS	Freqüència setmanal
PRIMERS PLATS	
Hortalisses	1-2
Llegums	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs	1
Pasta	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1

Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur

PRIMERS PLATS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Hortalisses	1	2	2	1	2	1	2	1.6	+
Llegum	1	2	1	2	1	1	1	1.2	+
Arròs	1	1	0	1	1	1	1	0.8	-
Pasta	1	1	1	2	1	1	1	1.2	+
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0	1	0	0	0	1	1	0.4	+

Primers plats: La presència d'hortalisses, llegums i cereals com la patata és la correcta. **L'arròs no està present en la setmana 1. Per aquest motiu la mitja no arriba a la freqüència recomanada, però sí està present en la resta de setmanes.** Dit això, cal tenir en compte que la setmana només té 4 dies lectius, per aquest motiu, la presència d'aquest grup d'aliments es veu afectada.

D'altra banda, la pasta està present com a segon plat en la setmana 5. Aquesta setmana compta amb un plat de patata com a ingredient principal i un altre on, tot i que no és protagonista, sí està present. És important que quan servim plats amb verdura i patata, la proporció sigui al menys del 50%.

Respecte a la presència de cereals integrals en el menú, el pa integral continua sent l'aliment integral predominant (present entre 2-3 cops a la setmana). Encara que hi ha una presència destacable d'aquest grup d'aliments en general (3-4/setmana) seria recomanable incrementar la presència de l'arròs (1 cop a la setmana 4) i la pasta integral (1 cop a la setmana 3).

GRUPS D'ALIMENTS	Freqüència setmanal
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
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 seitán o fruita seca)	5
Carns	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles	0-1

Peixos	1
Ous	1

SEGONS PLATS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Proteics vegetals	1	2 (>6 mes)	0	0	1	1	1	0.6	-
Carns	1	2 (<6 mes)	2	2	2	2	2	2	-
Carns blanques	1	2	1	2	1	1	1	1.2	+
Carns vermelles i processades	0	1	1	0	1	1	1	0.8	+
Peixos	1	1	1	2	1	1	1	1.2	+
Ous	1	1	1	1	1	1	1	1	+

Segons plats: La presència en el menú d'ou és la recomanada per l'Agència Catalana de Salut Pública. El peix està present en totes les setmanes del menú de maig. La freqüència mitjana es lleugerament superior a les recomanacions. Això es degut a que **la setmana 2 compta amb dos plats amb peix, el "lluç a la papillota amb pesto d'espínacs" i la "fideuà de peix"**. Dit això, és important destacar que aquest segon plat, el peix no és l'ingredient predominant, però compta amb el calamar entre els seus ingredients. D'altra banda, la proposta d'esmorzars, berenars i sopars del trimestre, ofereix als infants una proposta de menú amb peix blanc i blau.

En referència a la carn, **encara que no supera els 2 àpats setmanals, està present més de 6 cops al mes**. Respecte dels tipus de carn, la blanca predomina en el menú davant de la carn vermella i processada. A més, **s'evidencia diversitat entre els diferents tipus de carn blanca, intercalant la presència de carn de pollastre i de gall d'indi**.

Per últim, els proteics vegetals no es presenten en la freqüència adequada, ja que només apareixen 3 de les 5 setmanes del mes. **Seria interessant ajustar la freqüència d'aliments com la carn, amb massa presència, en favor de la proteïna vegetal**.

Actualment, es disposa de receptes com la bolonyesa vegetal o la lasanya vegetal amb soja. **Per tal d'introduir aquesta proteïna de forma variada, podrien plantejar-se altres receptes com l'estofat de tofu o soia texturada gruixuda**. Un altra alternativa son les elaboracions casolanes que ens proporcionen alternatives al plats tradicionalment elaborats amb carn, com les mandonguilles de soia texturada amb salsa de tomàquet.

GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2

GUARNICIONS	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Amanides variades	3	4	3	2	3	3	2	2.2	-
Altres guarnicions	1	2	0	3	1	2	1	1.4	+

Guarnicions: les amanides variades no apareixen en la freqüència recomanada. Això és degut a que en les setmanes 2 i 5 només s'ofereixen 2 cops, per sota de les recomanacions (3-4/setmana). Dit això, **s'ofereixen altres alternatives vegetals com els bastonets de pastanaga, el tastet de gaspatxo, el d'hummus, el de salmorejo de seques o el tastet de meló.** D'altra banda, les amanides es presenten amb diferents ingredients que aporten una bona varietat al menú (olives, tomàquet, blat, panses, pipes, cogombre...)

POSTRES	mín	màx	S1	S2	S3	S4	S5	MITJ	Valoració
Fruita fresca	4	5	3	4	4	4	4	3.8	-
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0	1	1	1	1	1	1	1	+

Postres: els postres presents al menú de maig són, predominantment, fruita fresca. Un cop a la setmana, les postres és iogurt. **No obstant això, la freqüència mitjana de fruita fresca és insuficient. El motiu es que la setmana 1 compta amb un dia festiu.** La resta de les setmanes compleixen les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per a Campos Estela, la presència de fruita fresca i de proximitat és un compromís important i per això, tracta que l'oferta d'aquest grup d'aliments sigui el més variada possible.

D'altra banda, si s'ofereix un làctic, es important que aquest sigui sense sucre per tal d'acostumar el paladar dels infants al sabor real de l'aliment.

Tècniques culinàries	Freqüència	S1	S2	S3	S4	S5	TOTAL/MITJ	Valoració
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes	0	0	1	2	0	3/0.6	-
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana	0	0	1	0	0	1/0.2	+
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana	0	1	0	0	0	1/0.2	+

Les tècniques culinàries, en general, són adequades per l'edat dels infants, proporcionant textures variades i educant el paladar dels nens i nenes. Per exemple, el fregit no és una tècnica culinària que predomini en el menú. **Respecte als precuinats, la freqüència supera les recomanacions oficials.** El menú compta amb 3 aliments que es consideren precuinats, quan la freqüència recomanada es de 2 o menys. Això es degut a que en la setmana 4, s'ofereixen mandonguilles de vedella i hamburguesa vegetal.

Altres	Freqüència setmanal	Valoració
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat	+
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat	+
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol alt oleic per cuinar i per fregir		+
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir		+
Presència diària de pa integral		-

El menú compta amb una freqüència de fruites fresques i hortalisses adequada, ja que estan presents en cada àpat del menú. **L'oli d'oliva verge es el greix utilitzat per amanir i l'oli de gira-sol alt oleic s'utilitza per aquelles elaboracions on es necessari fregir.** Respecte a la presència diària de pa integral, Campos Estela treballa en consolidar aquest aliment de gra sencer en el menú diari dels infants. Actualment, el pa integral està present en el 60% del àpats servits a l'escola. Seria recomanable que el pa present als àpats sigui sempre de gra sencer.

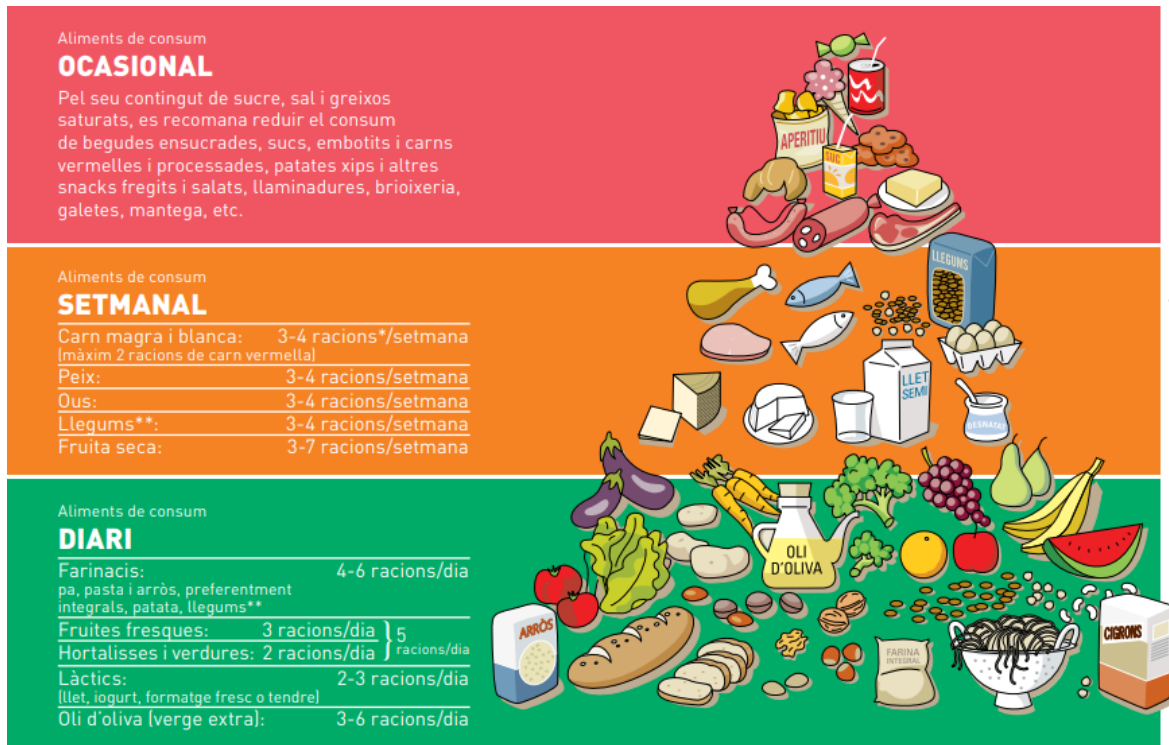
Proposta d'àpats fora del menjador escolar: dinar, mig matí, berenar i sopar.

Campos Estela ofereix una proposta d'esmorzar, mig matí, berenars i sopars a tots els pares i mares elaborada per una dietista-nutricionista. **Tots els esmorzars estan compostats per 3 grups d'aliments: farinaci, làctic i fruita fresca. Però a més d'aquests grups d'aliments, els esmorzars i la proposta de mig matí són un bon moment per introduir racions d'aliments com els ous o els fruits secs.** L'àpat de mig matí i el berenar són un gran moment per intruir racions d'aliments com els fruits secs. A continuació, poden consultar-se les recomanacions d'ingesta per grups d'aliments de l'Agència Catalana de Salut Pública:

GRUP	FREQÜÈNCIA
Hortalisses	Com a mínim, al dinar i sopar
Farinacis integrals	En alguns àpats del dia
Fruites fresques	Com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	3-4 setmana
Llegums	3-4 setmana
Ous	3-4 setmana
Peix	2-3 setmana
Carn	3-4 setmana (màx. 2 cops setmana carn vermella)
Aigua	En funció de la setmana
Oli d'oliva verge	Per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucs, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, lllaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.	Com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana del nen o nena.

L'etapa escolar es un moment clau en la vida dels nostres infants per descobrir i incorporar hàbits alimentaris saludables que, si es consoliden, es mantindran al llarg de la seva vida adulta.



Il·lustració 1. Piràmide de l'alimentació saludable de la Agència de Salut Pública de Catalunya.

Fomentar el consum de fruites fresques, hortalisses, llegums, cereals, preferiblement integrals, i fruits secs davant d'altres aliment d'un pobre valor nutricional es molt important per incorporar hàbits alimentaris saludables a la vida dels nens i nenes. Des de Campos Estela, es presenta una proposta de menú basada en aquestes bases nutricionals i alineada amb les recomanacions de l'Agència Salut Pública de Catalunya.

La hidratació és un altre aspecte igual d'important i cal garantir l'accés a aigua dels infants al llarg del dia. Portar una cantimplora a l'escola serà una gran forma d'assegurar la hidratació dels nostres infants al llarg del dia.