GUIA VISUAL ORIENTATIVA DE RACIONS AL MENJADOR ESCOLAR

Projecte ECPAM

AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

Edita:
Regidoria de Salut Pública
Ajuntament de Vilanova i la Geltrú
Març 2017

Presentació de la guia

En el marc del Projecte ECPAM (Escoles amb cuina promotora de l'alimentació mediterrània), l'any 2015 la Regidoria de Salut Pública va dur a terme un estudi per conèixer les racions que se servien als menjadors escolars de Vilanova i la Geltrú. Els resultats de l'estudi mostren que les racions de pasta, llegum i carn acostumen a ser excessives i que, per contra, les racions de verdura, tant com a plat principal com a guarnició, acostumen a ser inferiors a les recomanades. D'aquests resultats es desprèn la necessitat de proporcionar eines als monitors i monitores dels menjadors escolars per servir unes racions més adequades a cada grup d'edat. Aquesta publicació pretén ser una d'aquestes eines.

Si bé no és gens adequat forçar els infants a menjar per sobre de la seva sensació de gana, sobretot com a estratègia per a la prevenció del sobrepès i l'obesitat, és responsabilitat dels adults oferir-los racions adaptades a l'edat, així com escoltar-los quan expressen la seva sensació de gana i sacietat.

És una estratègia recomanable fer que els infants participin en la decisió de la quantitat que volen menjar. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Una major flexibilitat en les racions es traduirà en un menor malbaratament alimentari.

És per tant aquesta guia una eina *orientativa* de la grandària de les racions al menjador escolar. A l'hora de servir cal tenir present l'acceptació dels plats i el caràcter de cada infant, és important no excedir-se en els plats, sobretot en els més rics en proteïnes, i tenir una ració de referència.

ÍNDEX

Presentació de la guia..... 2

Índex..... 3

Quantitats orientatives de racions d'aliments al menjador escolar (*taula*)..... 4

Llenties 3 a 6 anys..... 5

Llenties 7 a 12 anys..... 6

Cigrons 3 a 6 anys..... 7

Cigrons 7 a 12 anys..... 8

Mongetes seques 3 a 6 anys..... 9

Mongetes seques 7 a 12 anys..... 10

Macarrons 3 a 6 anys..... 11

Macarrons 7 a 12 anys..... 12

Llacets 3 a 6 anys..... 13

Llacets 7 a 12 anys..... 14

Arròs 3 a 6 anys..... 15

Arròs 7 a 12 anys..... 16

Patata plat principal 3 a 6 anys..... 17

Patata plat principal 7 a 12 anys..... 18

Patata guarnició..... 19

Pastanaga guarnició..... 20

Amanida guarnició..... 21

Tomàquet amanit guarnició..... 22

Mongeta tendra guarnició..... 23

Carbassó guarnició..... 24

Amanida plat principal..... 25

Mongeta tendra i patata plat principal..... 26

Pollastre 3 a 6 anys..... 27

Pollastre 7a 12 anys..... 28

Fricandó de vedella 3 a 6 anys..... 29

Fricandó de vedella 7a 12 anys..... 30

Seitons fregits 3 a 6 anys..... 31

Seitons fregits 7 a 12 anys..... 32

Filet de peix 3 a 6 anys..... 33

Filet de peix 7 a 12 anys..... 34

Bibliografia..... 35

Quantitats orientatives de racions d'aliments al menjador escolar. Pes en cru*

*****El pes dels aliments cuits es duplica o triplica en el cas de cereals i llegum. En verdura, peix i carn disminueix entre un 10 i un 15%.*
El pes indicat a les fotografies és en cuit.

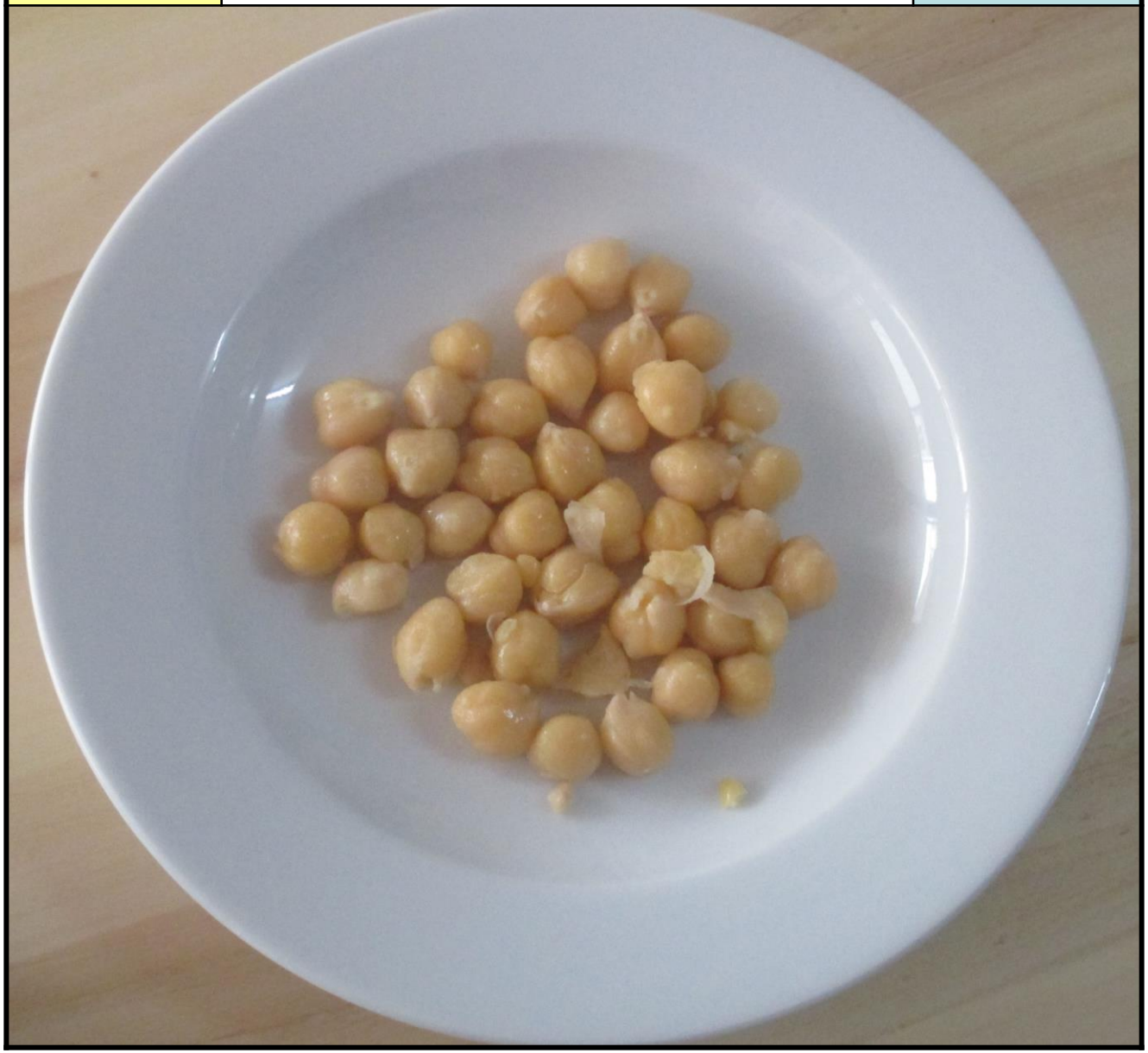
		3-6 anys	7-12 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30g	50-60g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30g	60g
	Llegums (guarnició)	15g	30g
	Patates (plat principal)	150-200g	200-250g
	Patates (guarnició)	90-100g	90-100g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60g	60-80g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25g	20-25g
	Pa de barra (acompanyament)	30g	30g
	Pa de pagès (acompanyament)	30g	30g
Verdures	Plat principal	120-150g	120-150g
	Guarnició	60-75g	60-75g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60g	80-90g
	Costelles de porc o xai (pes brut)	70-80g	100-120g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60g	80-90g
	Carn picada (per arròs o pasta)	15-20g	20-30g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90g	150-160g
	Peix (filet)	70-80g	100-120g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100g	150-200g

Font: L'Alimentació saludable en l'etapa escolar. ASPCAT, 2012

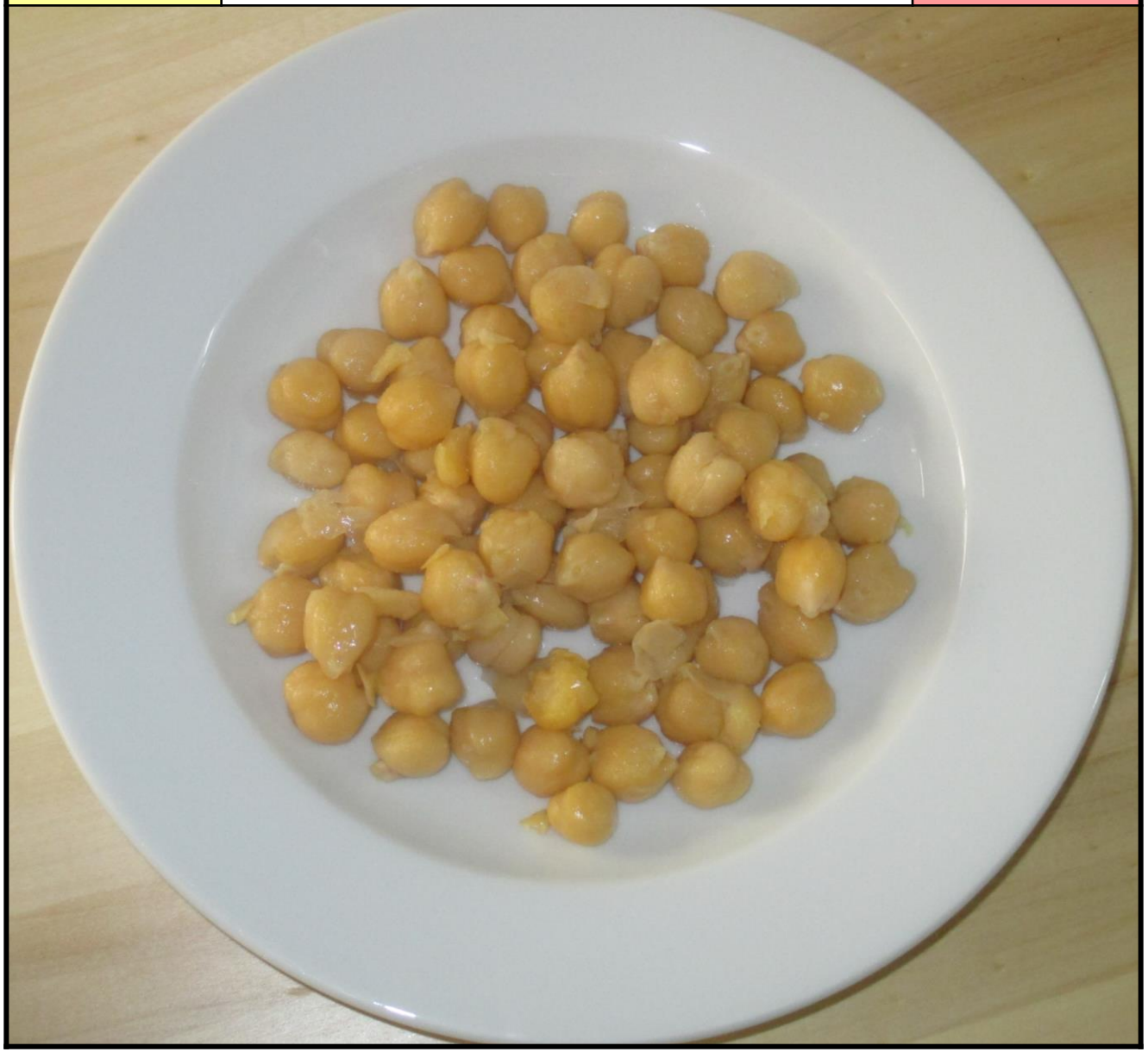
Llegum	Plat principal 75g	3-6 anys

Llegum	Plat principal 150g	7-12 anys

Llegum	Plat principal 75g	3-6 anys



Llegum	Plat principal 150g	7-12 anys



Llegum	Plat principal 75g	3-6 anys

Llegum	Plat principal 150g	7-12 anys

Cereals	Plat principal 120g	3-6 anys

Cereals	Plat principal 160g	7-12 anys

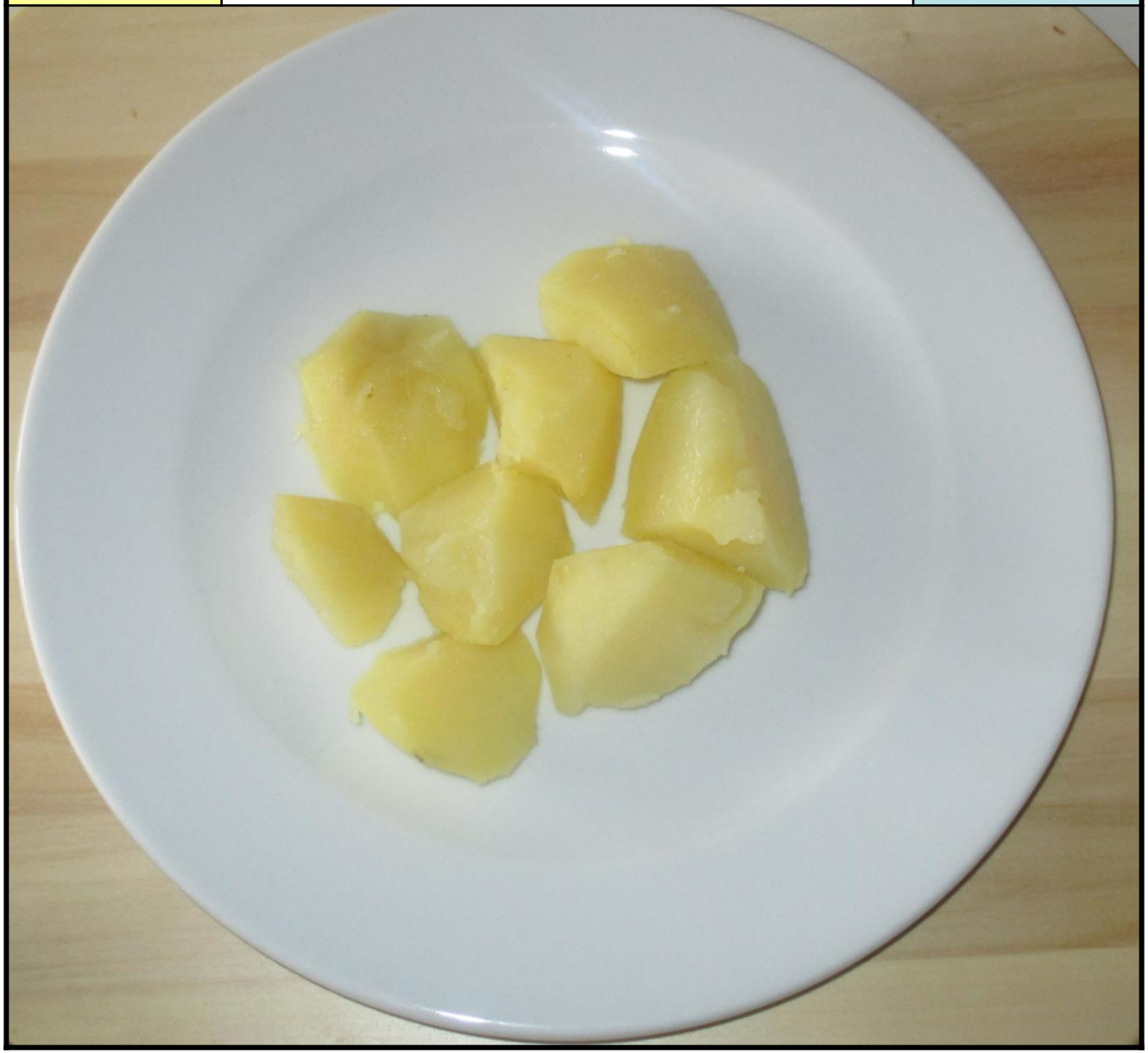
Cereals	Plat principal 121g	3-6 anys

Cereals	Plat principal 168g	7-12 anys

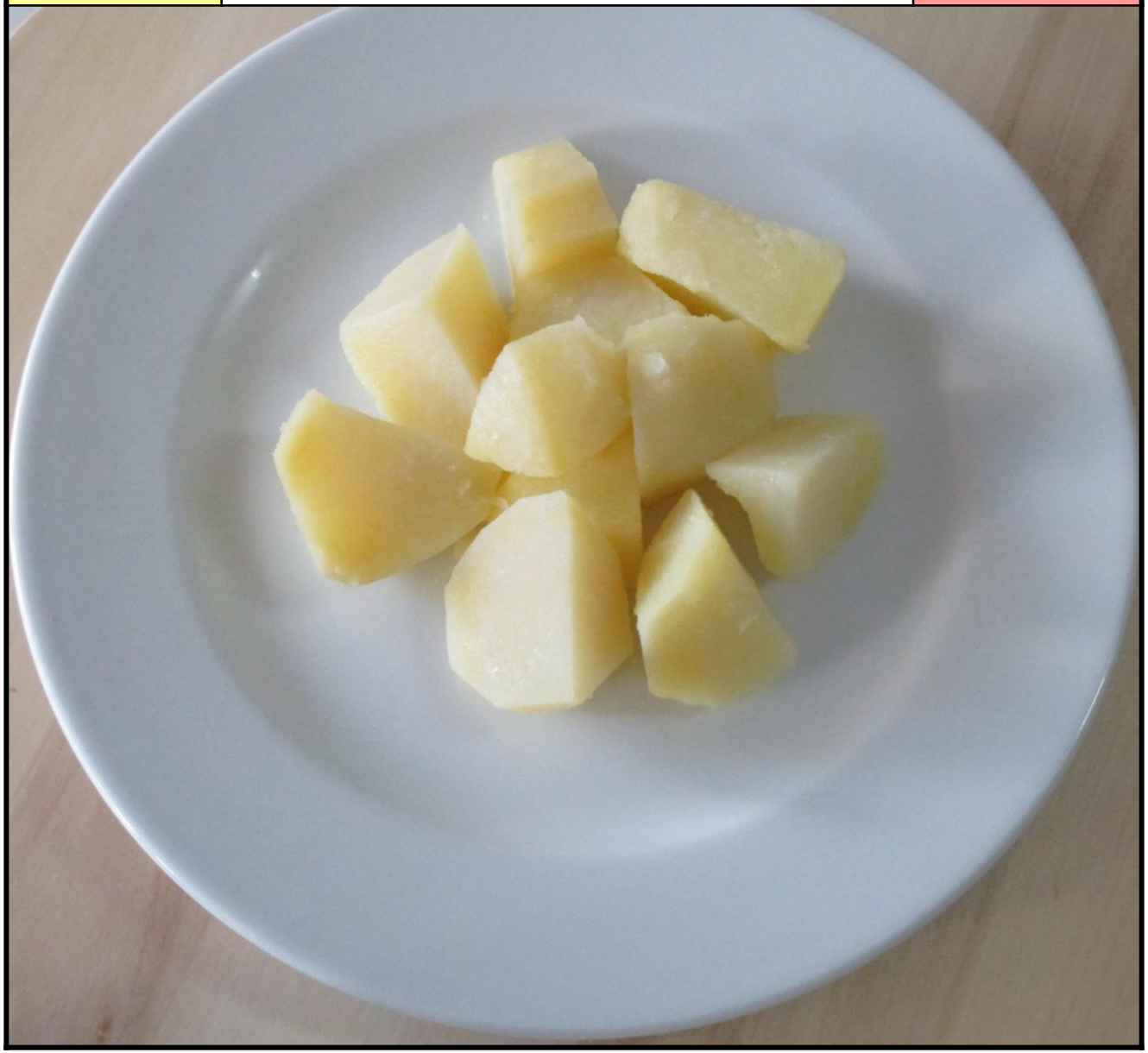
Cereals	Plat principal 120g	3-6 anys

Cereals	Plat principal 170g	7-12 anys

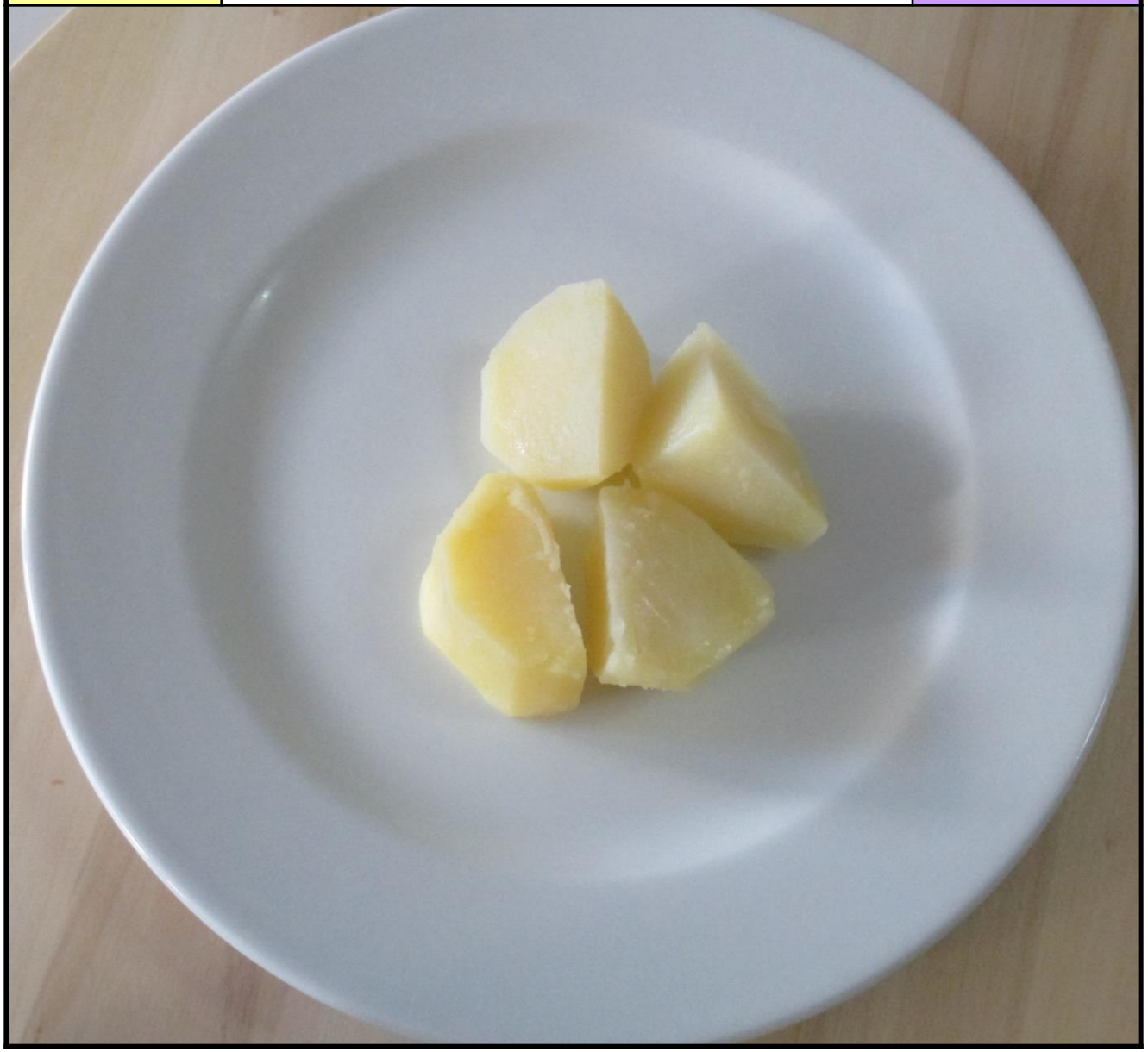
Tubercles	Plat principal 163g	3-6 anys



Tubercles	Plat principal 214g	7-12 anys



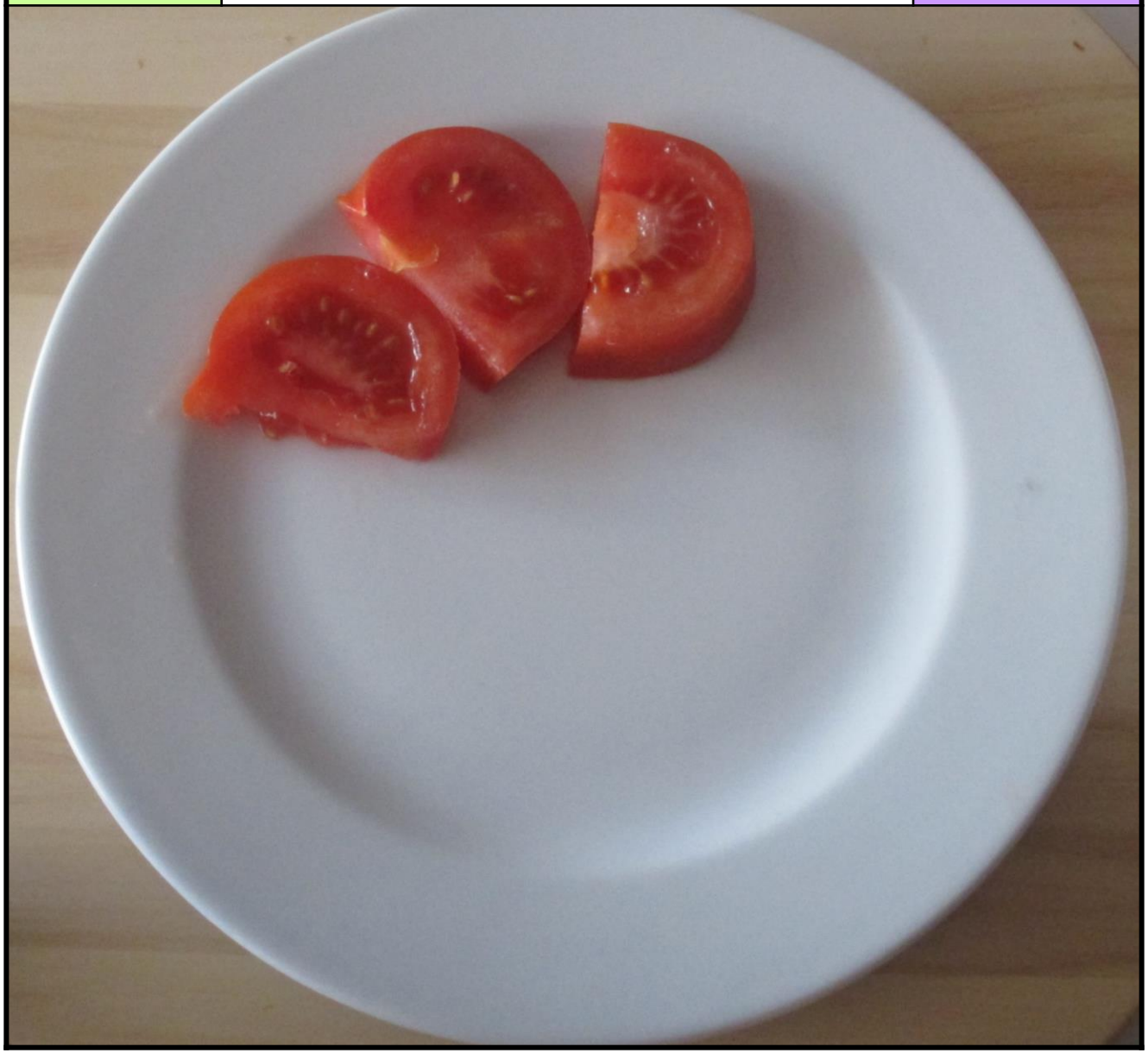
Tubercles	Guarnició 96g	3-12 anys



Verdura	Guarnició 70g	3-12 anys

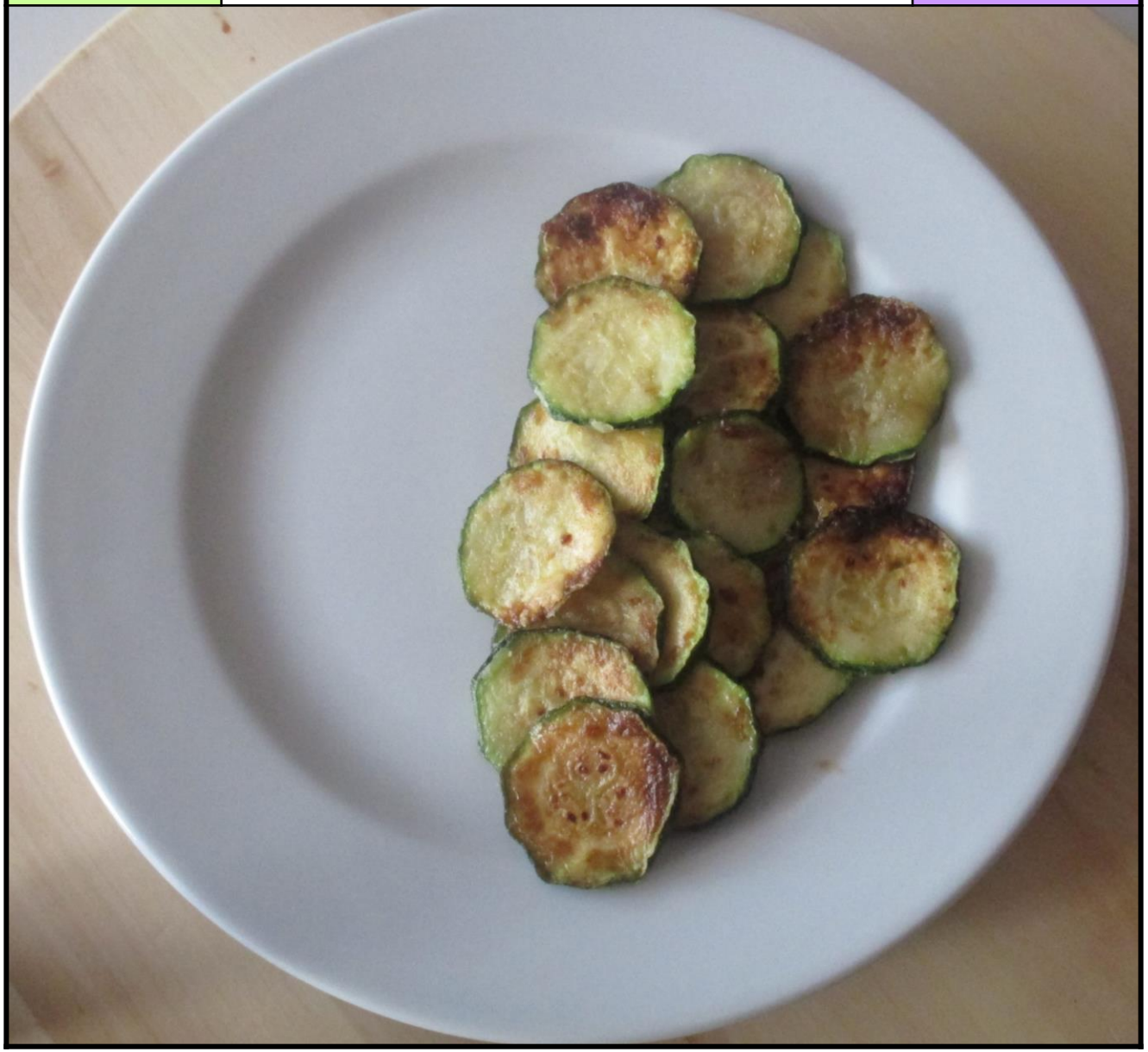
Verdura	Guarnició 67g	3-12 anys

Verdura	Guarnició 70g	3-12 anys



Verdura	Guarnició 67g	3-12 anys

Verdura	Guarnició 70g	3-12 anys



Verdura	Plat principal 148g	3-12 anys

Verdura	Plat principal	120g mongeta + 90g patata	3-12 anys

Pollastre	Plat principal 74g	3-6 anys

Pollastre	Plat principal 150g	7-12 anys

Vedella	Plat principal 45g	3-6 anys

Vedella	Plat principal 87g	7-12 anys

Peix	Plat principal 65g	3-6 anys

Peix	Plat principal 110g	7-12 anys

Peix	Plat principal 73g	3-6 anys

Peix	Plat principal 110g	7-12 anys

BIBLIOGRAFIA

•Salvador Castell, G., Manera Bassols, M. *Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies.* Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Febrer 2016. Disponible a: http://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_ca.pdf?sequence=1

•Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar.* Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012. (ASPCAT 2012). Disponible a: *http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/guialimentacio.pdf*

•Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). *Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola.* Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012. (ASPCAT 2012). Disponible a*:* *http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/recomana_menus_escola.pdf*

•Fundació Alícia, Comertel, Agència de Salut Pública de Catalunya *Recomanacions per reduir el malbaratament d'aliments en el menjador escolar.* Generalitat de Catalunya. St. Fruitós del Bages. Setembre 2015

•Ministerio de educación, Ministerio de Sanidad, política social e igualdad. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Estrategia NAOS 2010. Disponible a: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf

•The nutrition Source. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. Harvard Medical School. *El Plat Saludable*. Harvard Health Publications. Disponible a: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/catalan/

20 ANYS Fent Salut

AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

Diputació
Barcelona