

Barcelona 8 d'abril de 2021

Benvolgudes famílies,

Avui us contactem en relació als canvis que de ben segur heu notat en les propostes de menús que presentem. Aquests canvis, que han estat molt significatius en els últims tres anys, estan trencant patrons culturals i culinaris molt arrelats, fins al punt que nosaltres ja parlem d'una autèntica **revolució gastronòmica que suposa el nou model alimentari que estan impulsant les administracions**.

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme i contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar.

Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

El menjar, a més a més, és un element d'identificació cultural i per tant és important mantenir i potenciar els hàbit alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint. Alhora convé incorporar les actualitzacions que l'evidència científica consensuada pels professionals de la nutrició i dietètica al llarg dels anys i d'arreu del món donen a conèixer. És per això que des de fa molts anys, el Departament de Salut de la Generalitat, **treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar**. Els menús que presentem, són un reflex d'aquesta evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.

Les tradicionals guies que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars, han passat a ser guies per a **famílies i escoles**. És a dir, són guies que ens afecten i interpel·len a tots plegats independent de la nostra edat, sense excepció i en el nostre dia a dia. Aquí teniu l'enllaç a l'última revisió de la guia.

[L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#), que explica extensament aquest nou model alimentari.

La proposta alimentària de la guia va de la mà dels **objectius de desenvolupament sostenible de les Nacions Unides pel 2030**. A més de garantir la salut de les persones, es plantegen tota una sèrie d'estratègies amb vista a promoure la producció i consum responsables i respon a les recomanacions de la Guia [Petits canvis per menjar millor](#) adreçada a la població en general i que el Departament de salut va llançar l'any 2018.

A tall d'exemple alguns dels canvis més significatius que hem anat incorporant són:

- La presència de productes integrals: pasta, arrossos i pa, per a potenciar la presència de cereals integrals.
- La progressiva introducció del iogurt sense sucre com a postres. Estan totalment desaconsellats els postres i làctics ensucrats.

- La carn vermella queda reduïda **a zero o 1** dia a la setmana en la freqüència del menú escolar. Penseu que la recomanació global de carn vermella, per a tota la població i tenint en compte dinars i sopars i tots els àpats de la setmana és **només de dos cops per setmana**. Es considera carn vermella la carn de bou, vedella, xai.
- Reduir la carn vermella ha fet que canviï la freqüència d'altres aliments, potenciant-se una major presència de **llegums**. També aquesta recomanació ha fet que passéssim a cuinar els llegums sense proteïna, amb sofregit de verdures, i això els fa més "suaus" d'alguna manera, que els llegums tradicionals que tots menjàvem a casa.
- Determinats plats que havien estat un primer han passat a ser considerats segons des de fa temps, com ara una fideuada de peix o una paella i es recomanable combinar-los amb una crema de verdures, verdura o amanida.
- Teníem tres dies de proteïna vegetal en una proposta de menús de sis setmanes, i ara els menús ja comptem amb un dia de proteïna vegetal ja a la setmana (la recomanació tant de la Generalitat com de l'Ajuntament de Barcelona per als menús escolars és de **dos dies** de proteïna vegetal a la setmana).
- Es recomana en temporada de primavera-estiu dos plats freds de primer promovent l'ús d'aliments frescos i de temporada.

Per tal d'acompanyar-vos en la gestió d'aquest gran canvi alimentari, i essent conscients que no és gens fàcil, estem desenvolupant diferents iniciatives **de comú acord amb l'escola**, per a poder fer que la **transició** cap al nou model alimentari arribi a tothom: infants, joves, famílies i escola. Hem de tenir present que els hàbits són educables.

A nivell intern estem treballant en dues línies:

- Per una banda, estem buscant **noves receptes** de plats que segueixin els principis amb els que treballem, plats propis, amb ingredients de proximitat, naturals, sense additius ni conservants químics.
- Per l'altra, reforçant la **formació** dels equips en alimentació infantil.

Us deixem el correu de la nostra dietista-nutricionista, Sara Dominguez per si teniu alguna inquietud que li voleu comentar: saradominguez@froca.cat.

M'acomio amb una frase de la Gemma Salvador, dietista nutricionista de la Generalitat i impulsora del Programa de Revisió de Menús Escolars: " **la salut es crea en el context de la vida quotidiana**". Us convido a crear salut plegats.

Cordialment



Directora de F.Roca

ROCA since
1966