

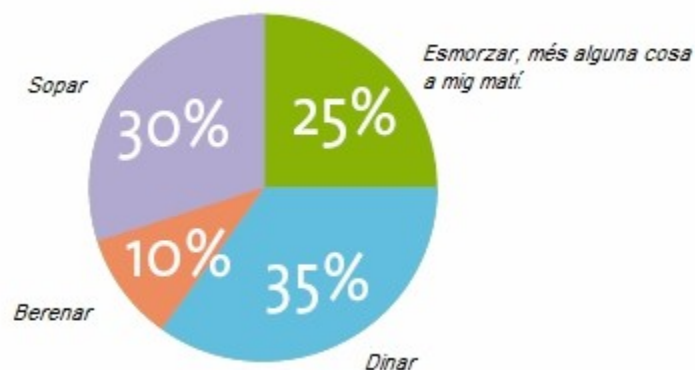
Alimentació Saludable

Una alimentació equilibrada implica una aportació de nutrients adequats en qualitat i quantitat a les necessitats de l'organisme. L'Organització Mundial de la Salut recomana que, del total de l'energia ingerida, un 50-55% sigui aportat pels glúcids o hidrats de carboni, un 30-35% pels lípids o greixos, i un 12-15% per les proteïnes.



Les racions recomanades varien, en nombre i quantitat, segons l'edat i els requeriments individuals.

En caràcter orientatiu, es proposa que les necessitats nutritives del escolar es distribueixin al llarg del dia en la proporció que es mostra en la figura següent:



La varietat en l'alimentació de cada dia A més del repartiment energètic, la varietat ha de ser present en l'alimentació diària, no sols per facilitar la cobertura de les ingestes recomanades de nutrients, sinó també per evitar la monotonia i per fomentar l'educació alimentària.

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, ben distribuïts al llarg del dia (d'una manera adequada a les activitats que es desenvolupen durant la jornada), permetrà mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria.

L'estructura i la planificació dels menús té l'objectiu de facilitar una ingesta saludable mitjançant una oferta suficient, equilibrada, variada i adaptada a les característiques i necessitats dels comensals, alhora que agradable.

El sopar

Bàsicament, en el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

- farinacis: pasta, arròs, patates i llegums,
- verdures i hortalisses,
- aliments proteics: carn, aus, peix ious,
- fruita i/o làctics,
- aliments greixosos (preferentment oli d'oliva),
- aigua.

Amb tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió.

La varietat en l'alimentació de cada dia A més del repartiment energètic, la varietat ha de ser present en l'alimentació diària, no sols per facilitar la cobertura de les ingestes recomanades de nutrients, sinó també per evitar la monotonia i per fomentar l'educació alimentària.

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, ben distribuïts al llarg del dia (d'una manera adequada a les activitats que es desenvolupen durant la jornada), permetrà mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria.

Factors individuals com són el sexe, l'edat, el grau de maduració, el ritme de creixement i l'activitat física, poden fer variar les necessitats, així com la quantitat de les racions; per això les recomanacions són orientatives.

Com a exemple, es considera que l'aportació energètica en l'edat escolar respon a la fórmula:

$$1.200 \text{ kcal} + (100 \text{ kcal} \times \text{anys d'edat}).$$

Així, per a un escolar de 7 anys, les necessitats energètiques es poden estimar de la manera següent:

$$1.200 \text{ kcal} + (100 \text{ kcal} \times 7 \text{ anys}) = 1.900 \text{ kcal},$$

Repartiment dels grups d'aliments i racions en els àpats diaris	
Esmorzar	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ració de làctic - 1/2 ració de farinaci - 1 ració de fruita
	<ul style="list-style-type: none"> - un bol de llet (200 ml) amb cereals d'esmorzar (6 cullerades) i maduixots trossejats (6 unitats)
Mig matí	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ració de farinaci - 1 ració de làctic - 1/2 ració d'aliment greixós
	<ul style="list-style-type: none"> - entrepà (60 g de pa) de formatge (1 tall) - 1/2 cullerada sopera d'oli - aigua
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ració de farinaci - 1 ració de carn, peix o ou - 1 ració de verdura - 1 ració de fruita - 2 racions d'aliments greixosos - 1/2 ració de farinaci
	<ul style="list-style-type: none"> - macarrons (50 g) amb tomàquet - pollastre (80 g) rostit - pastanaga ratllada (1 unitat) - macedònia de kiwi i plàtan amb suc de taronja - 2 cullerades soperes d'oli - pa (2 llesques) - aigua
Berenar	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 ració de farinaci - 1/2 ració de làctic
	<ul style="list-style-type: none"> - galetes (4 unitats) - 1 iogurt amb cacau - aigua
Sopar	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ració de verdura - 1 ració de carn, peix o ou - 1/2 ració de farinaci - 1 ració de fruita - 1 i 1/2 racions d'aliments greixosos - 1/2 ració de farinaci
	<ul style="list-style-type: none"> - espinacs saltats amb panses i pinyons (75 g) - filet de llenguado arrebossat - flam d'arròs (25 g) - poma laminada amb mel - oli d'oliva (1,5 cullerades soperes) - pa (2 llesques) - aigua
Abans d'anar a dormir, un got de llet.	

Si considerem "1" la ració estàndard de l'adult, se suggereix la següent relació de proporcionalitat:

nens de 3 a 6 anys	0,6
nens de 7 a 9 anys	0,8
EXEMPLE: 0 a 13 i adults	1
1 ració de carn per a l'adult 100-125 g	1,3
1 ració de carn per a infants de 3-6 anys 60-75 g	

A continuació s'adjunten taules orientatives (exemple extret de *Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo*)

Laboratori de Salut Ambiental i Alimentària N°R5-210-07 autoritzat pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
 A plus+ certifica el sistema de Calidad de ASLAB de acuerdo a la norma ISO 9001:2000 con el n° de certificación EC-3100/07
 Laboratori reconegut amb el número 25 pel Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca.

LA ALIMENTACIÓN DE TUS MANOS

PLAN SEMANAL DE COMIDAS PARA EL ESCOLAR

desayuno	comida
LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja. 	Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana. 
MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano. 	Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja. 
MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo. 	Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur. 
JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo. 	Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas. 
VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo. 	Leitejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas. 
SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas. 	Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera. 
DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo. 	Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada. 

* Pan en todas las comidas y agua como bebida.

merienda	cena
Yogur y pera. 	Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche. 
Bocadillo de queso. 	Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao. 
Bizcocho y manzana. 	Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche. 
Frutos secos (almendras) y un plátano. 	Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur. 
Bocadillo de jamón de York. Pera. 	Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche. 
Yogur y uvas. 	Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano. 
Taula exemple de Pla setmanal de menjades per l'escolar. Yogur de fruites. 	Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel. 

Laboratori de Salut Ambiental i Alimentaria NºR5-210-07 autoritzat pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
 A p p l u s + certifica el sistema de Calidad de ASLAB de acuerdo a la norma ISO 9001:2000 con el nº de certificación EC-3100/07
 Laboratori reconegut amb el número 25 pel Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca.

Bibliografia

- Guia l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Departament de Salut.
- La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005

RECOMANACIONS LABORATORIS ASLAB- SERVEIS DE MENJADORS PALADARINES S.L

EL SOPAR

A títol de suggeriment es proposa un pla setmanal de menjades per un escolar. La planificació de dietes proposades pot ser modificada en funció de l'organització familiar i els hàbits alimentaris dels pares. La proposta, amb caràcter general, pot aplicar-se en qualsevol època de l'any, encara que es recomana fer les adaptacions necessàries per utilitzar aliments "de temporada", especialment pel que fa a les fruites i verdures

Paladarines, SL 2011
Lab. ASLAB

S'han d'adaptar els menús per aquells nenes amb trastorns al·lèrgics (gluten, lactosa,...)

En el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

- farinacis: pasta, arròs, patates i llegums. - verdures i hortalisses. - aliments proteics: carn, aus, peix i ous, - fruita i/o làctics.
- aliments greixosos (preferentment oli d'oliva). - aigua.

Amb tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Setmana 1	Dinar	Fecula: Pasta Peix amb verdura Làctic	Verdura: mongeta Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula: cigrons Ou (truita) amb verdura Fruita	Sopa d'au Carn blanca amb patates Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Làctic
	Sopar	Sopa de verdures Mol·luscs (Sipia amb patates) Fruita	Verdura (+panses i pinyons) Ou (truita) amb verdura Fruita	Crema de verdura Carn blanca amb fecula(arròs) Làctic:iogurt amb fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Verdura (saltada) Fecula (pasta i tomaquet) Formatge amb fruits secs
Setmana 2	Dinar	Arròs amb tomaquet Peix amb verdura Làctic	Crema de verdura Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula: estofat llentíes Carn Blanca i verdura Fruita	Fecula: pasta fideuà Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn Vermella amb verdura Làctic: Gelat
	Sopar	Verdura (trinxat) Ou (truita) amb espinacs Fruita (compota)	Verdura (gratinada) Peix blau i salsa tomaquet Làctic	Brou de verdura i carn blanca Peix (bunyols de bacallà) Flam	Verdura (tomaquets farcits) Carn vermella i verdura Làctic	Crema de llegums Fecula i verdura (Pizza) Fruita (poma al fom)
Setmana 3	Dinar	Verdura (amanida) Peix amb verdura Làctic	Verdura i fecula (patata) Carn vermella amb verdura Fruita	Fecula (pasta) i verdura Peix amb verdura Fruita seca	Fecula (arròs paella) Carn blanca amb verdura Fruita	Sopa d'au Ou (truita) amb verdura Fruita amb almívar
	Sopar	Sopa de verdures Ou (truita de gambes) Fruita del temps	Fecula: estofat llentíes i carn Làctic	Sopa minestrone (pasta, verdures,...) Cançons de verdura Fruita (bol mandarina/Kiwi)	Crema (cigrons) peix (Verat al fom) Pastís	Verdura (espinacs) Carn Vermella amb verdura Làctic
Setmana 4	Dinar	Fecula: Pasta Mol·luscs amb verdura Làctic	Fecula: estofat llentíes Ous amb verdura Fruita	Fecula: arròs Carn vermella amb verdura Fruita	Crema de verdura Peix amb verdura Fruita	Verdura: amanida Carn blanca amb verdura Làctic
	Sopar	Verdura (Graellada) Carn blanca (gall d'indi) Fruita (macedonia)	crema verdures Broixeta de peix Gelatina amb fruita	Verdura (saltada) Pasta amb salsa tomaquet Làctic: iogurt	Verdura (trinxat de col) Ous al plat, pebrot i tomaquet Fruita (rodanyes tronja amb mel)	Verdura Mol·lusc (calamars romana) Flam

Grups d'aliments:

Verdura: Enciam, pastanaga, tomaquet, morenc, mongeta, espinacs, col,...

Fecula: pa, arròs, pasta, llegums (cigrons, llentíes), patata,...

Proteïna: Peix (Peix blau: sardina, salmó, tonyina,... / Peix Blanc: llenguado, rap, lluç,...), Mol·luscs (sepia, clamars,...), Carns Blanques (pollastre, conill), Carns Vermells (vedella, porc, xai,...), Ous, Formatge,...

Postre: Fruita, Làctic (iogurt, flam, petit Suisse), Gelats,...

Freqüència consum (5dies)

Arròs 1-2 / Pasta 1-2 / Llegums 1-2 (llentíes, mongetes, cigrons, pèsols i faves) / Patata 0-2

Verdures i hortalisses cuites 1-2 / Verdures i hortalisses crues 0-1 (ja que crues és freqüent que apareguin com a guarnició del segon plat)

Peix i mol·luscs (blanc, blau, sépia, calamars) 1-2

Ous (truita, dur, ferrat, al fom) 1-2

Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill) 2-3

Fruita fresca 3-4 (poma, plàtan, taronja, mandarina, cirera, kiwi, etc.) / Fruita en almívar 0-1 / Fruita seca 0-1 / Làctics (iogurt, flam, formatge) 1 / Pastisseria esporàdicament

Laboratori de Salut Ambiental i Alimentària N°R5-210-07 autoritzat pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
Aplusplus certifica el sistema de Calidad de acuerdo a la norma ISO 9001:2000 con el nº de certificación EC-3100/07
Laboratori reconegut amb el número 25 pel Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca.