

Edifici Salvany | Sala d'actes A.
Dia Nacional de Nutrició | 28.05.2013 | 10.00

Signatura Conveni col·laboració de l'ASPCat amb Creu Roja Catalunya per promoure l'alimentació infantil saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Creu Roja



Col·laboració de l'ASPCat en la campanya



“Alimentació infantil a l'estiu”



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Que val la mantenció d'un infant en edat escolar, que segueixi una alimentació variada i equilibrada...



Objectius del treball

1. Elaborar proposta de planificació alimentària equilibrada i de baix cost, per nucli familiar
2. Calcular de la despesa econòmica per a diferents franges d'edat
 - Infants de 3 a 6 anys
 - Infants de 7 a 12
 - de 12 anys i adults

Menjar**Sa** amb - diners

10 consells per treure +profit dels seus euros





Recomanacions nutricionals segons EFSA (European Food Safety Authority) basades en recomanacions d'OMS/FAO

WHO/FAO (7-12 anys)					
Energia	Greixos		Proteïna	Hidrats de carboni	Fibra
1168-2123Kcal	20-35%		0,66g/Kg pes (15-20%)	45-60%	>25g
	AGS <8%	AGP 6-10%			

Proposta de planificació de menú equilibrat per a tota la família. Estiu 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
logurt natural Muesli Préssec	Llet Torrades amb oli Grapat d'avellanès Pera	Llet Flocs de blat integrals Poma	logurt Torrades amb margarina i melmelada Pruna	logurt Muesli Grapat de nous Poma	Llet Coca casolana	Llet Torrades amb margarina i melmelada
Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Entrepà de fuet	Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Nectarina	Pera
Macarrons amb verdures i formatge ratllat Botifarra amb enciam y pastanaga Síndria	Amanida amb poma Trita de patates i pebrot escalivat logurt natural	Suc de tomàquet Fideus a la cassola amb costella de porc Préssec	Amanida de patata, enciam, pastanaga, ceba, tomàquet i ou dur Síndria	Arròs amb tomàquet Seitons fregits amb enciam i pastanaga Meló	Empedrat de cigrons Trita d'espínacs Pera	Amanida amb nous, panses i pinyons Paella marinera Pruna
Llet Pa de pessic Grapat de nous	Entrepà de pernil cuit	Entrepà de formatge tendre	Llet Pa amb xocolata Grapat d'ametlles	Entrepà de fuet	logurt natural Muesli Grapat de nous	logurt natural Flocs de blat
Mongeta tendra amb patata Cuixa de pollastre rostida amb tomàquet i ceba Poma	Amanida de llenties Lluç arrebossat amb carbassó i ceba al forn Meló	Sopa de meló amb rostes Gall d'indi a la planxa amb mongetes seques logurt natural	Orada al forn amb verdures i un flam d'arròs Plàtan	Crema freda de porro i patata Conill al forn amb ceba. Préssec	Amanida de pasta, enciam, pastanaga, ceba i tomàquet. Verat a la planxa amb escalivada Plàtan	Gaspacho Pizza casolana vegetal amb pernil cuit i formatge Meló

* La llet semidesnatada o desnatada i els iogurts desnatats sense edulcorants.

* Els cereals d'esmorzar integrals.

* L'arròs, la pasta i el pa preferentment integrals

- Dapaich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Perez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Manjem L. Ministerio de Sanidad y Consumo. Guia de Alimentación Saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2008.
- Agència de Salut Pública de Catalunya "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.2012
- Agència de Salut Pública de Catalunya "Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola " Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.2012.



Quantitats d'aliments per a infants de 7-12 anys

DILLUNS	DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE		
Esmorzar													
logurt natural	125,00	Uet semi	200,00	Uet semi	200,00	logurt natural	125,00	logurt natural	125,00	Llet semi	200,00	Lletsemi	200,00
Sucre blanc	10,00	Pa blanc torrat	60	Flocs de blat integ	40	Sucre blanc	10,00	Sucre blanc	10,00	Coca caseïna	80,00	Pa blanc torrat	60
Muesli	50	Oli d'oliva	10	Poma	150	Pa integral torrat	60	Muesli	50			Mantega	10,00
Préssec	150,00	Pera	150,00			Mantega	10,00	Poma	150,00			Melmelada	20,00
		Avel·lanes	15,00			Melmelada	20,00	Nous	15,00				
						Pruna	150,00						
Mig mati													
Pa integral	60,00	Pa blanc	60,00	Pa integral	60,00	Pa blanc	60,00	Pa integral	60,00	Nectarina	150,00	Pera	150,00
Pernil cuit	20,00	Formatge tendre	20,00	Fuet	20,00	Pernil cuit	20,00	Formatge tendre	20,00				
Oli d'oliva	10,00	Oli d'oliva	10,00	Oli d'oliva	10,00	Oli d'oliva	10,00	Oli d'oliva	10,00				
Dinar													
Macarrons	75,00	Enciam	50,00	Suc tomàquet	20,00	Enciam	50,00	Arròs	75,00	Tomàquet	50,00	Enciam	50
Carbassó	20,00	Pastanaga	20,00	Fideus	75,00	Pastanaga	20,00	Tomàquet triturat	50,00	Cigrons	60,00	Formatge fresc	40
Aberginia	20,00	Ceba	20,00	Tomàquet	40,00	Ceba	20,00	Seitons	120,00	Ceba	20,00	Nous	10
Tomàquet triturat	50,00	Tomàquet	50,00	Ceba	30,00	Tomàquet	50,00	Enciam	40,00	Pastanaga	20,00	Pinyons	10
Formatge ratllat	10,00	Poma	50,00	Pebrot vermell	30,00	Patata	20,00	Pastanaga	20,00	Pebrot verd	20,00	Païses	5
Botifarra	90,00	Ou	60	Mongeta tendra	30,00	Ou dur	60,00	Meló	150,00	Ou	60,00	Arròs	75,00
Enciam	40,00	Patates	20	Costella porc	120,00	Sindria	150,00	Pa blanc	30,00	Espinacs	100,00	Sipia	100,00
Pastanaga	20,00	Pebrot vermell	50,00	Préssec	150,00	Pa blanc	30,00	Oli d'oliva	20,00	Pera	150,00	Gambes	20,00
Sindria	150,00	Meló	100,00	Pa blanc	30,00	Oli d'oliva	20,00			Pa blanc	30,00	Tomàquet	50,00
Pa blanc	30,00	Pa blanc	30,00	Oli d'oliva	20,00					Oli d'oliva	20,00	Ceba	20,00
Oli d'oliva	20,00	Oli d'oliva	20,00									Pebrot vermell	20,00
												Pèsols	20,00
												Pruna	150,00
												Pa blanc	30,00
												Oli d'oliva	20,00
Beurejar													
Pa de pessic	80	Pa integral	60,00	Pa blanc	60	Pa blanc	60,00	Pa blanc	60,00	logurt natural	125,00	logurt natural	125,00
Uet semi	200	Pernil cuit	20	Formatge tendre	20	xocolata amb llet	40,00	Fuet	20	Sucre blanc	10	Sucre blanc	10
Nous	15	Oli d'oliva	10	Oli d'oliva	10,00	Uetsemi	20	Oli d'oliva	10	Nous	15	Flocs de blat integrals	40
						Ametlles	15			Muesli	50		
Sopar													
Mongeta tendra	150	Enciam	50,00	Meló	150	Orada	120,00	Porro	150	Enciam	50,00	Pa blanc	20
patata	20	Pastanaga	20,00	Formatge	40	Tomàquet	50,00	Ceba	50	Pastanaga	20,00	Tomàquet	100
Cua de pollastre	120	Ceba	20,00	Gall d'indi	90,00	Carbassó	20,00	Patata	20	Ceba	20,00	Pebrot	20
Tomàquet	50	Tomàquet	50,00	Mongetes seques	30,00	Aberginia	20,00	Uet semi	10	Tomàquet	50,00	Pepino	20
Ceba	20	Uenties	60,00	Tomàquet	50	Ceba	50,00	Conill	12	Pasta	75,00	Ceba	20
Poma	150	Uaç	120,00	logurt natural	125	Arròs	75,00	Ceba	50	Verat	120,00	Massa pizza	75
Pa blanc	30	Carbassó	25,00	Sucre blanc	10	Plàtan	150,00	Préssec	150	Pebrot vermell	25,00	Tomàquet triturat	30
Oli d'oliva	20	Ceba	25,00	Pa blanc	30	Pa blanc	30,00	Pa blanc	30	Alberginia	25,00	Ceba	20
		logurt natural	125	Oli d'oliva	20	Oli d'oliva	20,00	Oli d'oliva	20	Plàtan	150,00	Pebrot vermell	20
		Sucre blanc	10							Pa blanc	30,00	Pernil cuit	20
		Pa blanc	30							Oli d'oliva	20,00	Mozarella	20
		Oli d'oliva	20									Meló	150
												Oli d'oliva	20


Càlcul nutricional de la planificació de menús per a infants de 7-12 anys

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Mitjana
Kcal	2.541,93	2.143,55	2.427,10	2.521,70	2.427,25	2.392,63	2.210,15	→ 2.380,62
Glúcids	293,93	237,92	258,73	329,89	277,92	290,87	269,02	279,75
%	46,20	44,40	42,70	52,30	45,80	48,70	48,70	→ 46,97
Lipids	107,42	89,57	105,99	93,26	98,15	95,96	89,69	97,15
%	38,10	37,60	39,40	33,30	36,40	37,80	36,60	→ 37,03
AGS	22,79	17,26	30,37	22,10	21,41	17,73	22,57	22,03
%	8,07	7,25	11,26	7,89	7,94	6,67	9,19	8,32
AGM	54,31	54,54	57,40	51,00	49,52	47,15	45,31	51,32
%	19,23	22,90	21,28	18,20	18,36	17,74	18,45	19,45
AGP	12,87	10,06	10,81	12,04	20,26	20,87	15,10	14,57
%	4,56	4,22	4,01	4,30	7,51	7,85	6,15	5,51
Proteïna	99,72	95,95	108,67	108,11	95,35	90,84	81,07	97,10
%	15,70	17,90	17,90	14,40	17,80	13,50	14,70	→ 15,99
Fibra	32,13	33,98	31,01	29,63	32,48	38,09	25,74	→ 31,87
Sodi	2.311,76	2.482,10	3.393,10	2.227,70	2.206,65	1.104,21	2.435,60	2.308,73


EasyDiet Programa de gestió de la consulta del dietista-nutricionista
 Bicentury / AEDN (Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas). Biocentury, S.L.U, 2013.



Recomanacions setmanals per la confecció de caixes/cistelles d'alimentació bàsica per a infants de 7-12 anys



•Llegum	200g
•Arròs	230g
•Pasta	300g
•Cereals E.	230g
•Farina	120g
•Fruita seca	100g
•Llet	1.5 L
•Oli d'oliva	400ml
•Salsa de tomàquet	150g
•Xocolata	40g
•Sucre	110g
•Melmelada	40g



•Fruita fresca	3Kg
•Hortalisses	2Kg
•Patates	1Kg
•Carn	½ Kg
•Peix	½ Kg
•Ous	½ dotz
•Embotits	100g
•Formatge	200g
•logurt	7-8u.
•Pa	1,2Kg



Estimació econòmica de manutenció alimentària

Despesa orientativa setmanal

	Total	Aliments secs	Aliments frescs
Infants 3-6 anys	22€	5€	17€
Infants 7-12 anys	30€	6€	24€
Més de 12 anys i Adults	39€	7€	32€



MenjarSa amb -diners

10 consells per treure +profit dels seus euros

Hi ha moltes maneres d'estalviar diners en la compra d'aliments. Els tres passos principals són:

planificar abans de comprar
comprar els articles al millor preu
preparar els menjars preferentment a casa



1 Molt important: planificar!

2 Cercar el millor preu, comparar i contrastar

3 Comprar aliments de temporada



MenjarSa amb -diners

10 consells per treure +profit dels seus euros



- 4** Els aliments dissenyats per estalviar temps a la cuina... poden ser MÉS cars
- 5** Els aliments més interessants... bons, nutritius i barats
- 6** Cuinar una vegada... menjar per a tota la setmana!
- 7** Ajustar les quantitats...i deixar que la creativitat flueixi

MenjarSa amb -diners

10 consells per treure +profit dels seus euros

8

Conservar adequadament els aliments



9

Si heu de menjar fora de casa...

10

Els "extres" fan pujar la factura



Per menjar **Be, Bo i Barat**

Planificació de dinars i sopars per a una setmana d'estiu

Dinars	Sopars
Macarrons amb saltat de verdures i formatge Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Síndria	Mongeta tendra amb patata al vapor Cuixa de pollastre rostida amb tomàquet i ceba Poma
Amanida de lleties amb vinagreta de mostassa Lluç arrebossat amb carbassó i ceba al forn Préssec	Sopa de meló amb rostes Truita a la francesa amb pa amb tomàquet iogurt natural
Gaspaxo Fideus a la cassola amb costella de porc Meló	Amanida variada amb poma Gall dindi a la planxa amb escalivada Llesques de pera amb iogurt
Conill amb llescat de patates, tomàquet i ceba al forn Daus de poma i plàtan amb un rajolí de xocolata	Flam d'arròs Orada al forn amb verdures Prunes
Albergínies farcides (verdures i arròs) Seitons fregits amb amanida d'enciam i pastanaga Albercocs	Crema freda de porro i patata Llom amb escalivada Préssec
Empedrat de cigrons Verat a la planxa amb amanida d'enciam i olives Síndria	Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro. Truita de carbassó iogurt natural
Amanida amb nous, panses i pinyons Paella de verdures, carn i peix Macedònia de fruita fresca amb menta	Gaspaxo Pizza casolana amb verdures, pernil cuit i formatge Meló



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



gràcies !

Agraïment especial a Esther Henares, alumna de darrer curs del Grau de Nutrició Humana i Dietètica de la Universitat Ramon Llull, per la seva col·laboració en aquest projecte