



Informe de resultats

Barcelona, 8 d'octubre de 2019



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	2
1.1. ANTECEDENTS I CONTEXT.....	2
1.2. OBJECTIUS DEL PROCÉS PARTICIPATIU.....	3
2. METODOLOGIA	4
2.1. ESTRUCTURA I DINÀMICA DELS DEBATS	5
2.2. PARTICIPACIÓ EN LÍNIA.....	7
2.3. PARTICIPACIÓ PER ALTRES MITJANS	7
3. ASSISTÈNCIA I PARTICIPACIÓ	9
3.1. INTRODUCCIÓ	9
3.2. PERFILS DELS PARTICIPANTS.....	9
3.3. XIFRES GLOBALES DEL PROCÉS	15
3.4. LLISTAT D'ENTITATS PARTICIPANTS	16
4. RESULTATS DELS DEBATS	23
4.1. EIX 1: L'ESPAI DE MIGDIA EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE	24
4.2. EIX 2: L'ALIMENTACIÓ A L'ESPAI DE MIGDIA	28
4.3. EIX 3: LA QUALITAT I EL MODEL DE GESTIÓ DE L'ESPAI DE MIGIDA.....	31
4.4. ALTRES TEMES DE DEBAT.....	44
5. CONCLUSIONS.....	45
ANNEX 1. RESULTATS DE L'ENQUESTA D'AVALUACIÓ DE LES SESSIONS	47
ANNEX 2. DOCUMENTS ADJUNTS AL PROCÉS	52

1. INTRODUCCIÓ

El Departament d'Educació impulsa un debat de país entre tots els agents implicats per tal d'establir conjuntament com volem que sigui l'espai de migdia dels centres educatius. La voluntat és generar un marc d'interès col·lectiu, no individual, per tal de construir plegats i democràticament el projecte educatiu de l'espai de migdia, tenint en compte els seus aspectes educatius, alimentaris i de servei.

1.1. ANTECEDENTS I CONTEXT

El Departament d'Educació té l'objectiu de construir un model d'èxit i de qualitat de l'espai de migdia dels menjadors escolars a tots els centres del país a través d'un debat –obert i sincer amb tothom–, per tal de generar un consens ampli sobre com ha de ser l'espai de migdia i com s'integra dins del projecte educatiu del centre, tot establint, si cal, indicadors i objectius.

Per aquest motiu, inicià el present procés participatiu que ha de permetre definir, entre tots els agents implicats, l'espai de migdia dels menjadors escolars.

La voluntat del Departament ha estat la d'incorporar totes les perspectives i tots els actors en el sí del procés participatiu perquè aportin propostes que facin de l'espai de migdia un model d'excel·lència i que permetin assolir un consens el més ampli possible per construir conjuntament la qualitat educativa, alimentària i de servei de l'espai de migdia.

El Departament posa sobre la taula documentació d'interès de la comunitat educativa i dels departaments de Salut i d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, i dona retorn de l'històric treballat i de la situació en què ens trobem. En aquest procés el Departament d'Educació ha comptat amb la col·laboració del Departament d'Acció Exterior, Relacions Institucionals i Transparència i el suport d'una empresa externa DEP Institut (<http://www.dep.net/>) que ha estat l'encarregada de la dinamització de les sessions presencials així com de l'anàlisi de les aportacions en línia i l'elaboració del present informe.

El procés participatiu s'ha dividit en diverses fases. La primera fase, a la qual dona retorn el present informe, compresa entre maig i juliol, ha consistit en un debat amb el sector, a través d'onze sessions presencials repartides arreu del territori català.

Paral·lelament, s'ha convidat a la ciutadania interessada en l'espai de migdia, a la participació en el debat fent aportacions en línia a través del portal participa.gencat.cat, gestionat des de la Secretaria de Transparència i Govern Obert.

Finalment, després de finalitzar la darrera fase del procés, que incorpora la participació dels infants i que està prevista fins el 15 de novembre de 2019, el Departament presentarà els resultats i el tancament del procés participatiu amb les conclusions definitives. En aquest moment també s'argumentaran els motius pels quals s'han

incorporat o no les propostes rebudes, i es comunicarà per diferents canals a tots els agents implicats en el procés participatiu.

1.2. OBJECTIUS DEL PROCÉS PARTICIPATIU

Els principals objectius per a la realització del procés participatiu han estat els següents:

- Tenir un **debat plural** en què es contrastin les diferents visions al voltant del model de menjadors escolars.
- **Definir les característiques** que hauria de tenir el model de **menjadors escolars**.
- **Proposar mesures** per assolir aquestes característiques, que estiguin dins els límits del debat, per a la seva eventual incorporació en diferents polítiques públiques (plans, manuals, pressupost...).

2. METODOLOGIA

El procés participatiu s'ha dividit en diverses fases.

La primera fase, compresa entre maig i juliol, ha consistit en un debat amb el sector, a través d'onze sessions presencials, una per cada Servei Territorial del Departament d'Educació i dues a Barcelona gestionades a través del Consorci d'Educació de Barcelona.

El calendari i ubicació de les sessions ha estat el següent:

Número sessió	Dia	Ubicació	Territori
Sessió 1	7-5-2019	Tortosa	Serveis Territorials a Terres de l'Ebre
Sessió 2	15-5-2019	Cornellà de Llobregat	Serveis Territorials a Baix Llobregat
Sessió 3	20-5-2019	Manresa	Serveis Territorial a Catalunya Central
Sessió 4	28-5-2019	Mataró	Serveis Territorials a Maresme-Vallès Oriental
Sessió 5	3-6-2019	Tarragona	Serveis Territorials a Tarragona
Sessió 6	6-6-2019	Badia del Vallès	Serveis Territorials a Vallès Occidental
Sessió 7	11-6-2019	Barcelona	Serveis Territorials a Barcelona Comarques
Sessió 8	13-6-2019	Lleida	Serveis Territorials a Lleida
Sessió 9	18-6-2019	Girona	Serveis Territorials a Girona
Sessió 10	20-6-2019	Barcelona	Consorci d'Educació de Barcelona
Sessió 11	26-6-2019	Barcelona	Consorci d'Educació de Barcelona

Les sessions presencials s'han publicitat a través del portal participa.gencat.cat i se n'ha fet difusió a les xarxes socials, paral·lelament el Departament d'Educació i els serveis territorials, han convidat els centres educatius, AMPAs, entitats i empreses del sector que podrien estar interessades a participar-hi.

La segona fase, que es desenvoluparà durant la tardor per ajustar-se millor al calendari escolar, estarà adreçada als centres educatius, perquè a través de sessions autogestionades, incorporin la visió dels infants com a protagonistes de l'espai de migdia.

2.1. ESTRUCTURA I DINÀMICA DELS DEBATS

Programa:

Les sessions d'una durada aproximada de dues hores i mitja han seguit la mateixa estructura.

1. Benvinguda i presentació de la sessió (plenari) (20')
2. Debat en grups (1h 40')
3. Conclusions, cloenda i qüestionari d'avaluació (plenari) (30')

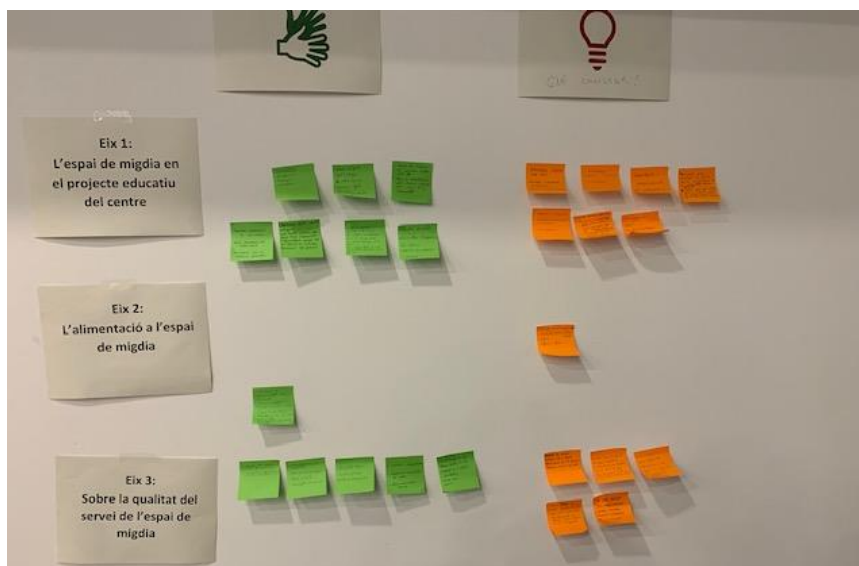
Desenvolupament de les sessions:

En sessió plenària, el representant de cada Servei Territorial donava la benvinguda als participants i explicava el context i els objectius del debat. Posteriorment, la persona representant de la Subdirecció General de Participació Ciutadana exposava la metodologia i canals de participació disponibles pels participants.



A la segona part, els assistents es distribuïen en dos o tres grups de treball prèviament definits, amb l'excepció de la sessió 11 en què només es va configurar 1 grup pel reduït nombre d'assistents. La dinàmica de la sessió en grup es diferenciava en dues parts:

- a) Identificació d'un punt fort i un aspecte de millora de l'Espai de migdia tal com està plantejat en l'actualitat que s'escrivia en un post-it. Després els post-its s'organitzaven segons l'eix a què feien referència.



- b) Debat sobre cada un dels eixos.

La dinàmica permetia trencar el gel i contextualitzar les primeres aportacions centrant el debat al voltant dels tres eixos en què s'estructurava la sessió:

Eix 1: L'espai de migdia en el projecte educatiu de centre.

Eix 2: L'alimentació a l'espai de migdia.

Eix 3: La qualitat del servei de l'espai de migdia.

A continuació, dinamitzats per les moderadores els grups debatien sobre les diferents qüestions compres dins de cada Eix. En el transcurs de la sessió de treball un participant de cada grup era escollit com a portaveu i conjuntament amb la resta del grup recollia els consensos i dissensos de la sessió de treball per posar-ho en comú a la sessió plenària juntament amb la resta de portaveus dels altres grups.

Finalment es realitzava la cloenda amb el compromís d'enviar l'informe de la sessió als assistents, posant de manifest que un cop rebut l'informe disposarien de tres dies per poder fer arribar esmenes a l'informe. Durant la cloenda se'ls demanava emplenar un breu qüestionari de valoració sobre la sessió.

2.2. PARTICIPACIÓ EN LÍNIA

Des de l'inici del procés el 29 d'abril de 2019 i de forma transversal a totes les fases es posa a disposició de la ciutadania al portal participa.gencat.cat un espai en línia on poder fer aportacions sobre els tres eixos de debat plantejats.

En aquest sentit, al moment de publicar el present informe hi ha un total de 38 aportacions en línia i 17 comentaris matisant o aportant més informació sobre les aportacions realitzades. Aquesta informació es va descarregar el dia 15 de juliol.

Taula 2. Procedència dels participants

NOMBRE D'APORTACIONS	NOMBRE DE SUPORTS	NOMBRE D'ADHESIONS	NOMBRE DE COMENTARIS	NOMBRE D'ADJUNTS	NOMBRE DE SEGUIDORS
38	218	30	17	5	58

APORTACIONS: Les aportacions són les propostes o comentaris publicats pels participants en línia al portal participa.gencat.cat.

SUPORTS: Els participants en línia poden mostrar conformitat a les diferents aportacions publicades en el portal.

ADHESIÓ: Els participants en línia poden adherir-se també a les diferents aportacions del portal, és un grau més per mostrar conformitat amb la proposta.

COMENTARIS: Comentaris registrats pels participants en línia a les diferents propostes publicades pels participants al portal.

ADJUNTS: Els documents adjunts fan referència a 3 sessions autogestionades (4 documents) i una guia "Alimentació saludable en etapa escolar" de 2017 (1 document). (Veure documents a l'Annex 2)

SEGUIDORS: Els participants en línia tenen l'opció de seguir una proposta per estar informat de la seva evolució i canvis.

2.3. PARTICIPACIÓ PER ALTRES MITJANS

També es proposa com a canal de participació les sessions autogestionades que permeten a les entitats i col·lectius interessats organitzar les seves pròpies sessions gràcies a la documentació i guies de suport facilitades per la Subdirecció General de Participació Ciutadana.

En finalitzar la sessió autogestionada els responsables, penjen les conclusions al portal en forma d'aportacions.

Al portal participa.gencat.cat s'han adjuntat 3 documents relatius a tres sessions autogestionades:

- Proposta 2 al Procés Participatiu de la Generalitat de Catalunya sobre el Temps de Migdia. (Proposta inclosa en el document generat en la sessió autogestionada del passat 1 de juny a Barcelona): El Temps de Migdia com a temps educatiu legalment recollit i protegit. (Sessió autogestionada SOS Menjadors).
- Proposta 2 al Procés Participatiu de la Generalitat de Catalunya sobre el Temps de Migdia. (Proposta inclosa en el document generat en la sessió autogestionada del passat 1 de juny a Barcelona): Impulsar un cicle de Grau Mig d'educador en temps no lectiu. (Sessió autogestionada SOS Menjadors).



- Procés participatiu de l'espai de menjador escolar: Construïm junts l'espai de migdia (Sessió autogestionada Fundació Privada en Xarxa).
- Procés participatiu de l'espai de menjador escolar: Construïm junts l'espai de migdia (Sessió autogestionada Departament d'Educació de l'Ajuntament de Viladecans).

Aquesta documentació s'analitzarà i s'integrarà en l'informe final quan s'hagi finalitzat el període de les sessions per aquest canal.

3. ASSISTÈNCIA I PARTICIPACIÓ

3.1. INTRODUCCIÓ

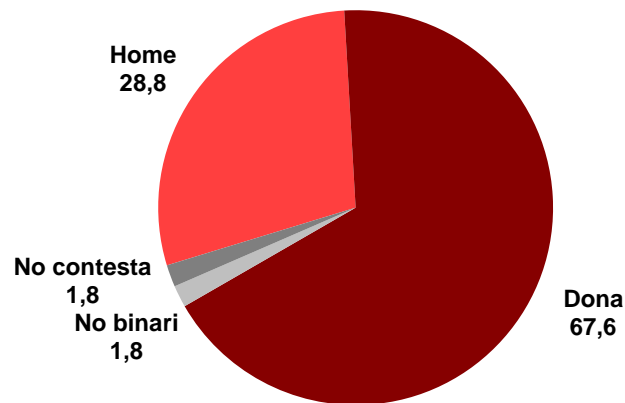
En aquest apartat es detallen les característiques dels assistents al procés participatiu, incloent-hi els assistents a les sessions de participació presencials i les persones que han participat en les aportacions en línia.

3.2. PERFILS DELS PARTICIPANTS

A continuació es descriuen els perfils dels participants a les sessions presencials, les dades provenen del qüestionari d'avaluació que han respost 281 participants (dels 312 assistents a les sessions; 90,0%).

La majoria de les participants que han assistit a les sessions presencials (67,6%) han estat dones.

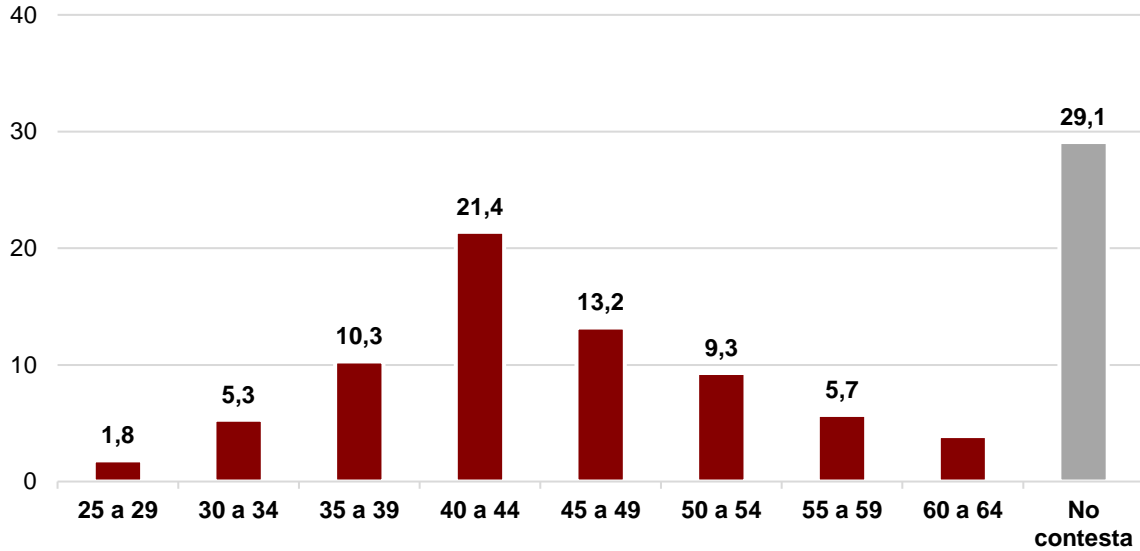
Gràfic 1: Sexe dels participants (%)



Base: 281 participants

En relació a l'edat el 44,9% dels participants tenen entre 35 i 49 anys, en aquesta pregunta destaca l'elevat percentatge de "No contesta" (29,1%) i la inexistència de participació en el procés de menors de 25 anys i majors de 64 anys.

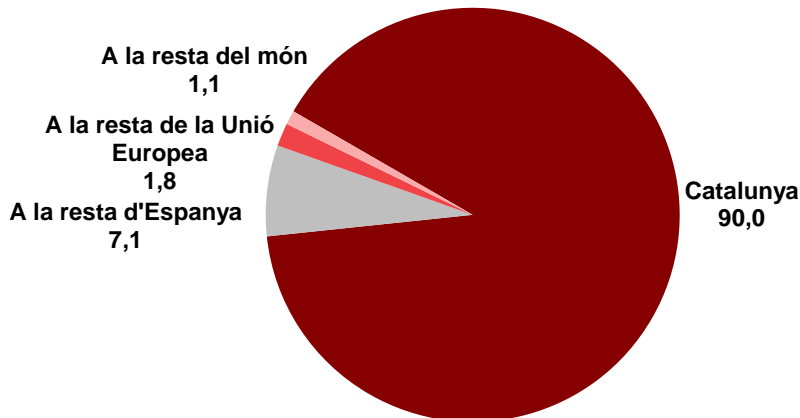
Gràfic 2: Edat en trams d'edat (%)



Base: 281 participants

Pel que fa al lloc d'origen dels participants, 9 de cada 10 són nascuts a Catalunya, mentre que tan sols un 2,9% són nascuts fora d'Espanya (1,8% són d'altres països de la Unió Europea i l'1,1% són d'altres països del món).

Gràfic 3: Lloc d'origen (%)



Base: 281 participants

Les sessions presencials han acollit participants provinents de 106 municipis repartits per tot el territori català. Els municipis amb major nombre de participants han estat Barcelona i Lleida.

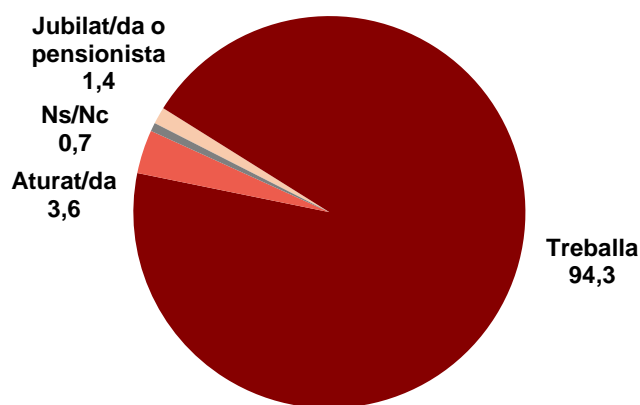
Taula 3. Procedència dels participants

MUNICIPI DE PROCEDÈNCIA	NOMBRE PARTICIPANTS	% PARTICIPANTS
Barcelona	35	13,5%
Lleida	21	8,1%
Girona	10	3,9%
Terrassa	9	3,5%
Manresa	7	2,7%
Reus	7	2,7%
Tortosa	7	2,7%
Mataró	6	2,3%
Tarragona	6	2,3%
Sant Cugat del Vallès	5	1,9%
Igualada	4	1,5%
Sabadell	4	1,5%
Tàrrrega	4	1,5%
Badalona	3	1,2%
Cabrera de Mar	3	1,2%
Castellterçol	3	1,2%
L'Hospitalet de Llobregat	3	1,2%
Mollet del Vallès	3	1,2%
Santa Coloma de Gramenet	3	1,2%
Vilafranca del Penedès	3	1,2%
Vilanova del Vallès	3	1,2%
Arenys de Mar	2	0,8%
Bellús	2	0,8%
Castellar del Vallès	2	0,8%
Celrà	2	0,8%
Cerdanyola del Vallès	2	0,8%
Dosrius	2	0,8%
El Morell	2	0,8%
La Garriga	2	0,8%
Llorenç del Penedès	2	0,8%
Lloret de Mar	2	0,8%
Molins de Rei	2	0,8%
Montblanc	2	0,8%
Mora la Nova	2	0,8%
Navarcles	2	0,8%
Olot	2	0,8%

Riudellots de la Selva	2	0,8%
Riudoms	2	0,8%
Salt	2	0,8%
Sant Andreu de la Barca	2	0,8%
Sant Boi de Llobregat	2	0,8%
Sant Carles de la Ràpita	2	0,8%
Sant Miquel de Campmajor	2	0,8%
Sant Quirze del Vallès	2	0,8%
Valls	2	0,8%
Viladecans	2	0,8%
Olot	2	0,8%
Altres municipis	60	23,2%
Total participants	259	100%

Amb relació a la situació laboral dels participants 9 de cada 10 treballen, mentre que la resta el 3,6% estan a l'atur i l'1,4% estan jubilats.

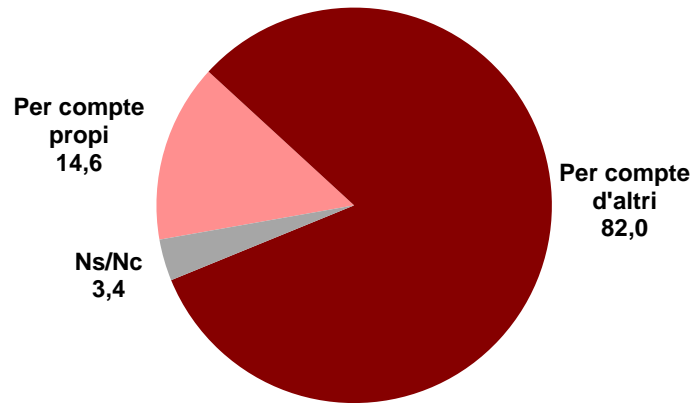
Gràfic 4: Situació laboral (%)



Base: 281 participants

Del 94,3% dels participants que treballen, 8 de cada 10 ho fa per compte d'altri mentre que el 14,6% treballa per compte propi.

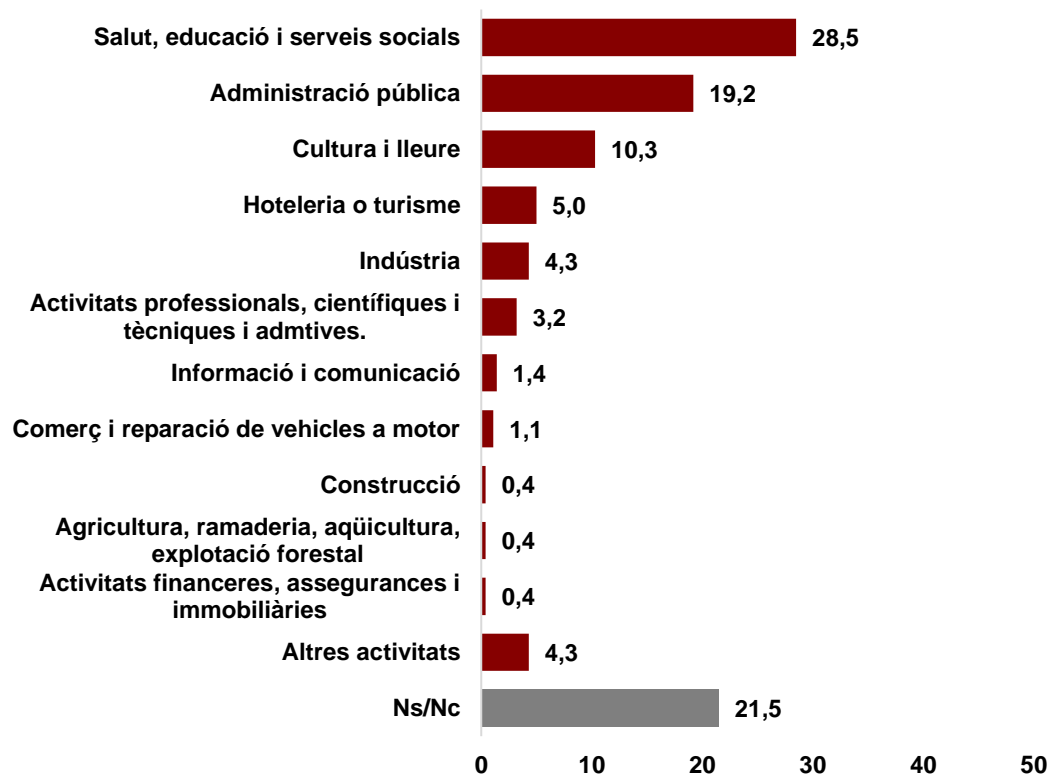
Gràfic 5: Situació laboral (%)



Base: 265 participants

Els que treballen, ho fan principalment al sector d'educació i serveis socials (28,5%) seguit a l'administració pública (19,2%) i al sector de cultura i lleure (10,3%).

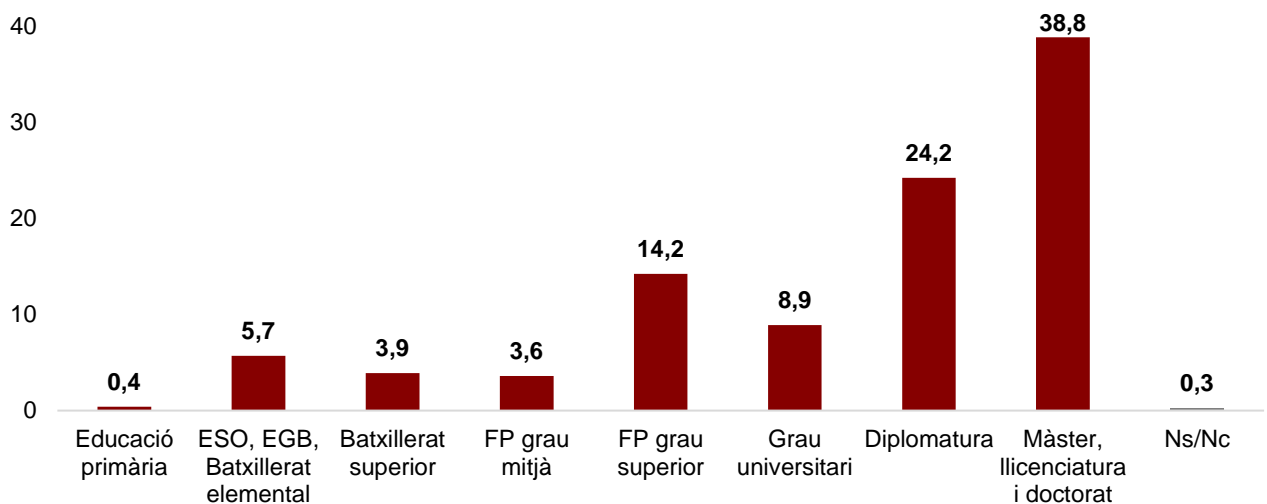
Gràfic 6: Sector d'activitat en el que es treballa principalment (%)



Base: 265 participants

Si tenim en compte el nivell formatiu assolit, 9 de cada 10 participants han cursat educació postobligatòria. El 71,9% han cursat estudis universitaris i el 17,8% formació professional.

Gràfic 7: Nivell formatiu assolit (%)

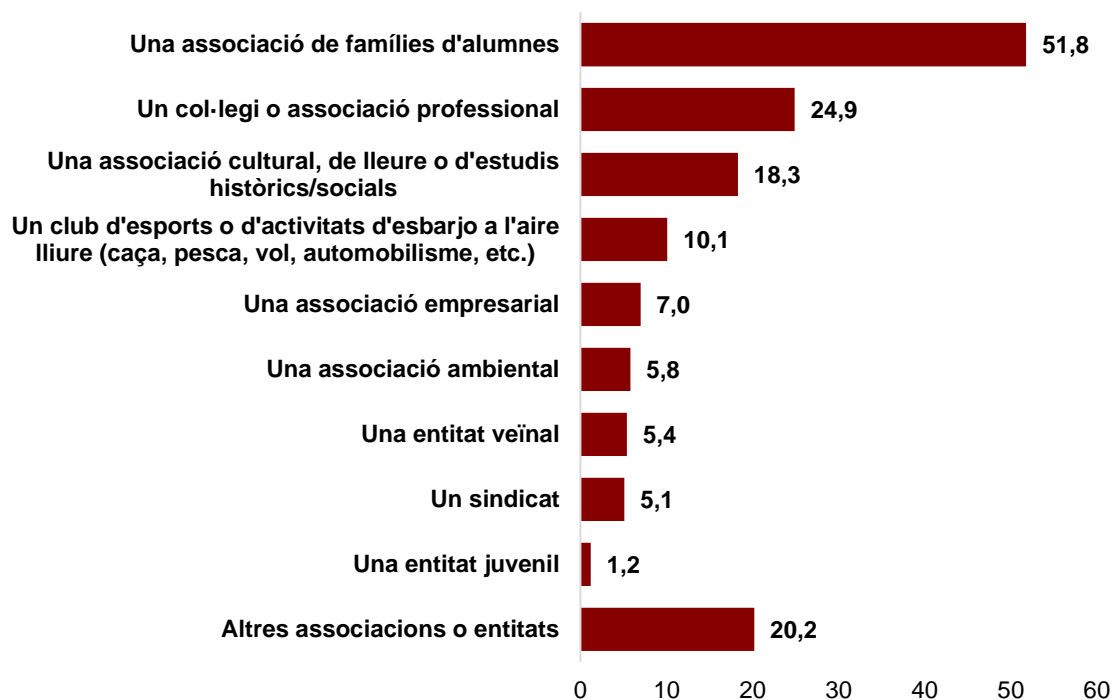


Base: 281 participants

El 91,5% dels participants a les sessions del procés formen part d'alguna associació o entitat.

La majoria, participen en associacions de famílies d'alumnes (51,8%) seguit de col·legis o associacions professionals (24,9%) i associacions culturals, de lleure o d'estudis històrics/socials.

Gràfic 8: Participació en entitats o associacions (%)



Base: 257 participants
RESPOSTA MÚLTIPLE

3.3. XIFRES GLOBALES DEL PROCÉS

El nombre de participants ha estat de 305, sense duplicitats. Val a dir que s'han pogut comptabilitzar les persones que han fet aportacions en línia perquè no es disposa d'identificador únic. D'altra banda, el nombre total d'entitats participants ha estat de 250.

Taula 4. Nombre de participants i entitats en el procés segons canal de comunicació

	NOMBRE PARTICIPANTS (PERSONES)	NOMBRE D'ENTITATS PARTICIPANTS
Sessió de debat 1	22	12
Sessió de debat 2	16	12
Sessió de debat 3	26	25
Sessió de debat 4	41	34
Sessió de debat 5	35	28
Sessió de debat 6	34	26
Sessió de debat 7	28	22
Sessió de debat 8	39	33
Sessió de debat 9	36	28
Sessió de debat 10	22	19
Sessió de debat 11	13	11
TOTAL	305*	222*

*En fer el sumatori no s'ha comptat per duplicat les entitats o persones que han participat en més d'una sessió o en sessió i altres canals.

3.4. LLISTAT D'ENTITATS PARTICIPANTS

A continuació es presenta el llistat d'entitats participants en les sessions presencials. Es diferencia en quina o quines sessions han assistit, destaquen algunes entitats que han participat a diverses sessions com l'Agència de Salut Pública de Catalunya (7 sessions) o Fundesplai (5 sessions), en el cas de la FAPAC ha assistit a totes les sessions presencials del procés.

Taula 5. Llistat d'entitats participants

ENTITAT	SESSIONS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7 i T							7				
ABAC Serveis							7				
AFA Les Basseroles			3								
AFA Josep Maria Madorell		2									
AFA Agustí Bartra						6					
AFA Bisbat d'Ègara						6					
AFA El Sol i la Lluna						6					
AFA Els Pinetons						6					
AFA Escola Castell de Dosrius				4							
AFA Escola Cavaller Arnau					5						
AFA Escola Ferreries-Tortosa	1										
AFA Escola Fort Pienc										10	
AFA Escola La Falguera				4							
AFA Escola Pràctiques							7				
AFA Escola Sant Llàtzer	1										
AFA Escola Turó del Cargol										10	
AFA Bordils									9		
AFA La Roda						6					
AFA Lanaspà						6					
AFA Matagalls				4							
AFA Turó del Cargol										10	
Agència de Salut Pública de Catalunya		2	3	4	5	6		8	9		
Àgora Educa										10	
Ajuntament de Barberà del Vallès							7				
Ajuntament de Castellar del Vallès							7				
Ajuntament de Manresa			3								
Ajuntament de Mataró				4							

Ajuntament de Sabadell					6					
Ajuntament de Salt								9		
Ajuntament de Santa Maria de Palautordera			4							
Ajuntament Reus				5						
Alessa							8			
AMiPA Escola Alberich i Casas				5						
AMiPA Isabel Besora				5						
AMPA (sense especificar)	1									
AMPA Àngels Alemany i Boris								9		
AMPA Annexa								9		
AMPA BALTA I ELIAS									10	
AMPA Can Besora			4							
AMPA Can Massallera	2									
AMPA Can roca	2									
AMPA CEE Garbí				5						
AMPA CEIP Josep Madrenys								9		
AMPA CEIP Maria-Mercè Marçal							8			
AMPA Col·legi p. Gaziell								9		
AMPA d'Escola Joaquim Blume					6					
AMPA El Frigolet								9		
AMPA El Miracle				5						
AMPA Emili Vallès		3								
AMPA Escola Àngel Guimerà							8			
AMPA Escola Annexa								9		
AMPA Escola Catalunya		3								
AMPA Escola Cavaller Arnau (Riudoms)				5						
AMPA escola Cèsar August				5						
AMPA Escola Dolors Martí		3								
AMPA Escola El Rodonell Corçà								9		
AMPA Escola El Sagrer									10	
AMPA Escola Els Planells							8			
AMPA Escola Espiga							8			
AMPA Escola Frederic Godàs							8			
AMPA Escola Guillem de Mont-Rodon		3								
AMPA ESCOLA JOAN MARAGALL							8			
AMPA Escola Joaquim Palacin							8			
AMPA Escola Joc de la Bola							8			
AMPA Escola Marinada							8			

AMPA escola Mestre Ignasi Peraire							8			
AMPA Escola Montserrat Solà			4							
AMPA Escola Parc Ciutadella								10		
AMPA Escola Parc del Guinardó									11	
AMPA escola Sagrada Família Caldes d'Estrac			4							
AMPA Escola Teresa Bergadà							8			
AMPA Eulàlia Bota									11	
AMPA IE 3 d'Abril	1									
AMPA IE Cornudella de Montsant				5						
AMPA IE Daniel Mangrane Jesús	1									
AMPA IE Ramona Calvet - Castellterçol			3							
AMPA Institut Escola Agustí Barbarà	1									
AMPA Joan Rebull Reus				5						
AMPA Joaquim Blume					6					
AMPA l'Aulet de Celrà								9		
AMPA Leonardo		2								
AMPA les cometes				5						
AMPA Marià Fortuny				5						
AMPA Pericot (Girona)								9		
AMPA Pompeu Fabra				5						
AMPA Escola Pràctiques I							8			
AMPA Ramon Castellort			3							
AMPA Riudellota de la Selva								9		
AMPA La Sedeta									10	
AMPA Torre Llauder			4							
AMPA Valeri Serra							8			
AMPA Ventura i Gassol				5						
Assemblea Grogga de Gràcia									10	
Associació de Celíacs de Catalunya							8	9		11
Associació Educativa Nou Quitxalles									10	
Boisa								9		
CAE Fundació la Xarranca			3							
Campos Estela					6					11
CASOLEM S.L			4							
Cavall de Cartró, serveis educatius			4							
CCAPAC									10	
CEE Garbí				5						
CEE Jeroni de Moragas			3							

CEE L'ÀNGEL	1										
CELMIRANDA SLU							8				
Consell Comarca Anoia Educació			3								
Consell Comarca Berguedà			3								
Consell comarcal Alt Empordà								9			
Consell Comarcal Conca de Barberà					5						
Consell Comarcal de la Garrotxa								9			
Consell Comarcal del Bagès			3								
Consell Comarcal del Baix Ebre	1										
Consell Comarcal del Baix Empordà								9			
Consell Comarcal del Garraf									10		
Consell Comarcal del Moianès			3								
Consell Comarcal del Montsià	1										
Consell Comarcal del Pla de l'Estany								9			
Consell Comarcal del Solsonès			3								
Consell Comarcal Osona			3								
Consell Comarcal Selva								9			
Consell Comarcal de l'Alt Camp					5						
Consell Escolar Escola Castell Dosrius			4								
Coordinador AMPA's								9			
Coordinadora Afes Sant Cugat						6					
Coordinadora AMPAs Gironès								9			
Coordinadora escola inclusiva de Gracia							7				
Cuina Justa		2									11
Del Dit al Fet								9			
Direcció IE Cornudella de Montsant					5						
Divertalia						6					
EAP T-08 Montsià (directora)	1										
Ecoarrels			4								
EEE Jeroni de Moragas (AMPANS)			3								
EL MENU DEL PETIT, S.L.L.		2									
Empresa 7itria, associada a l'Acellec			4								
Empresa M'penta, Serveis Educatius, associada a l'Acellec			4								
Enola							7				
Escola Planas i Casals							7				
Escola Abat Marcet (representant Xarxa 0-6) Districte V						6					

Escola Alba							8		
Escola Àngel Guimerà de Tàrraga							8		
Escola Camins			4						
Escola Camps Elisis							8		
Escola can Besora			4						
Escola de Sant Just						7			
Escola D'educació especial ESTELA					5				
Escola Doctor Alberich i Casas					5				
Escola Dr. Alberich i Casas					5				
Escola El Sol i la Lluna						6			
Escola Encants								10	
Escola enxaneta						6			
Escola Espiga							8		
Escola Fort Pienc									11
Escola Gitanjali							7		
Escola Ítaca de Badalona									11
Escola J.S. Papasseit - Mollet del Vallès			4						
Escola Joaquim Palacín							8		
Escola la mitjana							8		
Escola Les Muralles					5				
Escola Llibertat							7		
Escola Mallorca								10	
Escola Mediterrània		2							
Escola Mont-roig							8		
Escola Montserrat Solà			4						
Escola Norai			4						
Escola Països Catalans							8		
Escola Pardinyes							8		
Escola Pia Balmes							7		
Escola Pia Catalunya			4					10	
Escola Pia Mataró			4						
Escola Pràctiques II							8		
Escola pública Can Besora			4						
Escola Remolins		1							
Escola Sagrada Família (Caldes d'Estrac)			4						
Escola Salvat							7		
Escola Sant Martí						6			
Escola Solcunit					5				

F. ROCA, SL											10
FAPA Viladecans		2									
FaPaC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
FAPAES							7				
Federació d'Ensenyament USOC							7				
Fundacio en xarxa					5						
Fundació Estela					5						
Fundació La Xerranca			3								
Fundació Pere Tarrés		2									
Fundació probitas											11
FUNDESPLAI		2	3	4			7				11
Institut Escola de Castellterçol			3								
INSTITUT ESCOLA TERESA ALTET						6					
Junta Escolar (AMPA) Serena Vall (Llavaneres)				4							
Justícia Alimentària										10	
Kaliu Viu S.L.U				4							
LA VOSTRA CUINA,S.L.						6					
L'Espirall Monitoratge SCP				4							
Lleure Jordi Turull - Escola Pia Catalunya							7				
Més que un àpat							7				
MRP de Girona - Educació 360. ETC									9		
Nutricionista - Escola Set Focs de Bellguarda								8			
Nutricionista empresa autònoma								8			
Òrgan de Gestió del Complex Educatiu de Tarragona					5						
Paidos						6					
Pauca Casals							7				
Pepeta - Plataforma d'AMPA/AFA de l'Escola Pública de Terrassa						6					
Picant de mans				4							
Plataforma Educació Poblenou										10	
Plataforma menjadors. AMPA Escola Alba								8			
Promoció Salut						6					
ProUso Diversitas							7				
Qualia								8			
Regidora en funcions						6					
Salt'educa (Plataforma per l'educació a Salt)									9		
Saned				4							
Servei d'educació. Ajuntament de Terrassa						6					

Som Valors				4									
SOS Menjadors Escolars Públics			3				7						
Teca i xerinola									9				
TENO MENJADORS						6							
Tertúlies Criança Manresa			3										
TRESMES ECO ACTIVA SL				4									
USTEC·STEs (IAC)								8	9			11	
XAFEP Manresa			3										
TOTAL		222											
			12	12	25	34	28	26	22	33	28	19	11

4. RESULTATS DELS DEBATS

Tal com s'ha esmentat prèviament, la part de la sessió de treball, que es realitzava amb els participants separats en grups tenia dues parts: dinàmica amb post-its i debat per eixos. En l'apartat de resultats, s'han tingut en compte tant les aportacions realitzades durant la dinàmica com les del debat pròpiament.

A continuació, es presentaran les principals conclusions de cada un dels eixos aportats a les sessions presencials i mitjançant la participació en línia conjuntament. Algunes de les aportacions dels informes presencials o de la part en línia, s'han reclassificat a un eix o apartat diferent de l'assignat inicialment per donar coherència a l'informe.

Cal tenir en compte que l'amplitud de les temàtiques plantejades al procés participatiu no ha permès obtenir opinions sobre tots els aspectes a totes les sessions, tot i així s'indica el nombre de sessions en què ha sorgit o s'ha defensat una aportació per tal de donar una idea de la unanimitat o grau de consens.

En el cas de les aportacions en línia, s'han analitzat les aportacions originals i els comentaris associats a aquestes, però a l'informe només s'han tingut en compte els comentaris que aporten algun matís diferent de l'aportació inicial.

4.1. EIX 1: L'ESPAI DE MIGDIA EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE

4.1.1. DOCUMENT DE BASE (EIX 1)

El document de base de l'eix 1 especifica que en aquest eix s'aborda l'espai de migdia com a espai d'aprenentatge i de desenvolupament integral dels infants, joves i la resta d'agents que participen directament o indirectament d'aquest temps educatiu. Es parteix de la base que el temps de migdia és un temps educatiu i d'aprenentatge vinculat directament amb el projecte educatiu de centre. A més, entenent que el temps de migdia ha de ser també un espai d'aprenentatge i d'interacció social entre els infants i joves, i també entre les persones que dinamitzen aquest temps i altres agents que hi participen de diverses maneres. Per tant, es parteix de la idea que el temps de migdia és un espai de relacions que promouen l'aprenentatge tant d'hàbits alimentaris i higiènics, com de valors i de construcció de vincles socials, entre molts altres aprenentatges que possibiliten el desenvolupament integral dels infants i joves. Per tant, aquest eix se centra en la concepció de l'horari de migdia com a espai educatiu i té en compte el vessant educatiu de l'alimentació.

Preguntes o aspectes clau per dirigir el debat:

1. Què pot aportar l'espai de migdia en l'aprenentatge de l'alumnat?
2. Com s'ha de vincular l'espai de migdia al projecte educatiu? Què pot facilitar la integració?
3. Com s'ha de definir el temps de lleure i descans?

4.1.2 PROPOSTES SORGIDES I DEBAT ASSOCIAT (EIX 1)

A continuació es presenten les propostes organitzades segons els principals temes tractats en aquest eix.

Reconeixement com a espai educatiu

La necessitat que l'espai de migdia (EM) sigui **reconegut com un espai educatiu** per part del Departament d'Educació i de tota la comunitat educativa ha estat defensada per tots els participants a les sessions (11 sessions; 1 aportació en línia).

En coherència amb aquesta idea, es defensa que l'EM ha de fomentar el desenvolupament integral i l'aprenentatge a l'alumnat. Els **aprenentatges** que s'han destacat en les diferents sessions fan referència a:

- Hàbits d'autonomia relacionats amb **l'alimentació i la higiene** (11 sessions).
- Aprenentatge de **valors** (9 sessions; 2 aportacions en línia).

- Hàbits d'**alimentació saludable** (9 sessions; 1 aportació en línia).
- Autonomia en la **presa de decisions i autogestió** (9 sessions).
- Hàbits de **relació social, convivència** i gestió de conflictes (8 sessions; 1 aportació en línia).
- **Educació ambiental** relativa al reciclatge i el no malbaratament dels aliments (4 sessions).

Cal tenir present que la resta de propostes d'aquest eix són una conseqüència directa del reconeixement de l'EM com a espai educatiu, però es presenten de forma separada per facilitar la comprensió.

Una idea que també ha sorgit durant el debat és que el **replantejament de l'EM** i de la seva organització s'hauria de plantejar conjuntament amb la reforma horària en l'àmbit escolar que darrerament s'està valorant (2 sessions; 2 aportacions en línia).

Espai de lleure i descans

En general, de forma més o menys explícita, es defensa que l'EM és un **espai de lleure i descans que ha d'estar organitzat i en consonància amb el projecte educatiu del centre** o amb una intencionalitat educativa (11 sessions).

La idea general que es transmet majoritàriament és que sigui un espai per desconnectar, relaxar-se i esbargir-se. En aquests sentit alguns matisen que no ha d'estar sobrecarregat d'activitats o que cal evitar activitats que suposin un nivell de concentració elevat.

No hi ha consens pel que fa a les possibles formes d'organització, però sempre es destaca la necessitat que hi hagi diversitat d'activitats. Les principals **idees sobre l'organització** d'aquest temps són:

- **Alternar joc lliure i dirigit** (4 sessions; 3 sessions dissens¹).
- Donar més rellevància al **joc lliure** (3 sessions; 3 sessions dissens), tot i que generalment es matisa que s'ofereixin diversos espais i tipus d'activitats. També es matisa que pugui ser autogestionat per l'alumnat sent autònoms també per decidir si volen que sigui un temps de descans.
- La **presència d'activitats extraescolars** a l'EM més aviat crea **reticències** (6 sessions) o almenys en funció de les condicions actuals (econòmiques i temps disponible), perquè suposa un cost addicional per a les famílies, implica desigualtat d'oportunitats i pot implicar que l'alumnat no tingui temps per relaxar-se.

¹ Les sessions comptades com a dissens inclouen una part de participants que es mostraven d'acord amb la proposta i una altra part que no hi estaven d'acord.

Espai d'interacció/cohesió/inclusió

Tal com s'ha esmentat anteriorment es considera l'EM una oportunitat per aprendre hàbits de relació i convivència. En aquest sentit, els participants a les sessions proposen que s'asseguri que és un **espai d'interacció que afavoreix la cohesió i inclusió** de tot l'alumnat (11 sessions; 1 aportació en línia). Per tant ha d'estar pensat o organitzat i disposar dels recursos necessaris per:

- Assegurar la inclusió de l'**alumnat amb necessitats especials** (11 sessions; 1 aportació en línia).
- Afavorir la interacció entre **alumnat de diferents edats i/o procedències** (7 sessions).

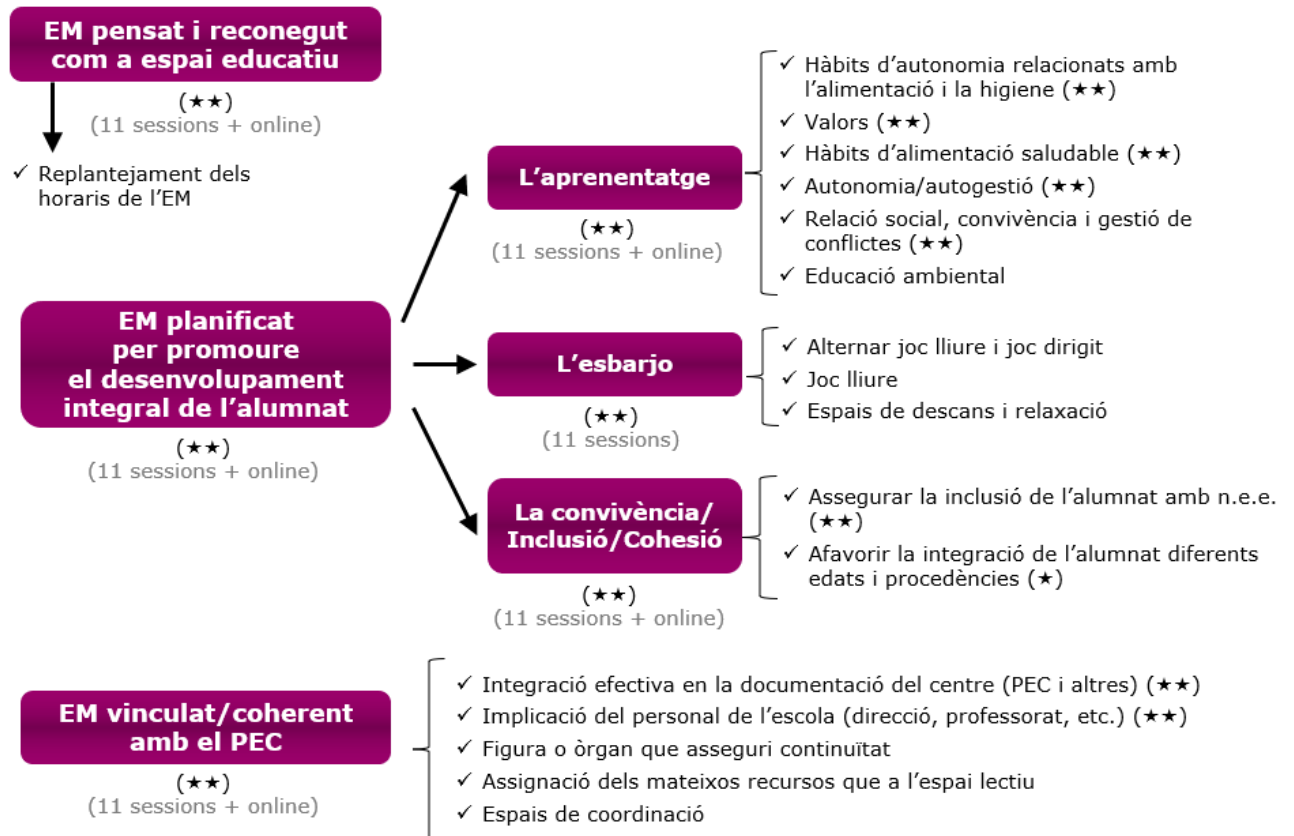
Vinculació de l'espai de migdia al projecte educatiu

No només es proposa que l'EM sigui un espai educatiu sinó que cal **assegurar la vinculació o integració entre aquest i el projecte educatiu del centre** (11 sessions; 2 aportacions en línia), de manera que hi hagi coherència i estiguin alineats.

La principal idea expressada és que cal **assegurar a l'EM la continuïtat de la perspectiva pedagògica, els objectius o continguts curriculars i els valors de l'escola**. Per assolir aquest objectiu, es defensen diferents idees:

- **Integració efectiva de l'EM en la documentació del centre** (10 sessions). Majoritàriament es proposa que s'inclouï en el Projecte Educatiu del Centre (PEC), i en alguna sessió que tingui un projecte educatiu propi o s'inclouï en altres documents com el NFOC (Normes de Funcionament i Organització del Centre) o en l'avaluació.
- **Implicació del personal de l'escola en l'EM** (10 sessions), en la definició de l'espai, com a personal educatiu de l'EM o en la coordinació o supervisió d'aquest. Es fa menció de diferents agents implicats: direcció, professorat, o la comunitat educativa en general. Cal tenir en compte que la implicació del professorat a l'EM crea dissens.
- **Disposar d'una figura o òrgan que asseguri la continuïtat** (5 sessions). Es fa menció de diverses possibilitats: la comissió de menjador, la figura del coordinador, el psicopedagog/oga, o un tècnic específic de l'EM.
- **Disposar dels mateixos recursos que a l'espai lectiu** (5 sessions), generalment es refereixen als professionals que realitzen la tasca de vetllador o auxiliars.
- **Disposar d'espais de coordinació** (4 sessions) en general o entre el personal educatiu de l'EM i el personal del centre.

Resum aportacions EIX 1



(★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions

(★) Acord generalitzat en 6-7 sessions

(☆) Acord generalitzat + parcial en 6 o més sessions

4.2. EIX 2: L'ALIMENTACIÓ A L'ESPAI DE MIGDIA

4.2.1. DOCUMENT DE BASE (EIX 2)

El document de base defineix l'eix 2 com l'eix d'alimentació. És aquell en què es plantegen quines garanties alimentàries han de complir els menjadors escolars, com es pot garantir un àpat diari de qualitat, així com valorar la procedència i tipologia d'aliments que es preveuen prioritzar als menjadors escolars d'acord amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. També és l'eix en el qual es tractarà sobre quin tipus de producte ha d'haver-hi al menjador, de quina procedència i quin tipus d'alimentació es proposa als centres educatius. En aquest eix també es té en compte valorar quines passes s'han de fer per tal d'assegurar la implementació real dels valors de la sobirania alimentària.

Preguntes o aspectes clau per dirigir el debat:

1. Salut i dieta.
2. Menú i procedència dels aliments.
3. Resposta a les necessitats específiques.

4.2.2 PROPOSTES SORGIDES I DEBAT ASSOCIAT (EIX 2)

A continuació es presenten les propostes organitzades segons els principals temes tractats en aquest eix.

Menú i procedència dels aliments

En relació a l'alimentació i la procedència dels aliments es realitzen diferents propostes:

- **Alimentació de qualitat i/o saludable** (11 sessions; 4 aportacions en línia). En relació amb l'alimentació saludable, en totes les sessions presencials i en algunes aportacions en línia, destaquen la necessitat de seguir les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) en la preparació dels menús, consideren que les recomanacions haurien de ser d'obligat compliment (6 sessions) (reducció de proteïna animal, evitar postres ensucrades, etc.).
- **Producte de proximitat o km 0** (11 sessions; 2 aportacions en línia).
- **Producte de temporada** (11 sessions).
- **Alimentació variada/equilibrada** (6 sessions).
- **Producte fresc** (4 sessions).
- **Alimentació sostenible o productes amb segell de Responsabilitat Corporativa Social (RCS)** (4 sessions).

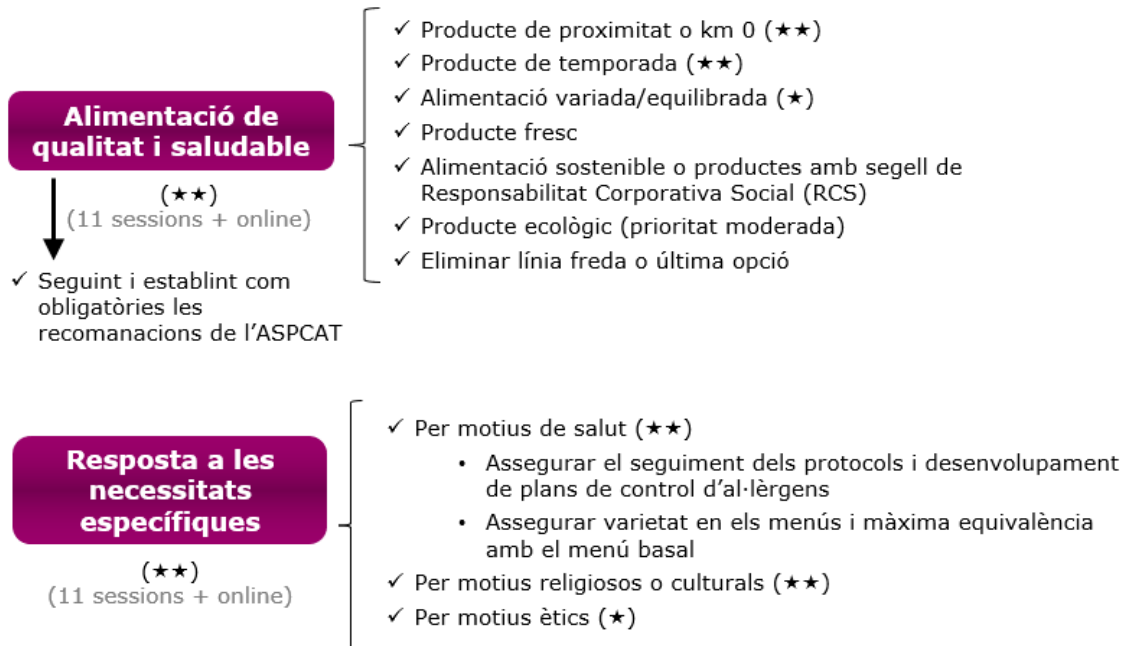
- **Productes ecològics**, es considera positiva la seva incorporació als menús, però generalment es dona més rellevància a què siguin productes de proximitat o temporada o es matisa que només si són productes ecològics de proximitat (8 sessions; 1 aportació en línia).
- **Línia freda** en general es considera que cal eliminar-la i només considerar-la quan sigui l'única opció possible (3 sessions). En algun cas s'assenyala que cal tenir en compte que la línia freda garanteix la seguretat alimentària.

Resposta a les necessitats específiques

La forma de respondre a les necessitats específiques es matisa segons el motiu subjacent:

- En general s'està d'acord que cal donar resposta a les necessitats específiques per **motius de salut** (11 sessions; 1 aportació en línia), tot i que no hi ha consens en si cal exigir el certificat mèdic. En aquest àmbit en alguns casos es concreta que cal **garantir**:
 - El **seguiment dels protocols i desenvolupament de plans de control d'al·lèrgens** per evitar contaminació creuada o la presència de traces i **protocols de resposta** per intoxicació (3 sessions; 1 aportació en línia + comentari).
 - La **varietat** en els menús i la màxima **equivalència** amb el menú basal (2 sessions).
- Majoritàriament, es considera que cal donar resposta a les necessitats específiques per **motius culturals o religiosos** (10 sessions).
- La resposta a necessitats específiques associades a **aspectes ètics o opcions personals** com el vegetarianisme o veganisme també rep suport però menys unànime (6 sessions; 2 sessions dissens; 1 sessió ho vinculen a la decisió del consell escolar; 2 aportacions en línia). En algun cas matisen que ho consideren poc factible amb els recursos humans, espais i preus actuals, però s'apunta a buscar estratègies, com per exemple donar resposta a diferents necessitats amb un menú o flexibilitzant quantitat de primer i segon plat.

Resum aportacions EIX 2



- (★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions
- (★) Acord generalitzat en 6-7 sessions
- (★) Acord generalitzat + parcial en 6 o més sessions

4.3. EIX 3: LA QUALITAT I EL MODEL DE GESTIÓ DE L'ESPAI DE MIGIDA

4.3.1. DOCUMENT DE BASE (EIX 3)

El document de base presenta l'eix 3 partint de la base que l'espai de migdia ha d'estar connectat amb la visió educativa que es pretén promoure des del Departament d'Educació. En aquest sentit l'eix contempla la qualitat del mateix servei i de les diverses activitats que es realitzen, incloses els menjadors escolars. Per qualitat englobem tot allò que fa referència a les tasques dels professionals i de les persones implicades en el servei dels menjadors escolars i del temps de migdia, així com tot allò que fa referència a l'espai físic –com ha de ser o en quines condicions-.

Preguntes o aspectes clau per dirigir el debat:

1. Indicadors/criteris de qualitat del servei.
2. Accessibilitat al servei i condicions dels espais.
3. Perfil del personal educador i ràtios.
4. Intervenció o rol dels agents.
5. Model de gestió del servei.

4.3.2 PROPOSTES SORGIDES I DEBAT ASSOCIAT (EIX 3)

A continuació es presenten les propostes organitzades segons els principals temes tractats en aquest eix.

Indicadors/criteris de qualitat del servei

Els principals criteris que cal tenir en compte per assolir un servei de qualitat són (es mencionen els que apareixen de manera espontània en 3 o més sessions):

- **Personal educador amb formació adequada** (10 sessions).
- **Alimentació qualitat/saludable** (9 sessions).
- **Ràtios baixes o adequades** (personal educador i de cuina, vetlladors) (7 sessions).
- **Atenció a l'alumnat amb necessitats educatives especials** (6 sessions).
- **Gestió sostenible i/o de proximitat** (promoció del reciclatge i estratègies per reduir el malbaratament de recursos, reducció de l'ús de plàstics, implantació de sistema d'osmosis o fonts dispensadores) (5 sessions; 2 aportacions en línia)
- **Projecte educatiu i de lleure de qualitat** (4 sessions).
- **Idoneïtat dels espais** (instal·lacions/equipaments menjador i lleure, dimensionament dels espais a l'alumnat dels centres, tenir en compte elements per reduir la contaminació acústica) (4 sessions).

- **Integració o vincle entre l'EM i el projecte educatiu de centre** (3 sessions).
- **Formació del personal de cuina** (3 sessions).
- **Empreses d'economia social** o que ofereixin bones condicions als seus treballadors (3 sessions).

En relació a la gestió sostenible, es proposa realitzar un estudi sobre la quantitat de menjar i el tipus d'aliments que es llencen i buscar formes d'aprofitar aquests excedents (banc d'aliments, menjadors socials, etc.) (1 aportació en línia + comentari).

Accessibilitat al servei/beques

Sobre la forma de pagament de l'espai de migdia, destaquen les següents propostes:

- **Gratuïtat** (5 sessions acord; 6 sessions dissens; 4 aportacions en línia + comentari). Cal tenir en compte que en els grups en què hi ha dissens, els que es mostren en desacord amb la gratuïtat generalment és perquè ho consideren poc factible o assumible, temen que pot tenir efectes negatius en la qualitat del servei o opinen que podria portar a una infravaloració del servei.
- **Tarifació social** (4 sessions; 1 aportació en línia). Els que proposen el sistema de tarifació social generalment ho consideren una mesura transitòria fins que s'assoleixi la gratuïtat i com una alternativa a les beques actuals.

Pel que fa a les beques, es proposa una **revisió del sistema de beques** (11 sessions) per **assegurar l'accessibilitat o el dret a l'alimentació de tots els infants**. Generalment només s'assenyala que cal revisar els criteris, però en alguns casos es concreta en quin sentit:

- **Revisar o eliminar les beques parcials** que només cobreixen part de l'import (4 sessions), ja que sovint implica o que la família desestima la beca per manca de recursos econòmics o l'alumnat només gaudeix de l'EM alguns dies.
- **Revisar els criteris de concessió**, que no siguin únicament econòmics o rígids sinó també socials (2 sessions).
- **Afegir el criteri de distància** entre el centre escolar i el domicili en comptes del criteri de què el domicili estigui en un altre municipi (1 sessió).

Pel que fa al sistema de beques, també es destaca la importància que es paguin amb **puntualitat** a les entitats que gestionen l'EM o directament a aquestes (3 sessions; 1 aportació en línia).

Com ja s'ha esmentat, proposen que cal disposar de més recursos per assegurar **l'accessibilitat de l'alumnat amb necessitats educatives especials** (11 sessions; 1 aportació en línia).

En termes d'universalitat, també es proposa **assegurar l'accessibilitat de l'alumnat de secundària** a l'EM (7 sessions; 2 aportacions en línia), buscant alternatives per la

viabilitat: ràtios de professionals més altes, carmanyola, compartir menjador amb recursos pròxims, etc.

En relació a l'obligatorietat de l'espai, és un tema que ha sorgit únicament a 4 sessions i en general hi ha defensors i detractors (1 sessió; 3 sessions dissens). Per tant no es considera una mesura a proposar en el model.

Cuina pròpia

La proposta generalitzada és **disposar de cuina pròpia** al centre sempre que sigui factible (11 sessions, 1 aportació en línia), ja que ho associen a més flexibilitat i a alimentació de més qualitat i més saludable.

En el cas que no sigui factible alguns valoren com a segona opció **utilitzar recursos o serveis** pròxims (ex.: residència, restaurant, escola propera, cuina centralitzada que abasteix diferents escoles properes) que disposin de cuina pròpia (5 sessions) o facilitar altres opcions com la carmanyola.

Espai físic

Les **característiques que ha de complir l'espai físic de l'EM** fan referència més sovint a l'espai de menjador, però també a l'espai dedicat al temps de lleure. Les més freqüentment considerades són (es mencionen les que apareixen de manera espontània en 3 o més sessions):

- **Espai de menjador o espai en general ben dimensionat segons el volum d'alumnat** (9 sessions), principalment s'esmenta per evitar els torns de menjador i en algun cas per disposar d'espai suficient per al temps de lleure.
- Espai de menjador **equipat per reduir la contaminació acústica** (7 sessions).
- **Espais de menjador de dimensions reduïdes o disposar de diferents espais** (5 sessions), perquè s'associa a espais més acollidors i familiars, amb més tranquil·litat i menys soroll.
- **Accessibilitat a diversos espais del centre pel temps de lleure** (5 sessions) (per exemple: gimnàs, aula de música, aules, etc. especialment important els dies de pluja).
- **Instal·lacions o equipaments en condicions òptimes** (3 sessions), principalment es fa referència a cuina i menjador de manera que estiguin en bon estat o es faci manteniment.

Perfil del personal educador i ràtios

Hi ha consens generalitzat en què el personal educador de l'EM ha de tenir una formació específica per desenvolupar adequadament les seves tasques (11 sessions; 2 aportacions en línia). La formació ha de cobrir les següents àrees:

- **Pedagogia** (10 sessions; 1 aportació en línia), principalment s'esmenta temàtiques com: la resolució de conflictes/mediació, l'acompanyament respectuós dels àpats, la gestió emocional, la inclusió i la coeducació. I en general saber fomentar l'aprenentatge de l'alumnat.
- **Salut i alimentació** (7 sessions; 1 aportació en línia + comentaris), principalment s'esmenten temàtiques com al·lèrgies, primers auxilis i en algun cas saber identificar casos de trastorns de la conducta alimentària.
- **Atenció a les necessitats educatives especials** (7 sessions).
- **Educació en el lleure** (6 sessions).

Respecte a la proposta sobre la tipologia de formació que hauria de tenir el personal educador, destaca principalment la creació d'un **Cicle Formatiu de Grau Mig** (CFGM) específic (4 sessions; 1 aportació en línia), en altres casos es parla de cursos monogràfics i de la necessitat que sigui formació continuada (3 sessions) o amb hores de pràctiques (3 sessions).

En general, s'està d'acord que l'increment en les exigències formatives ha d'anar acompanyat d'unes millores en les condicions laborals, en algun cas es considera que no es pot exigir coneixements molt específics i que **hi hauria d'haver altres professionals implicats en l'espai de menjador** amb formació específica (2 sessions; 2 aportacions en línia), per exemple per temes de salut (ex.: infermer/a, dietista-nutricionista) o de necessitats educatives especials (ex.. professionals amb formació específica).

La **millora de les condicions laborals** del personal educador és una proposta bastant generalitzada (8 sessions) i que en la majoria dels casos es vincula a la necessitat de millorar l'**estabilitat** del personal educador (9 sessions). En aquest sentit es mencionen principalment dues opcions que poden millorar la situació laboral actual:

- **Ampliar la jornada** per incloure la jornada indirecta o temps per la **planificació, avaluació i coordinació** (6 sessions).
- **Complementar la jornada de l'EM amb altres activitats al centre** (5 sessions).

Pel que fa a les **ràtios** (11 sessions), hi ha propostes relatives als criteris que cal utilitzar, generalment addicionals al criteri d'edat o etapa, i també propostes concretes de ràtios. Els criteris que es mencionen que caldria tenir en compte en l'establiment de les ràtios del personal educador són:

- **Nombre d'alumnat amb necessitats educatives especials** (11 sessions), en algun cas es considera que els professionals específics per atendre aquest alumnat s'haurien de comptar separatament a la ràtio general.
- **Nombre d'espais a cobrir o característiques d'aquests** (4 sessions).
- **Grandària de l'escola** (4 sessions). Consideren que les escoles petites haurien de comptar amb unes ràtios més baixes o assegurar un mínim de dos professionals.
- **Tipus d'activitats que es desenvolupen** (4 sessions) o equiparar les ràtios al lleure, les colònies o els casals.
- **Nivell de complexitat de l'escola** (1 sessió).

Quant a propostes concretes de ràtios, hi ha 6 propostes de ràtios generals, sense tenir en compte l'alumnat amb necessitats educatives especials, per etapes o cursos.

Taula 6. Quadre resum ràtios proposades per sessions i etapes/cursos

ETAPA EDUCATIVA	Sessió 6	Sessió 8	Sessió 9a	Sessió 9b	Sessió 9c	Sessió 10
INFANTIL	1:10	1:10	1:10	1:10		
P3					1:12	1:12-1:15
P4-P5					1:15	1:15-1:18
PRIMÀRIA	1:15		1:15	1:15	1:25	
1r-2n		1:10				1:18-1:20
3r-4t		1:15				1:20
5è-6è		1:15				1:20-1:25
SECUNDÀRIA	1:25		1:20	1:25	1:35	1:30-1:35

Tenint en compte les **ràtios més freqüents** la proposta seria:

- **Per infantil: 1:10** (rang 1:10-1:18), valorant si cal diferenciar ràtios específiques per P3 respecte P4-P5.
- **Per primària: 1:15** (rang 1:10-1:25), en aquest cas també sembla necessari valorar si cal diferenciar per cursos especialment 1r i 2n respecte a 3r-4r i 5è-6è.
- **Per secundària:** hi ha menys consens, però es repeteix la proposta d'**1:25** (rang 1:20-1:35).

Perfil del personal de cuina i ràtios

En algun cas també es comenta la necessitat de **formar el personal de cuina** (2 sessions; 1 aportació en línia + comentari) o de la importància de les **ràtios** d'aquest personal (4 sessions) per garantir la manipulació dels aliments *in situ* o la bona selecció dels productes i l'atenció adequada a les necessitats alimentàries específiques.

Intervenció/Rol dels agents

De forma unànime es proposa que estiguin **implicats i coordinats tots els agents de la comunitat educativa** (11 sessions; 1 aportació en línia). En general, hi ha acord en relació a la implicació/coordinació de la direcció, professorat i personal de l'EM i cert dubte respecte al poder de decisió de les famílies i l'alumnat.

Així mateix es proposa una **coordinació a nivell més macro** (4 sessions), per exemple: a) entre el Departament d'Educació, el de Salut i Agricultura, b) només amb el d'Agricultura o c) entre les escoles i entitats agroalimentàries o el sector agrícola.

Es destaca la necessitat de **coordinació entre el professorat i el personal educador de l'EM** (10 sessions).

Pel que fa a les tasques del professorat, no hi ha acord (5 sessions dissens), alguns proposen que han d'assumir tasques de coordinació o participar directament en algunes tasques o compartir l'EM amb l'alumnat. Generalment la idea subjacent és donar més continuïtat al projecte educatiu o per aprofitar el nivell de formació del professorat en determinats aspectes. En canvi, altres participants consideren que pot ser més adient canviar de referent durant aquest espai.

Model i responsabilitat de la gestió

En relació al model de gestió destaquen dues propostes:

- **Coexistència de diferents models** (6 sessions; 1 sessió acord/desacord; 1 aportació en línia + comentari), en què poden coexistir diferents opcions: gestió per part de l'AMPA/AFA/Centre o gestió per part de l'Administració però amb un **sistema de prioritització**, en funció de la proximitat a la realitat del centre:
 - AMPA/AFA/Centre educatiu seria la primera opció, en cas de no poder fer-se càrrec ho faria l'Administració, per tant l'AMPA té potestat per decidir el model de gestió que més s'adequa a la seva capacitat i preferències. L'Administració seria la segona opció.
 - Escalat, amb poder de decisió per part del centre en què de primera a última opció seria: AMPA/AFA, Consell Escolar, Ajuntament, i Consell Comarcal.

En ambdós casos, quan l'Administració gestiona l'espai es proposa que **l'AMPA/AFA o el consell escolar continuï tenint poder de decisió** quant als criteris o característiques del servei o del proveïdor.

- **Model únic** (4 sessions; 1 sessió acord/desacord; 3 aportacions en línia).
 - **Gestió directa per part de l'Administració:** proposta que apareix en diversos grups però amb poc consens (5 sessions dissens; 2 aportacions en línia).
 - **Gestió per part de l'AMPA/AFA/Centre educatiu** (2 sessions proposta majoritària; 2 sessions dissens; 1 aportació en línia).

La idea de **gratuïtat o finançament públic de l'EM** apareix a totes les sessions, tot i que, com s'ha esmentat prèviament, en algunes hi ha dissens. En relació a les propostes concretes de finançament públic n'hi ha diverses:

- Finançament públic **total** (5 sessions acord; 6 sessions acord/desacord; 3 aportacions en línia). De manera que el personal estaria format i contractat pel Departament d'Educació amb criteris de qualitat unificats i cobrint l'atenció a l'alumnat amb necessitats educatives especials.
- Finançament públic **parcial** (5 sessions):
 - L'Administració cobriria el personal educador (4 sessions; 2 aportacions en línia), en general o els recursos específics per a l'atenció a l'alumnat amb necessitats educatives especials.
 - L'Administració cobriria la meitat del cost (1 sessió).
 - Copagament màxim d'1,5 menú/dia, si no pot ser gratuït (1 aportació en línia).

Tanmateix es posa de manifest que el model de gestió ha de **preveure recursos per fer el seguiment o supervisió de l'espai de migdia** i dotar de **mecanismes davant dels incompliments** (9 sessions; 3 aportacions en línia), alguns exemples serien l'aplicació de sancions, facilitats per canviar de proveïdor, o impossibilitat de presentar-se a concursos o licitacions durant un període de temps.

Pel que fa a la **responsabilitat de la supervisió** hi ha diverses propostes (7 sessions; 2 aportacions en línia): a) la comissió mixta o de seguiment, tot i que consideren que se l'hauria de dotar de més poder de decisió o continuïtat o l'AMPA/AFA/Consell Escolar; b) l'Administració; c) Model mixt, entre l'Administració i el consell escolar o comissió mixta de menjador. En algun cas s'apunta que de forma complementària el professorat podria desenvolupar tasques de supervisió i en altres la incorporació d'un o una dietista-nutricionista.

En relació al tipus de supervisió, es fan algunes propostes molt concretes (1 aportació en línia), s'especifiquen tres tipus d'auditories: a) control de les cuines centrals almenys un cop a l'any; b) control dels menús servits, trimestralment; c) visites a les cuines dels centres seguint 3 formats: programades, aleatòries i derivades de queixes o problemàtiques.

Regulació

La manca de regulació actual de l'EM ha quedat palesa arreu del territori (11 sessions), **es demana que l'Administració estableixi un marc legal** sobre el model de gestió i contractació i altres aspectes vinculats (formació, ràtios, etc.)

De forma implícita o explícita es mostra la necessitat de **canviar el marc legal** actual o el que està previst aplicar (11 sessions; 3 en línia). En general es rebutja o es plantegen dubtes pel que fa a: sistema de licitacions, la llei de contractes del sector públic i

l'aplicació del projecte de llei de contractes de serveis a les persones a l'EM. En aquest sentit es fan dos tipus de propostes:

- **Marc legal que permeti la gestió de l'EM per part de l'AMPA/AFA/Centre educatiu o la coexistència de diferents models de gestió** (10 sessions; 1 en línia). En algun grup es fan propostes concretes al respecte:
 - Modificar el marc legal perquè l'EM es reguli o s'emmarqui dins la llei de concertació social.
 - Possibilitar la gestió mitjançant altres fórmules com són els convenis de col·laboració.
 - Dotar d'excepcionalitat la gestió de l'EM en relació a la llei de contractes del sector públic o de contractes de serveis a les persones. Una fórmula plantejada és que el Govern de la Generalitat impulsi un marc regulador que faci possible l'aplicació de l'article 11.6 de la Llei 9/2017 de Contractes del Sector Públic, sobre altres negocis o contractes exclosos, perquè puguin ser les AMPAs, qui contractin o gestionin directament l'espai de menjador escolar.
 - Assumpció de la contractació per part del consell escolar o el director.
- **Model de contractació** que tingui en compte els següents aspectes (10 sessions; 2 aportacions en línia):
 - Empresa local o gestió de proximitat (7 sessions), associat sovint a productes de proximitat.
 - Empresa petita (4 sessions).
 - Empresa d'economia social o bones condicions per als seus empleats (3 sessions; 1 en línia).
 - Projecte educatiu i coherència amb el del centre o criteris pedagògics (4 sessions; 1 en línia).
 - Alimentació de qualitat (1 en línia).

D'altra banda, es proposa que **l'Administració reguli altres aspectes** com (11 sessions; 1 aportació en línia):

- **La formació del personal de l'EM** (11 sessions).
 - Personal educador (10 sessions). En referència al personal educador en general, però de vegades es fa menció específica als vetlladors (3 sessions).
 - Personal de cuina (5 sessions).
- **Les ràtios del personal de l'EM perquè s'adeqüin a les necessitats actuals** (9 sessions; 1 aportació en línia + comentari).
 - Personal educador (monitoratge, vetlladors) (8 sessions). Es fa referència al personal educador en general, però freqüentment es fa menció específica als vetlladors (5 sessions).

- Personal de cuina (4 sessions).
- **L'alimentació saludable o tipologia de menús** (8 sessions; 1 aportació en línia + comentaris), convertint les recomanacions de les guies de l'ASPCAT en punts d'obligat compliment.
- **Establir uns criteris mínims d'obligat compliment** (5 sessions), respecte a la qualitat de l'alimentació, el projecte educatiu... per evitar les desigualtats.
- **La responsabilitat del manteniment dels equipaments i les instal·lacions** (cuina, el menjador, electrodomèstics...) (4 sessions)

Adicionalment, es considera que **la regulació que s'estableixi ha de tenir en compte la realitat diferent de les escoles rurals o petites en nuclis dispersos** (5 sessions). En aquest sentit es proposa:

- **Ràtios específiques** (4 sessions) més baixes o un mínim de 2 educadors independentment del número d'alumnat a l'EM.
- **Preu flexible** per poder contractar el servei a un preu superior per aconseguir més varietat d'empreses interessades a proveir el servei. (4 sessions).
- **Facilitar l'agrupació d'escoles o la planificació a nivell de municipi** (2 sessions).
- **Ajudes específiques** per cobrir les despeses del personal educador per a aquelles escoles que funcionen amb **carmanyola** (1 aportació en línia).

Sovint en aquests casos es mostra preocupació, ja que consideren que garantir l'EM influeix directament en la subsistència de les pròpies escoles rurals. En aquests casos l'EM evita els desplaçaments de l'alumnat i facilita la conciliació laboral.

En relació al **cost de l'EM**, es fan propostes diverses (9 sessions; 2 aportacions en línia):

- **Actualitzar el preu** (8 sessions), per tal de complir amb les exigències actuals o que es preveuen introduir (personal qualificat, alimentació de proximitat, disminució de les ràtios, etc.).
- **Abaixar o mantenir el preu que paguen les famílies** (3 sessions; 1 aportació en línia).
- **Especificar el preu de les diferents partides incloses a l'EM** (personal educador, alimentació, personal de cuina, etc.) (3 sessions).
- **Establir un preu mínim** (2 sessions; 1 aportació en línia), sigui en general o de la part de l'alimentació per garantir-ne la qualitat. Per la part de l'alimentació, en una sessió es proposa que no hauria de ser inferior a 1,20 € amb una forquilla fins a 1,80 €.

Resum aportacions EIX 3

Indicadors de qualitat
(★★)
(11 sessions + online)

- ✓ Personal educador amb formació adequada (★★)
- ✓ Alimentació qualitat/saludable (★★)
- ✓ Ràtios baixes o adequades (personal educador i de cuina, vetlladors) (★)
- ✓ Atenció a l'alumnat amb necessitats educatives especials (★)
- ✓ Gestió sostenible i/o de proximitat
- ✓ Projecte educatiu i de lleure de qualitat
- ✓ Idoneïtat dels espais
- ✓ Integració o vincle entre l'EM i el projecte educatiu de centre
- ✓ Formació del personal de cuina
- ✓ Empreses d'economia social o que ofereixin bones condicions als seus treballadors

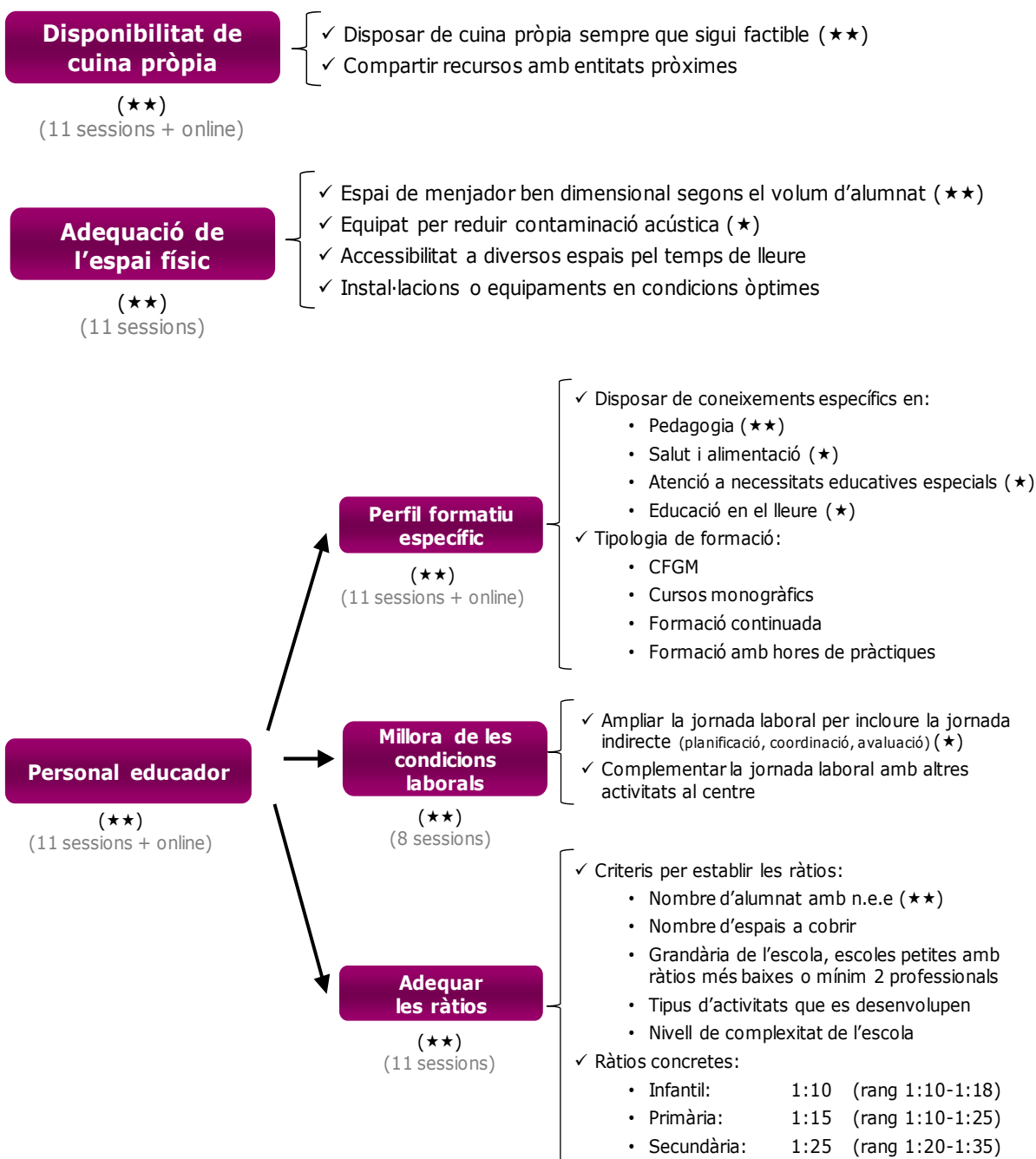
Garantir l'accessibilitat
(★★)
(11 sessions + online)

- ✓ Gratuïtat (★)
- ✓ Tarificació social
- ✓ Revisió del sistema de beques (★★)
 - Revisar o eliminar beques parcials
 - Afegir criteris socials
 - Afegir el criteri de distància del centre escolar al domicili

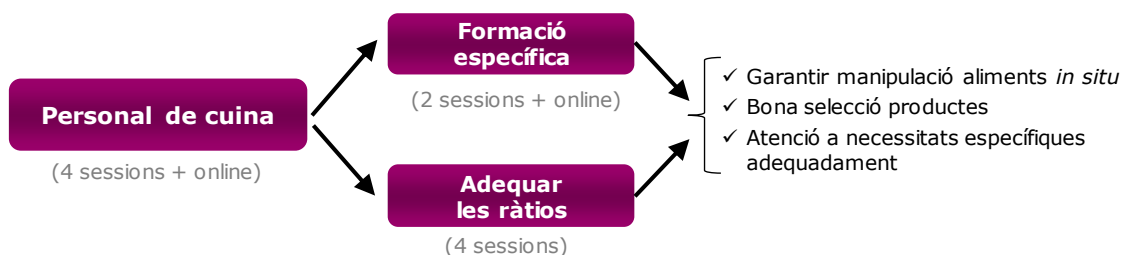
↓

- ✓ Alumnat amb necessitats educatives especials (★★)
- ✓ Secundària (★)
- ✓ Garantir la puntualitat en el pagament de les beques

- (★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions
- (★) Acord generalitzat en 6-7 sessions
- (★) Acord generalitzat + parcial en 6 o més sessions



- (★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions
 (★) Acord generalitzat en 6-7 sessions
 (★) Acord generalitzat+parcial en 6 o més sessions



Intervenció de tots els agents

(★★)
(11 sessions + online)

- ✓ Implicació i coordinació de tots els agents de la comunitat educativa (★★)
- ✓ Coordinació entre el professorat i el personal educador de l'EM (★★)
- ✓ Coordinació a nivell macro (Departament Educació, Agricultura i Salut o amb el sector agrícola)

Establir model i responsabilitat de la gestió

(★★)
(11 sessions + online)

- ✓ Coexistència de diferents models amb un sistema de prioritització (★):
 - Proposta a: 1a opció: AMPA/AFA/Centre; 2a opció: Administració
 - Proposta b: 1a opció: AMPA/AFA; 2a: Consell Escolar; 3a: Ajuntament; 4t: Consell Comarcal
- ✓ Model únic (★):
 - Gestió directa per part de l'Administració
 - Gestió per part de l'AMPA/AFA/Centre

Gratuïtat/ Finançament de l'administració

(5 sessions + online)

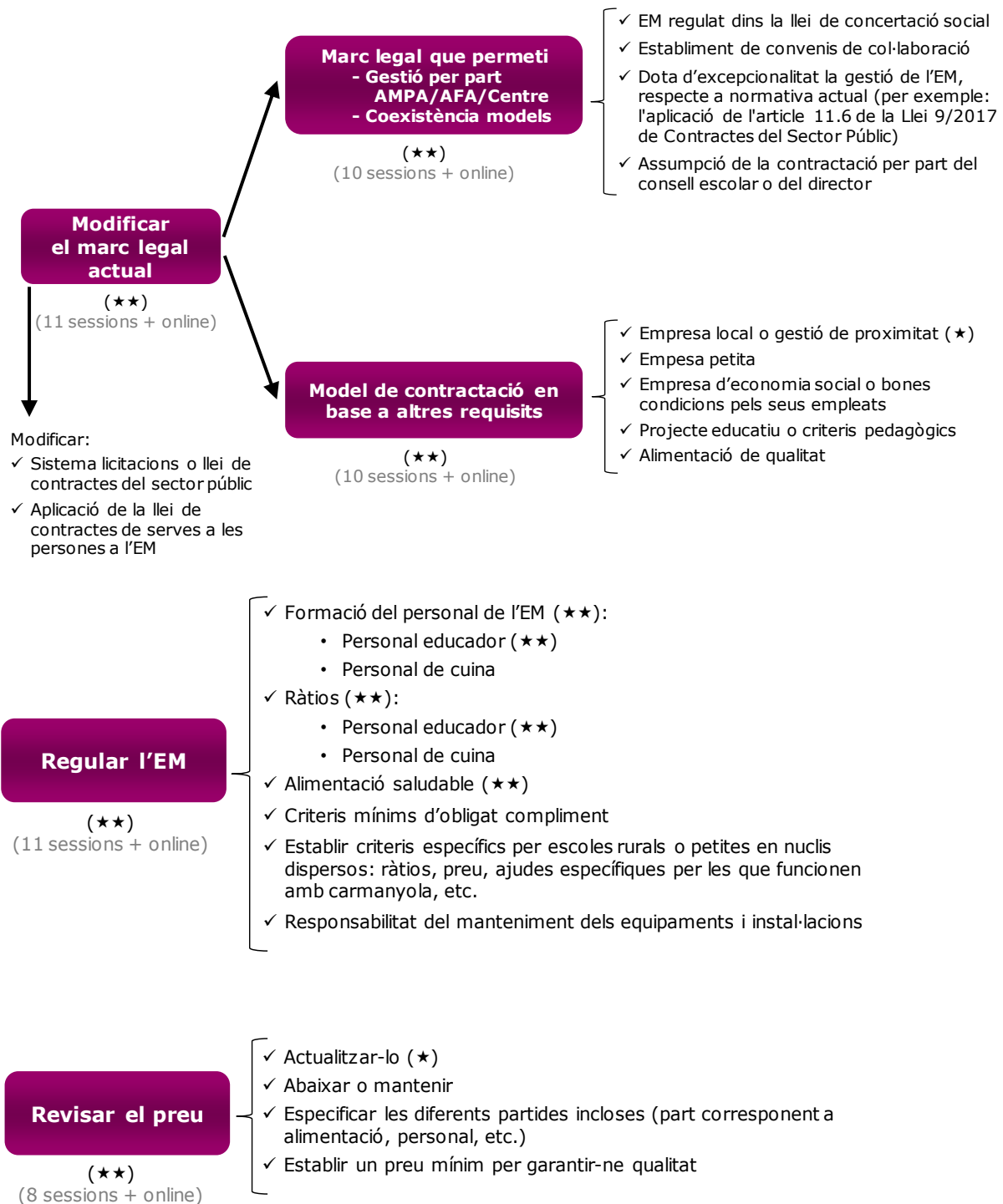
- ✓ Finançament públic total (★)
- ✓ Finançament públic parcial (personal educador, atenció a l'alumnat amb n.e.e)

Necessitat de mecanismes de supervisió

(★★)
(9 sessions + online)

- ✓ Preveure recursos per fer la supervisió (★★)
- ✓ Dotar de mecanismes efectius davant dels incompliments (★★)
- ✓ Decidir el responsable de la supervisió (★★)
 - Comissió mixta o de seguiment o AMPA/AFA/Consell Escolar
 - Administració
 - Model mixt: Administració i Comissió/Consell Escolar

- (★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions
- (★) Acord generalitzat en 6-7 sessions
- (★) Acord generalitzat+parcial en 6 o més sessions



- (★★) Acord generalitzat en 8 o més sessions
- (★) Acord generalitzat en 6-7 sessions
- (★) Acord generalitzat + parcial en 6 o més sessions

4.4. ALTRES TEMES DE DEBAT

Sovint alguns dels aspectes tractats en els diferents grups de debat o en el formulari sobrepassen els temes del debat. En aquest sentit quan hi ha diferents aportacions que es valora que no es poden incloure en un eix concret es poden recollir a part per si s'incorporen a una visió més estratègica.

Per exemple temes aliens als eixos de debat poden ser:

Estudis diagnòstics o altra informació relacionada amb l'EM **Millores del mateix procés participatiu** **Decret del servei de menjador escolar**

Durant les sessions presencials participatives han sorgit altres temes de debat que principalment es poden agrupar en dues propostes:

- **Disposar d'un estudi diagnòstic previ de l'EM o model de partida** (3 sessions), per tal de tenir una base per reflexionar i fer propostes més fonamentades.
- **Introduir millores en el procés participatiu** (3 sessions), en relació a:
 - Període més llarg per a les sessions presencials i en un altre moment de l'any. Es considera que el període és curt i que no afavoreix la participació pel fet de ser durant el tancament del curs.
 - Vinculació real del procés participatiu i la regulació o establiment de polítiques públiques sobre l'EM.
 - Ampliació del nombre de sessions per territori, ja que consideren que una sessió per territori de dues hores és insuficient per la magnitud del tema.
 - Horaris en diferents franges horàries i tenir en compte la conciliació familiar en la programació.
 - Afegir un eix específic sobre el model de gestió per donar visibilitat a un dels temes que més preocupació genera.
- **Decret del servei de menjador escolar** tot i ser un límit del debat en les 11 sessions presencials es posa de manifest la preocupació en relació a l'esborrany del Decret que regula la gestió i el funcionament del servei de menjador escolar dels centres educatius.



5. CONCLUSIONS

El present informe s'ha elaborat a partir de la informació recollida durant la fase 1 del procés participatiu de "Construïm junts l'Espai de Migdia", basat en 11 sessions presencials i el canal en línia, que s'ha portat a terme els mesos d'abril a juny.

A les sessions presencials han participat en total 222 entitats i 305 persones, algunes d'elles en més d'una sessió.

Les aportacions rebudes s'han estructurat en 3 eixos i en cada eix s'han organitzat en apartats o blocs. Les principals conclusions del procés participatiu, amb la informació disponible fins al moment, es resumeixen a continuació.

Eix 1: L'EM en el projecte educatiu del centre

EM pensat i reconegut com a espai educatiu

EM planificat per promoure el desenvolupament integral de l'alumnat

- ✓ Aprenentatge
- ✓ Esbarjo
- ✓ Convivència/Inclusió/Cohesió

EM vinculat/coherent amb el PEC

Eix 2: L'alimentació a l'EM

Alimentació de qualitat i saludable

- ✓ Obligatorietat recomanacions ASPCAT
- ✓ Producte de proximitat o km 0
- ✓ Producte de temporada
- ✓ Alimentació variada/equilibrada

Resposta a les necessitats específiques

- ✓ Per motius de salut
- ✓ Per motius religiosos o culturals
- ✓ Per motius ètics

Eix 3: La qualitat de l'EM

Garantir l'accessibilitat

Disponibilitat de cuina pròpia

Adequació de l'espai físic

Personal de l'EM

Personal educador

Personal de cuina

Millora de les condicions laborals

Perfil formatiu específic
Formació específica

Adequar les ràtios

Eix 3: La gestió de l'EM

Establir model i responsabilitat de la gestió

Model únic:
-Administració
-AMPA/AFA/CCEE

Coexistència de models

Gratuïtat/ Finançament de l'administració

Necessitat de mecanismes de supervisió

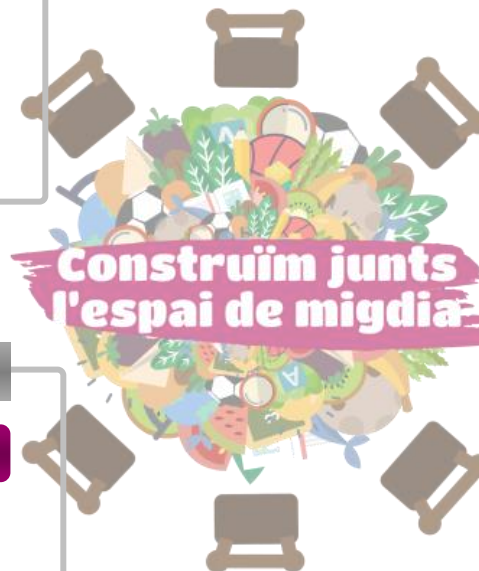
Modificar el marc legal actual

Marc legal que permeti
- Gestió per part
AMPA/AFA/Centre
- Coexistència models

Model de contractació en base a altres requisits
(Ex: proximitat, economia social, etc.)

Regular l'EM

Revisar el preu



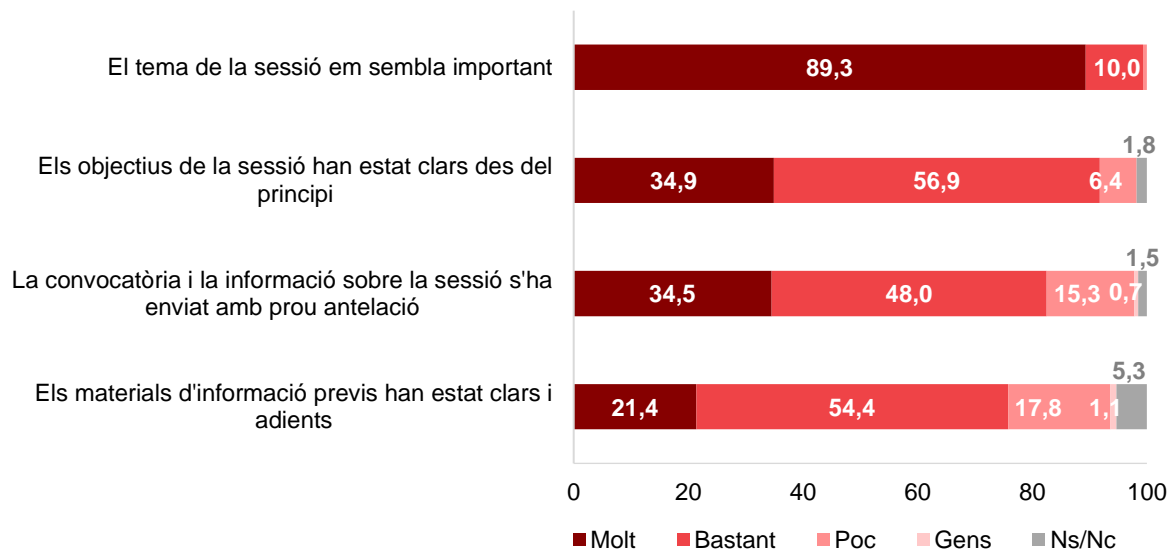
ANNEX 1. RESULTATS DE L'ENQUESTA D'AVALUACIÓ DE LES SESSIONS

En aquest apartat s'inclouen els resultats de les enquestes d'avaluació de les sessions fetes als participants. Es presenten els resultats globals.

VALORACIÓ SESSIONS DE DEBAT PRESENCIAL

L'avaluació de la preparació de la sessió varia en funció de l'aspecte valorat. La importància de la temàtica de la sessió és l'element amb una puntuació més elevada, gairebé el 90% la considera molt important. La resta d'elements s'ha valorat en la seva majoria com a "bastant". L'afirmació en què hi ha més participants insatsfets, en aquest apartat, fa referència a la claredat i idoneïtat dels materials d'informació previs. A continuació es mostra gràficament la valoració recollida.

Gràfic 9. Valoració de la preparació de la sessió

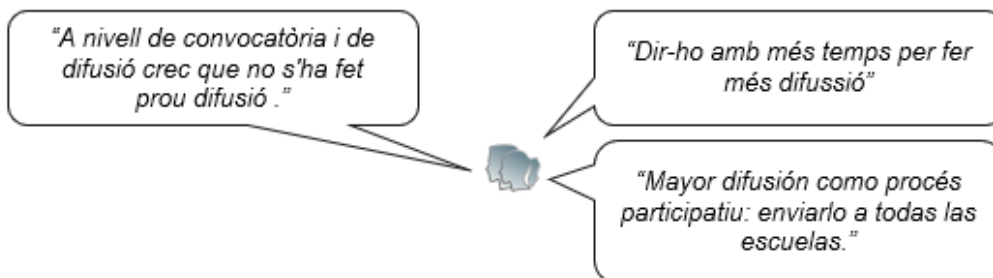


Base: 281

Font: Enquesta d'avaluació del procés de participació Construïm junts l'espai de migdia

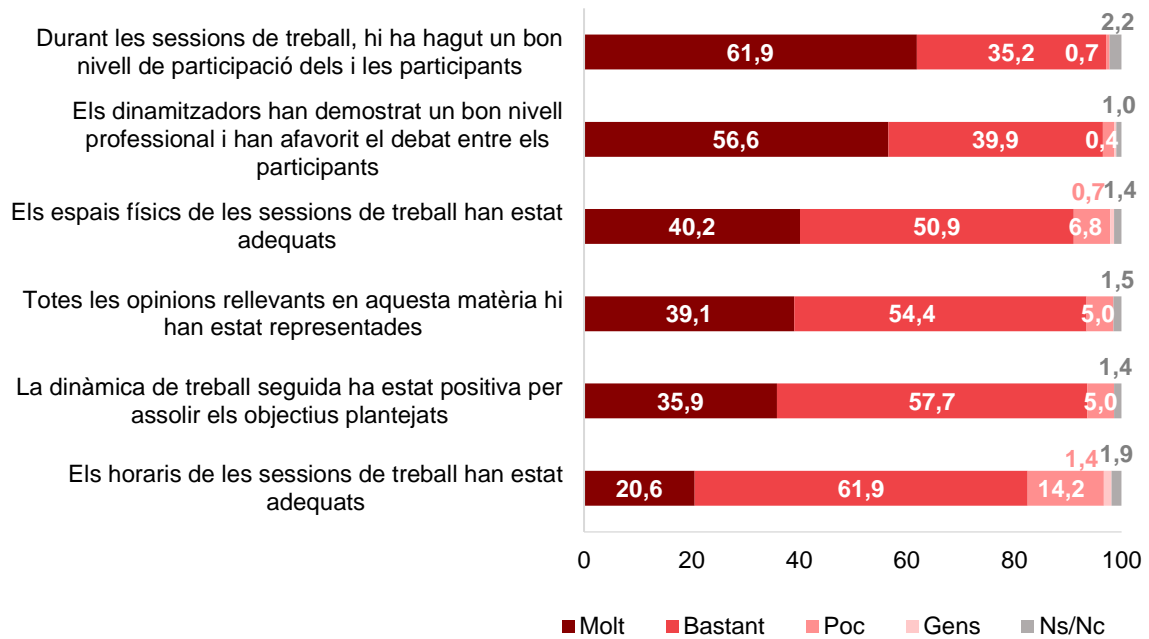
Algunes de les observacions que apuntaven els participants pel que fa als aspectes anteriors són:

Difusió i comunicació de la convocatòria.



Pel que fa a l'execució de les sessions informatives els aspectes més ben valorats han estat el bon nivell de participació dels i les participants i el nivell de professionalitat de les dinamitzadores. L'aspecte que presenta menys acord ha estat l'adequació dels horaris de les sessions (15,6% dels participants afirmen que estan poc o gens d'acord).

Gràfic 10. Valoració sobre l'execució de les sessions informatives i els tallers participatius (%)

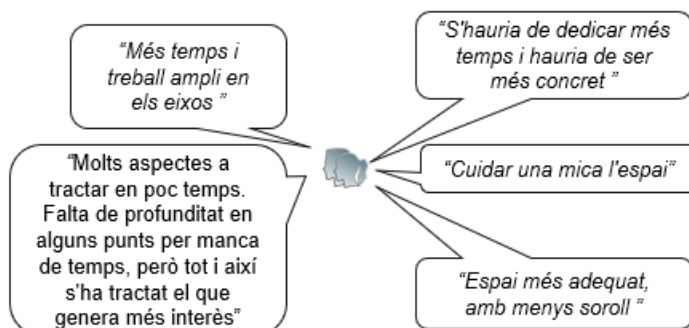


Base: 281

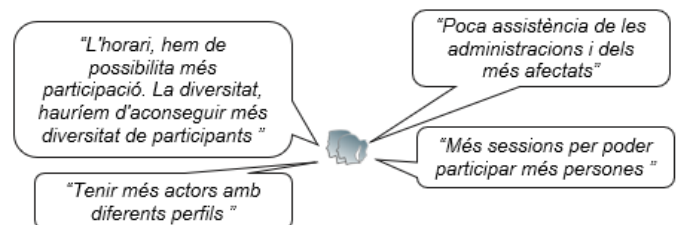
Font: Enquesta d'avaluació del procés de participació Construïm junts l'espai de migdia

Algunes de les observacions que apuntaven els participants pel que fa als aspectes relacionats amb l'execució són:

Temps i espais

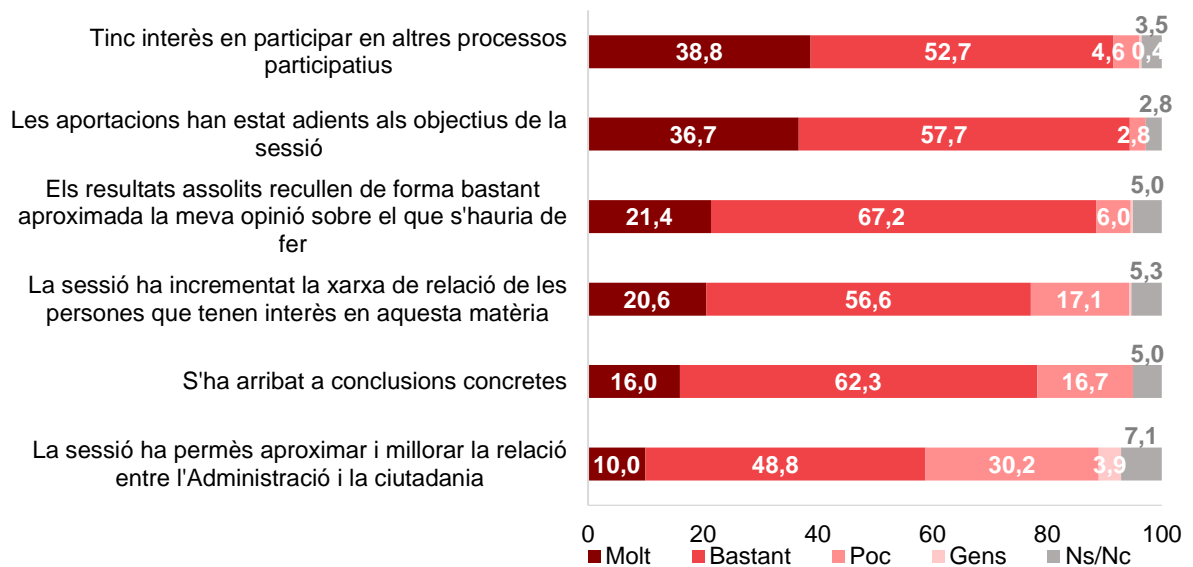


Horaris i participació



Les expectatives dels participants a les sessions estaven bastant alineades amb els resultats aconseguits. La valoració que presenta un percentatge major de participants en desacord (34,1%) és sobre que la sessió facilités l'aproximació entre administració i ciutadania i l'increment de la xarxa de relació de les persones interessades en la matèria.

Gràfic 11. Valoració sobre les expectatives respecte dels resultats de la sessió (%)

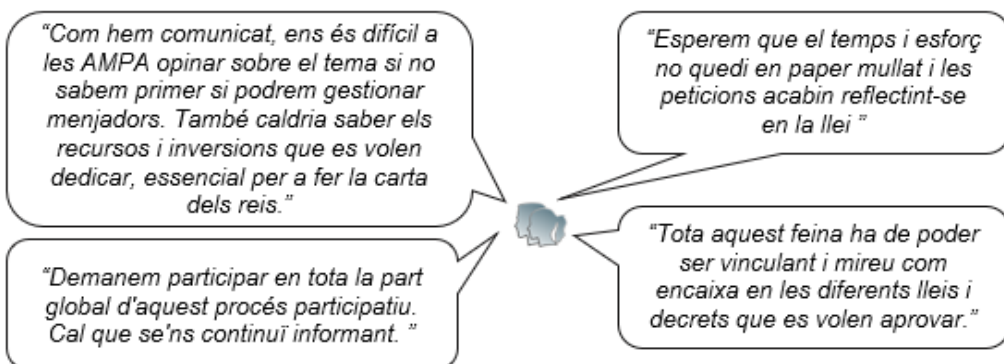


Base: 281

Font: Enquesta d'avaluació del procés de participació Construïm junts l'espai de migdia

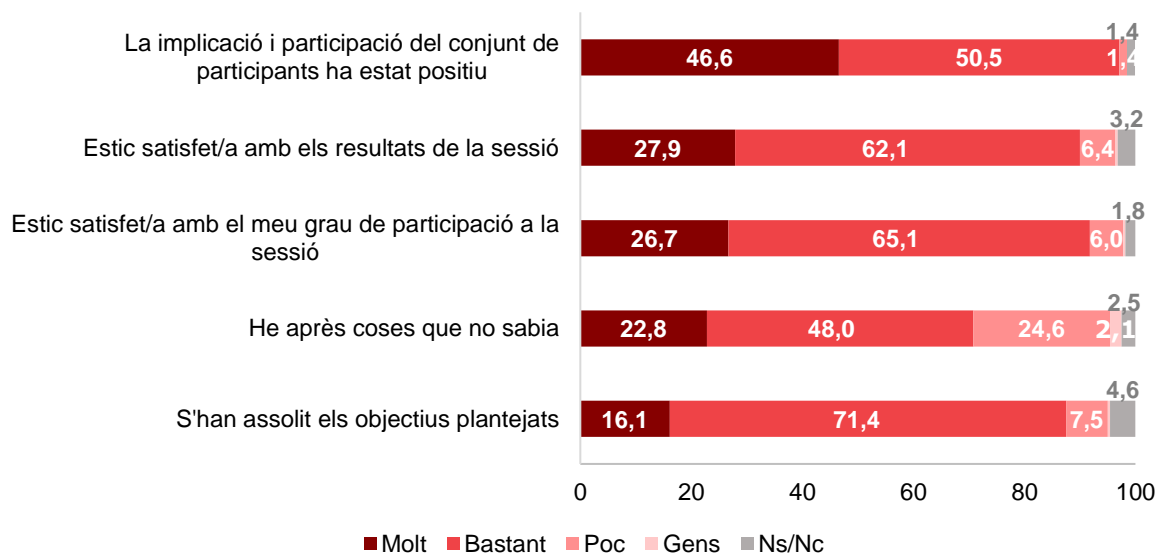
Algunes de les observacions que apuntaven els participants amb relació a les expectatives del procés participatiu són:

Expectatives



La valoració global feta pels assistents és bona, ja que les opcions escollides majoritàriament en tots els aspectes valorats està en molt o bastant acord de compliment. Tot i això, alguns participants han mostrat menor grau d'acord amb la satisfacció dels resultats de la sessió i l'assoliment dels objectius plantejats. L'aspecte valorat més negativament ha estat el fet d'aprendre coses desconegudes gràcies a la sessió (26,7% opinen que poc o gens).

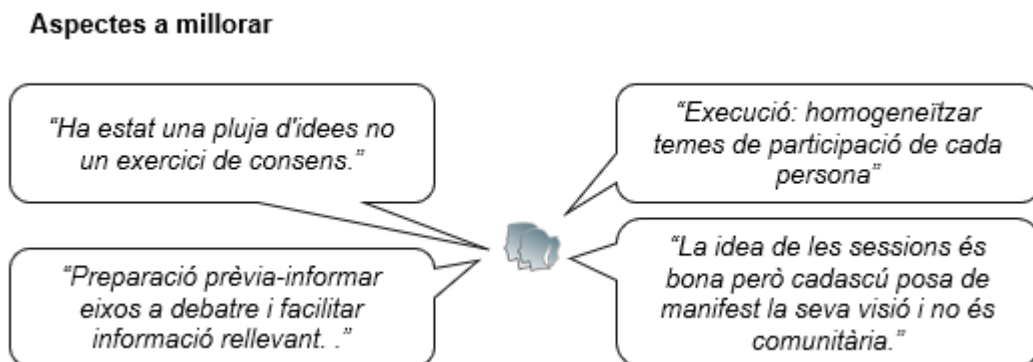
Gràfic 12. Valoració global (%)



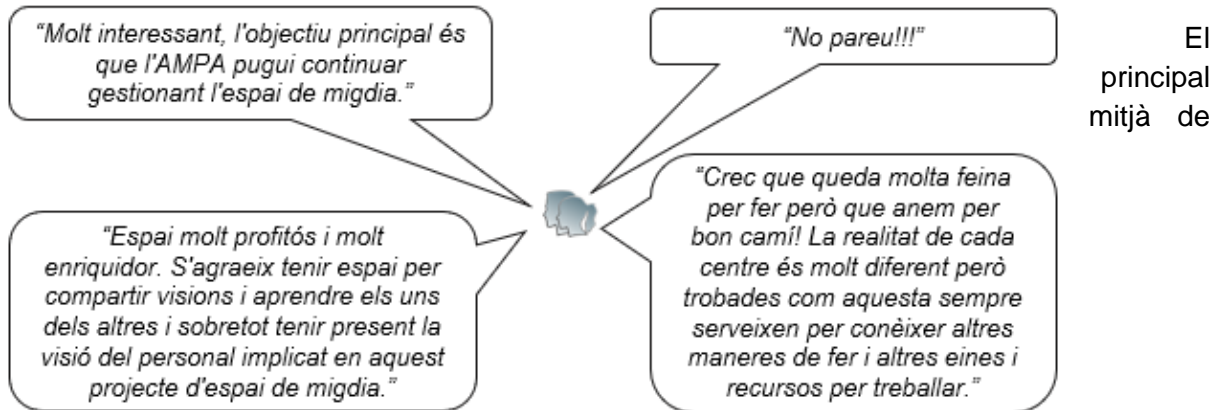
Base: 281

Font: Enquesta d'avaluació del procés de participació Construïm junts l'espai de migdia

Algunes de les observacions que apuntaven els participants pel que fa als aspectes relacionats amb la valoració global són:

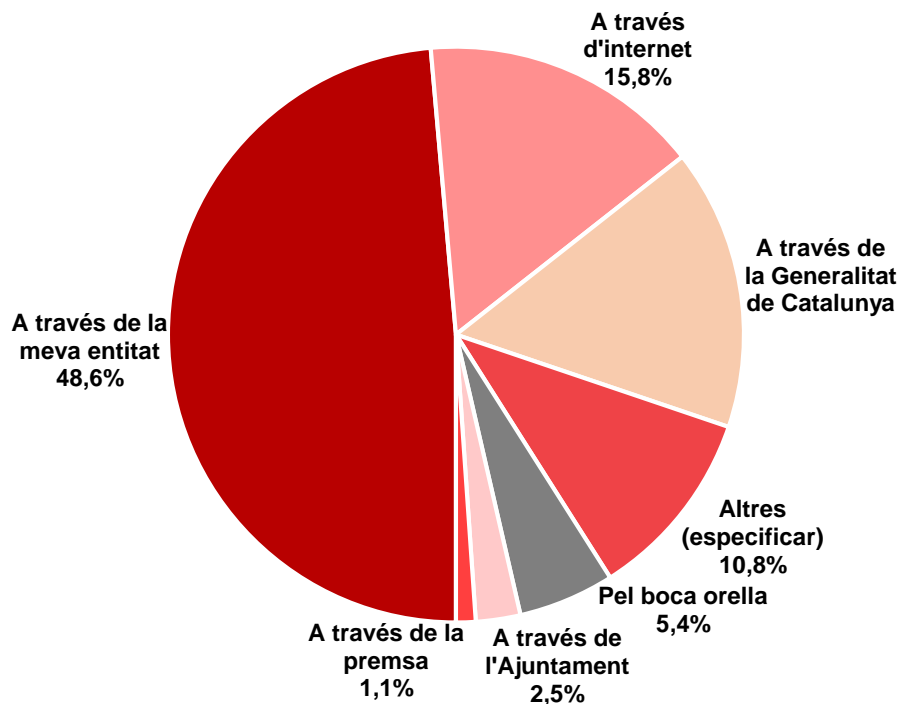


Satisfacció



comunicació de la convocatòria ha estat a través de l'entitat de la qual formen part els participants (48,6%), seguit d'Internet (15,8%) i la Generalitat de Catalunya (15,8%).

Gràfic 13. Accés a la convocatòria



Base: 281
 Font: Enquesta d'avaluació del procés de participació Construïm junts l'espai de migdia

ANNEX 2. DOCUMENTS ADJUNTS AL PROCÉS

Procés participatiu de l'espai de menjador escolar Construïm junts l'espai de migdia

Fitxa per recollir les propostes de les sessions autogestionades

DADES DE L'ENTITAT/ORGANITZACIÓ

Nom de l'entitat/organització: Fundació Privada En Xarxa

Persona de contacte: Joan Josep Izquierdo i Cases

Data: 29 de maig de 2019

PROPOSTES DEL DEBAT

Eix/os del debat: <ol style="list-style-type: none">1. L'espai del migdia en el projecte educatiu del centre2. L'alimentació a l'espai del migdia3. La qualitat del servei	
Reptes/preguntes del debat treballades	EIX 1: L'ESPAI DEL MIGDIA EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE <ul style="list-style-type: none">▪ Com es treballaran els valors educatius a través del temps de migdia?▪ Quina vinculació tindrà el temps de migdia amb el projecte educatiu de centre (PEC), amb la programació general anual (PGA), amb els objectius i indicadors corresponents, des de l'autonomia de centre?▪ De quina mirada pedagògica es pretén dotar el temps de migdia de manera conjunta entre tots els actors i agents educatius implicats?▪ Com volem transmetre els valors de la sobirania alimentària lligats al projecte educatiu? Com treballem l'alimentació saludable, el consum responsable, el dret a l'alimentació...?▪ Quin paper han de tenir els dinamitzadors en el temps de migdia. EIX 2: L'ALIMENTACIÓ A L'ESPAI DEL MIGDIA <ul style="list-style-type: none">▪ Com es treballaran els hàbits saludables i alimentarís en el temps de migdia?



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Han de prevaldre els aliments ecològics, de proximitat i de temporada? ▪ Quin paper han de tenir les famílies en l'elaboració dels menús? I els infants i joves? ▪ Quin paper han de tenir els horts escolars en els centres? <p>EIX 3: LA QUALITAT DEL SERVEI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quins criteris de qualitat ha de tenir el servei de menjador? Quins criteris han d'acomplir els proveïdors del serveis de menjador escolar? Seran criteris pedagògics, alimentaris, socioeducatius, d'economia social...? ▪ Quins mecanismes de control d'aquests criteris per part de les AFA podem establir? ▪ Quina hauria de ser la ràtio de dinamitzadors del temps de migdia en relació amb les diverses franges d'edat? ▪ Es vol que sigui un servei gratuït i universal per a tot l'alumnat? És possible? Es mantindria el Decret que marca el preu màxim per alumne fixe en 6,20 euros? ▪ La comissió de menjador, tal com està establerta actualment, és suficient per garantir una gestió democràtica i participativa del temps de migdia? Cal afegir-hi més membres? Com es prenen les decisions? ▪ Com es pot elaborar democràticament el projecte educatiu de l'espai de migdia, incloent-hi tots els aspectes educatius i alimentaris, com a part del projecte educatiu de centre? ▪ Hi ha barreres arquitectòniques que impedeixin desenvolupar les propostes esmentades? ▪ És sostenible i viable econòmicament que els centres educatius tinguin cuina pròpia? ▪ Quina serà la relació amb l'Administració?
<p>Propostes generades</p>	<p>EIX 1: L'ESPAI DEL MIGDIA EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partim de la convicció de cada servei de menjador ha de tenir un <u>projecte educatiu propi</u> adequat al context; adequat a les necessitats de les famílies i dels infants, a la línia educativa del centre, a les infraestructures, ... Que aquest estigui liderat per la pròpia entitat de gestió del servei i que esdevingui també de la participació de la comunitat educativa. ▪ Cal entendre, reconèixer i formar als monitors i monitores de menjador com a educadors i no només com a personal de vigilància d'infants. ▪ Entenem que cal definir línies educatives i pedagògiques clares i transversals en tota l'estona del migdia (valors, autonomia, responsabilitat, hàbits, acompanyament a la nutrició respectuosa o saludable i a la gestió del temps i dels conflictes, participació

dels infants en el seu temps de migdia, dinamització educativa i lúdica, consciència i accions de respecte pel medi ambient,...) i integrar-les metodològicament.

- Sense dubte, el joc és un recurs atractiu i vivencial que permet transmetre valors tan a nivell personal com col·lectiu. Apostem per oferir als infants al migdia un programa de dinamitzacions i creiem que ha de tenir un paper molt important dins del projecte educatiu. Sempre tenint present que la base ha de ser el joc/temps lliure i que la participació dels alumnes en les dinamitzacions ha de ser voluntària. Igualment important és que la seleccions d'activitats i jocs sigui proposada pels propis usuaris atenen les seves preferències i interessos.

EIX 2: L'ALIMENTACIÓ A L'ESPAI DEL MIGDIA

- Creiem que cal assentar unes bases en els menús escolars, on prevalguin els aliments ecològics, de proximitat i saludables. Així ho recomana la Generalitat en el document dels PAAS i així ho indiquen els professionals de la salut i la nutrició. I no tan sols és important que els menús segueixin aquestes bases, sinó cal també:
 1. Per participar en el menú a infants i famílies
 2. Assentar bases pedagògiques sobre de quina manera (metodologia) els monitors i monitores acompanyen l'àpat dels infants
 3. Adequar el menjador per a que s'assembli el màxim possible als àpats familiars (en plats i gots de vidre, autoservint-se, no forçant,...)
- Pensem que cal també integrar en l'àpat escolar accions que promoguin la cura del medi ambient (reduint l'ús d'envasos individuals, aliments que acaben a la brossa, classificant i reciclant les deixalles, reaprofitant l'aigua mineral restant, emprant productes amb baixa penjada ecològica,...)

EIX 3: LA QUALITAT DEL SERVEI

- El projecte educatiu de cada centre ha de sorgir de la participació dels agents educatius que intervenen (escola-famílies-entitat gestora).
- Creiem que l'Administració ha de assentar les bases de qualitat del servei de menjador tot marcant especialment:
 1. Criteris de qualitat educativa
 2. Criteris de qualitat sanitària
 3. Elements de control i supervisió
 4. Ràtios monitor-alumne
 5. Preu del servei pels alumnes
 6. ...

	<p>Però no creiem que hagi de ser l'Administració qui licita el servei a les entitats o empreses de monitoratge o càtering perquè l'experiència ens diu que això va en detriment de les petites i mitjanes empreses, de la participació de les famílies, de la participació dels mateixos professionals, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Pensem que la ràtio hauria de ser més propera a l'establerta per les activitats de lleure que no pas per les actuals recomanacions de la Generalitat.▪ El servei de menjador hauria de ser de caràcter universal i gratuït per tots els infants. De no poder ésser així caldria valorar l'actual preu màxim per alumne fixe marcat en 6,20 euros. Difícilment es podrà atendre les necessitats educatives i d'atenció (ràtios i implementació de projecte educatiu) amb l'actual preu (preu que no s'ha actualitzat en els darrers anys)▪ Creiem fermament amb el paper de les comissions de menjador. Per assegurar la seva gestió democràtica i participativa, proposem que els centres creïn una comissió mixta formada per mestres, representants de pares i representants de l'entitat gestora. Sense detriment de la supervisió que l'Administració en faci.▪ Amb el llindar de 6,20 euros es fa difícil pensar en la viabilitat econòmica de les cuines pròpies.
Altres consideracions	



Coordinadora SOS Menjadors Escolars Públics

sosmenjadors.cat

info@sosmenjadors.cat

@SOSMenjadors

facebook.com/SOSMenjadors

Proposta 2 al Procés Participatiu de la Generalitat de Catalunya sobre el Temps de Migdia. (Proposta inclosa en el document generat en la sessió autogestionada del passat 1 de juny a Barcelona)

Impulsar un cicle de Grau Mig d'educador en temps no lectiu

- El temps de migdia hauria d'estar emmarcat també dins del currículum escolar i contemplat i definit en el Projecte educatiu de centre com us espai més de l'escola.
- Els professionals haurien d'estar preparats, com els mestres, per definir els objectius, continguts, sistemes d'avaluació i activitats basades en el marc curricular general que estableixi els criteris educatius en el temps de migdia. També haurien de tenir les capacitats i estratègies per atendre les necessitats tant grupals com individuals de l'alumnat, i els coneixement pedagògics necessaris per educar-los.
- Igual com actualment els claustres de mestres es coordinen amb altres professionals que intervenen a l'escola com els psicopedagogs, els vetlladors, etc. els professionals del temps de migdia també haurien de treballar en col·laboració amb els mestres per tal de que els criteris pedagògics del temps de migdia tinguin continuïtat amb la resta d'hores escolars.
- Cal dotar a educadores i educadors del Temps NO Lectiu (Migdia, permanències matí i tarda, suport en sortides i colònies, etc.) d'una formació reglada de com a mínim un Cicle de Grau Mig per tal de poder garantir uns coneixements i capacitats pedagògiques d'aquestes i aquets professionals.
- Si durant les hores lectives les i els docents treballen tot un ventall d'objectius recollits en el PEC, és absurd que durant el temps de migdia tot s'aturi, que no hi hagi la mateixa exigència educativa que a la resta d'hores. Unes educadores i educadors ben formades poden ser una peça clau per assolir els objectius educatius de cada centre i els generals dels sistema educatiu públic.



Coordinadora SOS Menjadors Escolars Públics
sosmenjadors.cat
info@sosmenjadors.cat
@SOSMenjadors
facebook.com/SOSMenjadors

Proposta 2 al Procés Participatiu de la Generalitat de Catalunya sobre el Temps de Migdia. (Proposta inclosa en el document generat en la sessió autogestionada del passat 1 de juny a Barcelona)

El Temps de Migdia com a temps educatiu legalment recollit i protegit

- El temps de migdia hauria d'estar emmarcat també dins del currículum escolar i contemplat i definit en el Projecte educatiu de centre com un espai més de l'escola.
- El Temps de Migdia representa una tercera part de la jornada escolar, 400 hores per a un alumne amb assistència fixa durant tot un curs i 4000 hores si aquest alumne assisteix de manera regular entre el segon cicle d'educació infantil fins finalitzar la primària. Moltes hores que considerem desaprofitades des d'un punt de vista pedagògic.
- El Temps de Migdia és utilitzat per un 80% del alumnat entre el segon cicle d'educació infantil fins finalitzar la primària. Queda totalment justificat que l'administració educativa equipari educativa i legalment el Temps Lectiu i el Temps de Migdia.
- El Temps de Migdia mai ha de tenir caràcter obligatori.
- La equitat, com a pilar principal del sistema educatiu públic, ha d'afavorir l'èxit educatiu en igualtat d'oportunitats. Si convertim el Temps de Migdia en temps educatiu legalment recollit i protegit, en conseqüència ha de poder oferir-se a qualsevol alumne matriculat en un centre educatiu de titularitat pública en igualtat d'oportunitats, d'accés i qualitat educativa i alimentària.



Procés participatiu de l'espai de menjador escolar Construïm junts l'espai de migdia

Informe de la sessió autogestionada del 26 de setembre de 2019
a Viladecans

DADES DE L'ORGANITZACIÓ

Nom de l'organització: Ajuntament de Viladecans – Departament d'Educació

Persona de contacte: Ruth Cebador Pellicer

1- PRESENTACIÓ DEL PROCÉS

El Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya impulsa un debat de país entre tots els agents implicats per tal d'establir conjuntament com volem que sigui l'espai de migdia dels centres educatius. La voluntat és generar un marc d'interès col·lectiu per tal de construir plegats i democràticament el projecte educatiu de l'espai del migdia, tenint en compte els seus aspectes educatius alimentaris i de servei.

Per aquest motiu s'inicia un procés participatiu que permetrà definir, entre tots els agents implicats, com volem que sigui l'espai de migdia dels menjadors escolars. Aquest procés participatiu contempla que es puguin realitzar sessions autogestionades per realitzar aportacions a aquest debat.

A Viladecans, en l'última sessió del Consell Municipal d'Educació, de data 28 de maig de 2019, es va acordar de dinamitzar una sessió autogestionada al municipi, per tal de recollir idees i propostes de tots els agents implicats de la comunitat educativa: direccions, mestres, mares i pares, monitores, empreses gestores de menjador, etc.

Aquesta sessió ha estat dinamitzada per una tècnica del Departament d'Educació de l'Ajuntament de Viladecans.

2- OBJECTIUS

- Realitzar un debat plural en què es contrastin les diferents visions al voltant del model de l'espai de migdia dels centres educatius.
- Definir les característiques bàsiques comunes que hauria de tenir el model de l'espai de migdia dels centres educatius.
- Proposar mesures per assolir aquestes característiques, compatibles amb la normativa vigent o que requereixin d'un nou marc regulatiu.

Els eixos a debatre són tres:

- L'espai de migdia en el projecte educatiu de centre.
- L'alimentació a l'espai del migdia.
- Sobre la qualitat del servei a l'espai del migdia.

3- PARTICIPANTS

A la sessió hi assisteixen 16 participants pertanyents a les següents entitats:

Escola Àngela Roca
Escola Germans Amat i Targa
Escola Mediterrània
Escola Miquel Martí i Pol
Escola Montserratina
Escola Teide
FAPA de Viladecans
AMPA Escola Àngela Roca

AMPA Escola Enxaneta
AMPA Escola Mediterrània
Paladarines
Cuina Justa
Grupo Podemos

4- CONCLUSIONS DEL DEBAT

<p>Eix del debat: L'espai de migdia en el projecte educatiu de centre</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Es parteix que l'espai del migdia és un espai educatiu i, per tant, d'aprenentatge. - L'espai del migdia ha de ser coherent i anar alineat amb el projecte educatiu de centre. - L'espai del migdia com a espai de lleure, on hi ha temps pel joc lliure, el joc dirigit i la dinamització de diverses activitats. - És necessària la inclusió de l'alumnat amb necessitats educatives especials i, per tant, s'hauria de garantir que té el personal de suport necessari (vetllador) igual que en l'horari lectiu. - Garantir el treball de l'hàbit d'higiene de la neteja dental en l'espai de migdia. - És clau la valoració positiva per part de les famílies del servei de menjador i, per tant, es proposa implantar de forma general la "tutoria" conjunta de la família amb el monitor/a de referència i les portes obertes al servei.

<p>Eix del debat: L'alimentació a l'espai del migdia</p>
<ul style="list-style-type: none"> - És necessari pensar en menús variats i saludables: <ul style="list-style-type: none"> • Amb aliments de qualitat i saludables • Amb aliments de proximitat. • Amb aliments de temporada • Amb incorporació de diferents aliments (ecològics, diversitat de composició...).

<p>Eix del debat: Sobre la qualitat del servei a l'espai del migdia</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Marcar ràtios de personal educador, personal de cuina i personal vetllador. - No s'especifiquen ràtios concretes, però sí hi ha dos criteris molt clars que s'haurien de tenir en compte pel càlcul d'aquestes ràtios: <ul style="list-style-type: none"> • Definició adient i valorant l'edat i les necessitats del grup. • Tenir en compte el nombre d'alumnat amb necessitats educatives especials, garantint el mateix suport que tenen en horari lectiu. - Garantir la formació permanent dels equips. - Establir els terminis per l'actualització del certificat per delictes de naturalesa sexual del personal de l'espai de migdia. - Adequació de les instal·lacions (cuina, menjador i espais de lleure). - Garantir que les instal·lacions i l'equipament de les cuines són considerades edifici i, per tant, la responsabilitat del manteniment i la inversió hauria de ser de l'administració.

- Valorar que als espais de menjador puguin ser específics per etapes (infantil – primària – secundària).
- Tots els centres educatius haurien de tenir cuina pròpia.
- Es valora la conveniència que les empreses gestores siguin empreses petites i locals.
- És necessari que en l'espai del migdia s'impliquin i es coordinin tots els agents.
- Es destaca la gran importància de la comissió de menjador de CEC. A més, convidar en aquest òrgan les empreses gestores del menjador.
- Valorar el preu màxim del menú de menjador per garantir la qualitat del servei.
- Valorar el sistema de la gestió econòmica de les beques.
- Valorar una nova distribució del temps educatiu, també incloent la secundària.
- Garantir el dret a l'accés al servei de menjador escolar fins a la fi de l'etapa d'escolarització obligatòria, 16 anys.



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

EDICIÓ 2017



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Índex

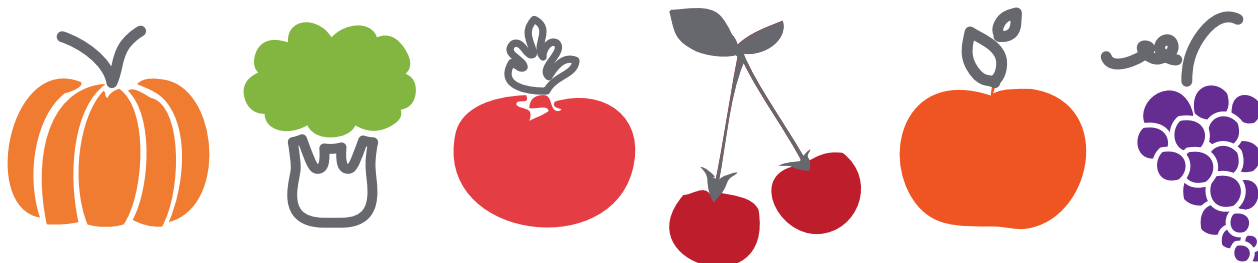
1. Introducció i antecedents	3
2. L'alimentació saludable	6
2.1. Definició.....	6
2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris.....	9
2.3. Distribució diària dels diferents àpats: l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar.....	11
2.4. La varietat en l'alimentació de cada dia.....	19
2.5. Conceptes clau en l'alimentació dels infants.....	20
3.1. Objectius i funcions del menjador escolar.....	22
3. El dinar a l'escola	22
3.2. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús.....	23
3.3. Adaptacions del menú de base.....	31
3.4. L'espai del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables.....	36
3.5. Tallers i celebracions a l'escola.....	38
4. Acompanyar els àpats dels infants	39
5. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves	41
6. Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació del aliments	43
7. Reducció del malbaratament d'aliments en el menjador escolar	44
7.1. Millora de l'acceptació dels àpats.....	44
7.2. Flexibilització de racions que s'han d'escudellar.....	45
7.3. Optimització de la planificació i execució del servei.....	45
8. L'activitat física en l'etapa escolar	47
9. Bibliografia	50

1. Introducció i antecedents

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. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com mental es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

Ara bé, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència –proporció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.– que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona. Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel territori, per les seves tradicions, la història i l'economia. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural, per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

En aquest sentit, és convenient que l'educació alimentària prevegi el coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions propis de la nostra cultura. Cal saber tant el que necessitem per a una alimentació saludable com d'on s'obté, com es prepara i com es pot consumir. S'ha comprovat que, entre la població en edat escolar, és freqüent consumir poca fruita, verdura, llegums i peix, aliments que formen part de l'anomenada *dieta mediterrània*, considerada una de les més saludables del món. Així mateix, aquest baix consum pot anar acompanyat, de vegades, d'un consum elevat de dolços, lliminadures, begudes ensucrades i productes carnis processats.



Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixin en la recuperació de **l'alimentació mediterrània**, és a dir, afavorir el consum de fruites fresques i verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra, làctics preferentment fermentats i peix, i evitar qualsevol tipus de begudes alcohòliques, així com assegurar els àpats familiars i adoptar hàbits alimentaris estructurats: repartiment de la ingesta diària en varis àpats, adequació de la quantitat de les racions a les necessitats individuals, etc.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, és nombrosa la quantitat d'alumnes que fan ús del servei de menjador escolar. Així doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Per tant, cal garantir que aquesta ingesta sigui segura pel que fa a la higiene i adequada des del punt de vista nutricional i sensorial. Al mateix temps, el menjador escolar és un espai idoni per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, en coordinació amb la família, tenint en compte que l'etapa escolar representa grans canvis en els infants, que han d'aprendre noves rutines i altres normes de convivència per a la seva futura competència social. Amb tot, s'ha de tenir present que l'àpat del menjador escolar només representa un 9% del total de menjades que fan els infants en un any: un dels cinc àpats diaris, que té lloc cinc dels set dies de la setmana, i exclusivament durant el període escolar, uns 175 dies de 365 que té l'any.

En tot aquest context, és important que les persones responsables dels serveis de menjador puguin valorar la idoneïtat de la programació de menús que ofereixen, a més de garantir una ingesta adequada en el marc d'uns hàbits alimentaris saludables, en col·laboració amb la família.

L'any 1997 es va iniciar un servei d'assessorament de programacions de menús (recollit en l'article 16.3 del Decret 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament, publicat en el DOGC núm. 2208, de 20 de maig de 1996) que es va dur a terme des del Programa d'educació per a la salut a l'escola (PESE) en coordinació amb el Programa d'alimentació i nutrició del Departament de Salut.



El febrer de 2005 va aparèixer la primera edició de la guia *L'alimentació saludable en l'etapa escolar*. L'any 2012 es va reeditar actualitzada, i l'edició actual, revisada i ampliada, té l'objectiu de facilitar a les famílies, als centres educatius i als serveis de restauració escolar eines per preparar acuradament les planificacions alimentàries i alhora promoure hàbits alimentaris saludables entre la població infantil. Per actualitzar-la s'ha tingut en compte el text ***Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos***, de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició i la ***Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició*** publicada al *Boletín Oficial del Estado* (BOE) núm. 160 del 6 de juliol del 2011.

En el marc de l'estratègia del ***PAAS*** (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i en paral·lel a l'estratègia NAOS (Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat) es va iniciar el 2006, mitjançant un conveni entre els departaments de Salut i d'Ensenyament, el ***Programa de revisió de menús escolars (PREME)***. Aquest programa té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació dels menús que el centre serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

El PREME no inclou la revisió de menús de les llars d'infants. Per a més informació sobre l'alimentació en la primera infància podeu consultar la guia ***Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)***.

En el marc de l'alimentació infantil, es disposa també del document ***Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies***.

En el cas de l'oferta alimentària dels campus esportius i casals d'estiu, consultar el document de recomanacions següent: ***Passar-s'ho bé i menjar millor***.

2. L'alimentació saludable



2.1. Definició

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Per programar una alimentació saludable, convé conèixer les qualitats nutritives i d'ús dels diferents aliments, que sovint es classifiquen en grups d'acord amb els nutrients que contenen, i per això és convenient incloure en la ingesta diària aliments de cada grup.

Una alimentació equilibrada implica una aportació adequada de nutrients, en qualitat i en quantitat.

A l'hora d'assolir els objectius nutricionals, les guies alimentàries són un instrument útil en què s'agrupen els aliments segons la similitud nutricional. La representació gràfica (en forma de piràmide, roda, plat, etc.) permet valorar quins són els aliments bàsics i, al mateix temps, les diferents proporcions en que han de formar part d'un pla alimentari saludable. En el cas dels aliments de consum ocasional, com menys se'n mengi, millor.

Piràmide de l'alimentació saludable



+ Activitat física diària



+ Aigua

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

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

<http://canalsalut.gencat.cat>

Sanitat Respon
24 hores



A continuació, es presenten les freqüències recomanades de consum dels diferents grups d'aliments.

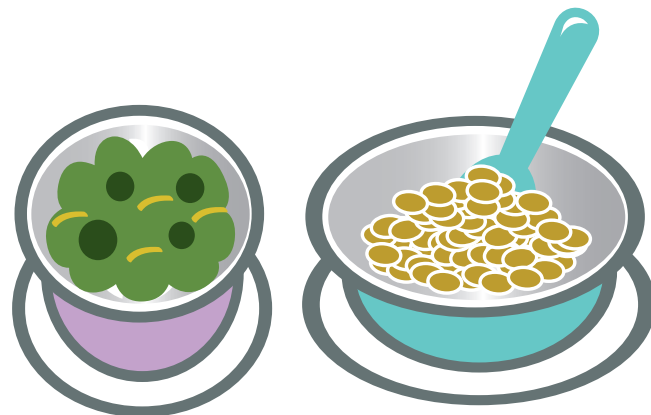
Grup d'aliments	Freqüència de consum
Farinacis (preferentment integrals)	a cada àpat
Verdures i hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ¹)
Peix ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ³	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge extra	per amanir i per cuinar
Aliments superflus: begudes ensucrades i sucs, embotits, patates xips, llaminadures, 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 expressada.

¹ Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.

² És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible.

³ Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums).





2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris

Exemple 1

Esmorzar

lacti un got de llet

farinaci flocs de blat de moro, musli...

fruita maduixots

aigua

Mig matí

farinaci + lacti entrepà de formatge

aigua

Dinar

farinaci macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba

proteic pollastre rostit

hortalissa amanida d'enciam i pastanaga ratllada

fruita taronja

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir

Berenar

fruita seca fruites seques (nous, avellanes, ametlles...)
i fruites dessecades (panses, orellanes, prunes...)

lacti un iogurt natural no ensucrat

aigua

Sopar

hortalissa + farinaci espinacs amb patates saltats amb panses i pinyons

proteic truita a la francesa

fruita poma laminada

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir

Exemple 2

Esmorzar

lacti un got de llet

farinaci pa torrat amb oli d'oliva verge extra

aigua

Mig matí

fruita plàtan

fruita seca un grapat de fruites seques (nous, avellanes, ametlles...)

aigua

Dinar

hortalissa amanida d'enciams variats, tomàquet cirerol (*cherry*), pastanaga ratllada i olives

farinaci/proteic + hortalisses lleties estofades amb verdures

fruita albercocs

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir

Berenar

farinaci + lacti + hortalissa entrepà de formatge fresc i rodanxes de tomàquet

aigua

Sopar

hortalissa crema de carbassa amb rostes de pa

proteic + hortalissa + farinaci filet de lluç arrebossat amb escalivada (pebrot, albergínia, ceba i patata)

fruita cireres

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir



2.3. Distribució diària dels diferents àpats: l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar

Per tal que no transcorri gaire temps entre àpats i es puguin proporcionar els nutrients necessaris, es recomana repartir els aliments en diversos àpats diaris, per exemple, uns cinc: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda).

L'esmorzar

És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú. Si es descuida la importància d'aquest primer àpat és per desconeixement o de vegades per manca de temps. Un dels beneficis principals que s'atribueixen a aquesta ingesta és el fet que contribueix a la distribució adequada de l'energia al llarg de la jornada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo.



En un esmorzar complet s'hi inclouen, habitualment:

Farinacis (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).

Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge.¹

Fruita: principalment fresca de temporada.

¹ Es recomana limitar-ne el consum per l'elevat contingut en greixos i sal.



També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.), els aliments proteics (truita, formatge...), aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge extra), etc. Cal reservar la mantega i altres greixos, així com els dolços (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau) i els suc de fruita per a un consum ocasional i moderat.

Els productes de brioixeria i pastisseria no han de constituir l'alternativa habitual d'esmorzars i bere-nars i, si es consumeixen, ha de ser molt de tant en tant.

L'esmorzar de mig matí és un àpat complementari que se sol prendre a l'hora de l'esbarjo i que contribueix a distribuir l'energia al llarg de la jornada de manera adequada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals. Si entre el refrigeri de mig matí i el dinar passa poca estona, aquest segon esmorzar hauria de ser més lleuger (una fruita fresca, per exemple).

Exemples d'esmorzars:

- 1. PRIMERA HORA:**
llet i torrades amb oli d'oliva verge extra
MIG MATÍ:
mandarines i un grapat de fruita seca
- 2. PRIMERA HORA:**
bol de iogurt amb daus de poma i musli
MIG MATÍ:
entrepà de truita
- 3. PRIMERA HORA:**
llet amb flocs de blat de moro
MIG MATÍ:
un plàtan i un grapat de fruita seca
- 4. PRIMERA HORA:**
macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli
MIG MATÍ:
pa amb xocolata
- 5. PRIMERA HORA:**
pa amb tomàquet i formatge
MIG MATÍ:
una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques...)

El dinar

Tant si es dina a casa com al menjador escolar, el dinar sol ser l'àpat més important del dia quant a quantitat i varietat d'aliments. Com veurem més endavant, és recomanable que inclogui verdures, aliments farinacis, proteics, fruita i oli d'oliva verge extra, i que s'utilitzin tècniques culinàries ben variades al llarg de la setmana. Les quantitats han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i han de respectar la sensació de gana expressada.



L'estructura tipus de l'àpat del dinar és la següent:

Primer plat: farinacis i/o llegums i/o verdures

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous o llegums)

Guarnició: verdures i/o farinacis

Postres: fruita fresca del temps

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir

Per exemple:

- **Macarrons saltats amb verdures i gratinats amb formatge.**
- **Filet de bruixa amb tomàquet al forn.**
- **Rodanxes de taronja.**
- **Pa integral i aigua.**

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- **Amanida variada (enciam, escarola, ceba, pastanaga ratllada, raves...).**
- **Paella mixta (carn i peix).**
- **Macedònia de fruita de temporada.**
- **Pa integral i aigua.**

Dinars de carmanyola

Cada vegada més, els adults i també alguns adolescents opten per dinar de carmanyola. Aquesta és una bona alternativa quan es disposa de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció requereix planificar els menús acuradament i garantir les condicions higienicosanitàries.

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els mateixos criteris que a l'hora de dissenyar l'àpat del dinar, amb petites adaptacions.

Si l'estructura tipus del dinar és...

Primer plat: farinacis i/o llegums i/o verdures

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous, llegums)

Guarnició: verdures i/o farinacis

Postres: fruita fresca del temps

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir

... amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloguin farinacis, verdures i proteics. Per exemple:

Trobareu més informació al document ***Dinars de carmanyola als centres educatius. Recomanacions per a les famílies***



A la primavera i a l'estiu:

- Amanida d'arròs i lleties (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i nous, arròs i lleties).
- Amanida de patata amb ou dur i formatge (patata, ou dur, ceba tendra, cogombre i vinagreta de mel i mostassa).
- Pasta freda amb daus de carbassó, tires de pollastre i alfàbrega

A la tardor i a l'hivern:

- Lasanya de col i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Calamars estofats amb patates i verdures (porro, pastanaga, ceba i carbassa).

Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, és aconsellable fer una planificació setmanal:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
pasta integral		arròs integral	patata	
carn	llegums	fruita seca i ou	carn	llegums
hortalisses	hortalisses	hortalisses	hortalisses	hortalisses
fruita	fruita	fruita	fruita	fruita
aigua	aigua	aigua	aigua	aigua

Després, es poden proposar receptes que compleixin la planificació setmanal:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
pasta integral amb bolets i daus de pollastre	cigrons amb pastanaga, carbassó i pinyons torrats	arròs integral amb verdures al vapor, fruita seca i ou dur	estofat de patates, carxofes i carn de porc	guisat de llenties amb verdures
macedònia de fruita de temporada	mandarines	plàtan	daus de poma i kiwi	taronja
aigua	aigua	aigua	aigua	aigua

Cal tenir present que algunes preparacions de peix deixen olor després d'escalfar-les al microones, i això pot ser molest per a la resta de comensals. Per aquest motiu, les preparacions de carmanyola no en solen incloure, i es reserven les racions recomanades de peix per a l'àpat de sopar i del cap de setmana.

En la preparació de la carmanyola és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar: **Quatre normes per preparar aliments segurs**. Cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru, cremes, trufa o nata.

El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Així, doncs, per completar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca. També és aconsellable en el berenar la presència d'aigua.



Exemples de berenars:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes...).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt.



La millor beguda per acompanyar el berenar és l'aigua (els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor).

El sopar

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

Farinacis (pasta, pa, arròs i patates) i/o llegums

Verdures i hortalisses

Aliments proteics (carn, peix, ous o llegums)

Fruita fresca del temps

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir

L'estructura tipus de l'àpat del sopar és la mateixa que la del dinar, encara que l'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia:

Primer plat: farinacis i/o llegums i/o verdures

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous, llegums)

Guarnició: verdures i/o farinacis

Postres: fruita fresca del temps

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir

Per exemple:

- Sopa de verdures i pistons.
- Truita de patata amb tomàquet amanit.
- Plàtan.
- Pa integral i aigua.



També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- Amanida d'enciam, espinacs, canonges, poma i nous.
- Crema de cigrons amb encenalls de parmesà.
- Mandarines.
- Pa integral i aigua.

Per tal que els sopars complementin adequadament els dinars és aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació setmanal o mensual de dinars. D'aquesta manera, s'evita la improvisació, que pot desembocar en la repetició de determinats aliments per a l'àpat del vespre o en l'abús de plats precuinats.

Per elaborar una planificació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats en els paràgrafs anteriors so-

bre l'estructura tipus de l'àpat i els grups d'aliments que han de ser-hi presents. A partir d'aquí, només cal garantir prou varietat en els diferents aliments que constitueixen cada grup, tenint en compte les freqüències recomanades de consum, tant diàries com setmanals. És recomanable tenir en compte tots els membres de la família a l'hora de fer la planificació dels menús, per tal de millorar-ne l'acceptació.

Proposem un exemple de programació de sopars per a una setmana de temporada de tardor-hivern:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINARS	<p>Cigrons estofats amb pastanaga i col</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciams variats, fonoll, ceba tendra i olives</p> <p>Taronja</p>	<p>Coliflor amb picada d'all i ametlles</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs amb xampinyons i amanida d'enciam</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</p> <p>Plàtan</p>	<p>Amanida del temps (enciam, remolatxa, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Paella (verdura i peix)</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de pastanaga amb rostes</p> <p>Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell</p> <p>Mandarines</p>
SOPARS	<p>Sopa de pistons</p> <p>Croquetes de pollastre amb verdures saltades</p> <p>Llesques de poma</p>	<p>Salat de moniato, bledes, ceba amb panses i pinyons</p> <p>Creps de formatge tendre</p> <p>Raim</p>	<p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>Mandarines</p>	<p>Bròquil gratinat</p> <p>Truita de patata amb amanida d'escarola i olives</p> <p>Macedònia</p>	<p>Arròs caldós</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa ratllada</p> <p>logurt</p>



2.4. La varietat en l'alimentació de cada dia

A més del repartiment energètic, la varietat convé que formi part de l'alimentació diària, no només per facilitar la cobertura de les ingestes recomanades de nutrients, sinó també per evitar la monotonia i per fomentar l'aprenentatge d'uns bons hàbits alimentaris.

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

De vegades, tant en l'entorn familiar com a l'escola, els menús es basen, únicament, en les preferències alimentàries dels infants, amb la finalitat d'agilitzar o fer menys feixuc el temps dedicat a l'àpat. La població en edat escolar està en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits alimentaris amb incidència en el seu futur, i per això és convenient oferir un patró alimentari saludable.

La cura dels aspectes gastronòmics, la inclusió de plats típics de la zona o també propis d'altres cultures, així com la promoció dels aliments locals i lligats a les diferents èpoques de l'any, aporten un gran valor afegit.



De tant en tant, incloure plats d'altres cultures permet conèixer la gastronomia de la població novinyuda, enriqueix la població d'acollida i afavoreix el coneixement mutu i la convivència comunitària.

La participació i la implicació dels infants i dels joves en el procés d'elaboració dels àpats (compra, distribució dels àpats, cuina, etc.) pot millorar molt l'acceptació del menjar.

Els adults tenen un paper crucial a l'hora de determinar les preferències alimentàries dels petits, ja que tant aquestes com les aversions cap a aliments determinats estan fortament condicionades pel context familiar. La clau és oferir una alimentació saludable als infants i donar bon exemple, ja que és molt més fàcil que els infants tastin i acceptin els aliments que veuen menjar amb satisfacció als familiars o als referents adults en general.

Per a més informació, podeu consultar el document ***Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies.***



2.5. Conceptes clau en l'alimentació dels infants

És important...

Repartir bé els àpats al llarg del dia

- Entre 5 i 6 àpats:
Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.
- Ens ajudarà a equilibrar l'alimentació al llarg del dia i a evitar llargues estones sense menjar o ingestes massa abundants.

L'esmorzar

- És l'àpat que inaugura el dia i ens posa en marxa.
- És convenient que sigui complet:
Llet o derivats sense sucres afegits + pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar (flocs de blat de moro, musli...) + fruita, i una bona opció per al segon esmorzar és un entrepà, fruita seca o fruita fresca.

Tenir cura de la varietat

- Cal disposar d'aliments de tots els grups bàsics (farinacis, fruita, fruita seca, verdura, llegums, lactis, carn, peix, ous, oli d'oliva verge extra... i aigua) i presentar-los i preparar-los de diferents maneres, prioritzant els aliments frescos, de temporada i locals.

Cal potenciar...

- El consum de fruita fresca i de temporada, com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars.
- El consum de verdures i hortalisses de temporada en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats, a més de garantir la presència habitual d'amanides.
- El consum de llegums i de fruita seca crua o torrada sense sal.
- El consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals.
- El consum de lactis sense sucres afegits, en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- La presència de pa, preferentment integral, en els diferents àpats.
- L'ús de l'oli d'oliva verge extra.
- El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.
- Un estil de vida actiu que inclogui un mínim d'una hora diària d'activitats d'intensitat moderada/intensa (caminar, córrer, jugar al parc, fer esport, etc.).
- Els àpats en família (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.

Cal reduir...

- La ingesta de llaminadures i prioritzar com a alternativa la fruita seca crua o torrada sense sal (nous, ametlles, avellanes...) i dessecada (panses, orellanes, figues seques...).
- Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, suc, etc.) i prioritzar el consum d'aigua.
- La brioixeria i la pastisseria i prioritzar el consum d'entrepans.
- Les postres làctiques (flam, natilles, cremes de xocolata, cremes, mousses, etc.) com a postres habituals dels àpats.
- El consum de menjar ràpid (*fast food*).
- El consum de preparacions i derivats carnis processats, que tenen més contingut en greix (embotits, patés, salsitxes, hamburgueses, etc.).
- El temps de lleure destinat a "activitats de pantalla" (televisió, ordinador, consoles, etc.) a menys de dues hores al dia.
- Les distraccions de pantalles durant els àpats (televisió, mòbils, etc.).

Posem-ho en pràctica!

- Triar, comprar i cuinar els aliments pot ser divertit. **Cal provar-ho!**
- Participar en l'elaboració dels àpats familiars. **Cal implicar-s'hi!**
- Tots els àpats són importants. **Cal recordar-ho!**

Tant l'alimentació com l'activitat física són essencials per mantenir un bon estat de salut



3. El dinar a l'escola

En el document *Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola* trobareu més informació sobre el dinar a l'escola.



3.1. Objectius i funcions del menjador escolar

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

El menjador escolar ha d'atendre les funcions següents:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables (educació per a la salut).
- **Fomentar** les normes de comportament i la utilització correcta del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats (educació per a la convivència i la responsabilitat).

- **Planificar** activitats de lleure que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals sobre alimentació (educació per a l'oci).
- **Garantir** que el menjador és un espai lliure de qualsevol tipus de publicitat. Podeu trobar més informació a *Autorització de campanyes de promoció alimentària, educació nutricional o promoció de l'esport o activitat física en els centres educatius*.

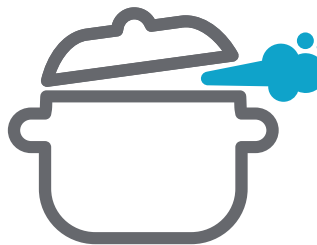
Els menús servits als menjadors escolars haurien d'estar supervisats per dietistes-nutricionistes, tenint en compte, però, que cal que siguin consensuats entre els diferents actors implicats en el menjador escolar (cap de cuina o empresa de restauració, direcció del centre, AMPA/AFA, etc.), idealment constituïts en una comissió de menjador.

L'Agència de Salut Pública de Catalunya ofereix el Programa de revisió de menús escolars (PREME) a totes les escoles de Catalunya. Per a més informació, consulteu el web del **PREME**.





3.2. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús



En la programació de menús escolars, cal tenir en compte diversos aspectes i consideracions que s'exposen a continuació:

- **Aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.).
- **Aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocus).
- **Aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, colors, estris, la inclusió de tècniques culinàries variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals).
- **Aspectes ambientals i socials** (la consonància amb l'estació de l'any, a la vegada que es promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local, i s'afavoreix la sostenibilitat ambiental).
- **Altres aspectes** (oferta variada, quantitats que respecten la sensació de gana, inclusió de propostes culinàries relacionades amb l'entorn i el territori o també d'altres cultures, les festes i celebracions, etc.).

Consideracions generals

1. És recomanable que les programacions constin d'un mínim de quatre setmanes (un mes), adaptades a la temporada corresponent.
2. És convenient que la informació sobre la programació de menús que es lliuri a les famílies inclogui la data i sigui entenedora i fàcil de llegir.
3. És important tenir present que la quantitat de les racions s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants. En el document ***Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies*** trobareu informació en relació a l'actitud dels adults pel que fa a les quantitats a servir, al rebuig de certs aliments, etc.
4. És recomanable que l'aigua estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants arreu de l'escola.
5. Cal utilitzar sempre l'oli d'oliva verge extra, tant per amanir com per cuinar, per la seva qualitat nutricional. En el cas de les coccions i els fregits, l'oli d'oliva refinat i l'oli de gira-sol altooleic són una alternativa més econòmica que l'oli d'oliva verge extra i tenen més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, sansa o pinyolada, soja, blat de moro...).

6. La utilització de sal en les preparacions ha de ser moderada; la sal ha de ser iodada.
7. És important que hi hagi l'opció d'acompanyar els àpats amb pa, preferentment integral.
8. Cal reduir la presència d'aliments precuinats (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials).
9. És convenient evitar la repetició de l'estructura dels menús segons el dia de la setmana (els dilluns "pasta i peix", els dimarts "llegums i ou", etc.).
10. És recomanable incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn o d'altres cultures.

Consideracions específiques

1. És important **especificar el tipus de preparació i d'ingredients** de tots els plats (primers plats, carns, peixos, etc.), i variar-ne la presentació.
2. Les **coccions** de carn i de peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (a excepció de les hamburgueses, broquetes, salsitxes i botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits.
3. Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de **carns vermelles i processades**, així com les que tenen un alt contingut en **greix** (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.).
4. És important que els segons plats s'acompanyin d'una **guarnició**, que ha d'estar composta, gairebé sempre, per preparacions de verdura crua (**amanides**). És aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició i s'ha d'evitar servir fregits en excés.
5. És convenient que la majoria de les **postres** de la setmana escolar siguin a base de **fruita fresca** i es pot reservar un dia per a postres làctiques (donant preferència al iogurt natural sense endurcir).
6. Cal, en cada àpat, proporcionar alguna **verdura o fruita fresca**.
7. És convenient evitar les **combinacions de plats que s'hagi comprovat que tenen poca acceptació** (per exemple, verdura i peix) o les **combinacions massa denses o massa lleugeres**.
8. S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies s'ofereixin cada setmana els aliments següents:

Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a-b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates) ^d	1-2
Segons plats	
Carns ^e	1-3
carns blanques	1-3
carns vermelles i processades	0-1
Peixos ^f	1-3
Ous	1-2
Proteics vegetals (llegums i derivats)	0-5
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt natural. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Preuinats	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable. També es poden incloure altres varietats de cereals locals com el blat de moro (polenta), el mill, el fajol...

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats preuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien

constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

^e Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de bou, ved-

lla, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.

^f És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible.

En el cas d'alguns **instituts**, el servei de menjador només ofereix dinar tres dies a la setmana. En aquest cas, s'aconsella que en la programació de menú setmanal, s'ofereixin les freqüències de consum següents:

Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a / Pasta ^{ab}	1
Llegums ^c	1
Hortalisses i verdures (incloent les patates) ^d	1
Segons plats	
Carns blanques ^e	1
Peixos ^f	1
Ous	1
Proteics vegetals (llegums i derivats)	0-3
Guarnicions	
Amanides variades	2-3
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0-1
Postres	
Fruita fresca i de temporada	2-3
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 1/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana

^a El consum de varietats integrals (també en el cas del pa) és més saludable. També es poden incloure altres varietats de cereals locals com el blat de moro (polenta) el mill, el fajol...

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien

constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

^e Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de bou, ved-

lla, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.

^f És convenient diversificar els tipus de peix.

Altres aspectes que cal tenir en compte en la programació de menús són:

Varietat de colors

La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha d'intentar ser atractiu i evitar la monotonia.

Textures

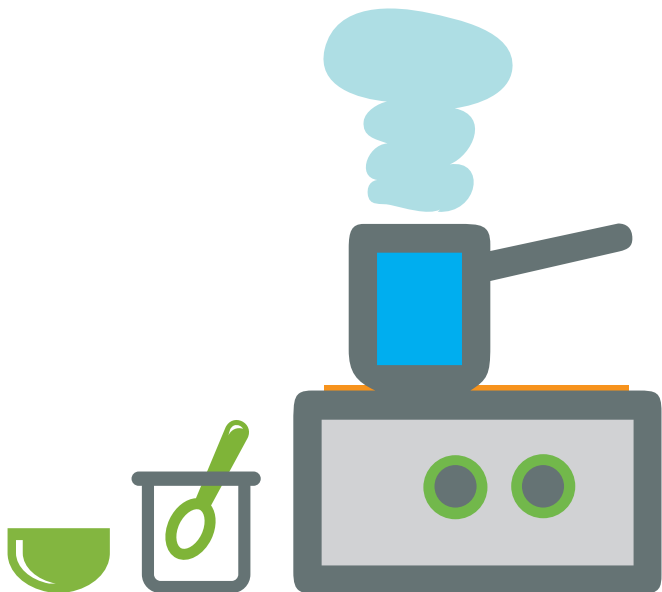
És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits) i evitar l'excés de triturats, carns picades i aliments tous per als més grans.

Temperatura

Cal que cada plat arribi al comensal a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple: la sopa és una preparació calenta i l'amanida, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, higiènica i sensorial disminueixi.

Tècniques culinàries

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, arrebossat, fregit) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat. També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes.



Procurant una bona varietat, tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot afavorir el creixement i el desenvolupament dels infants, així com el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.

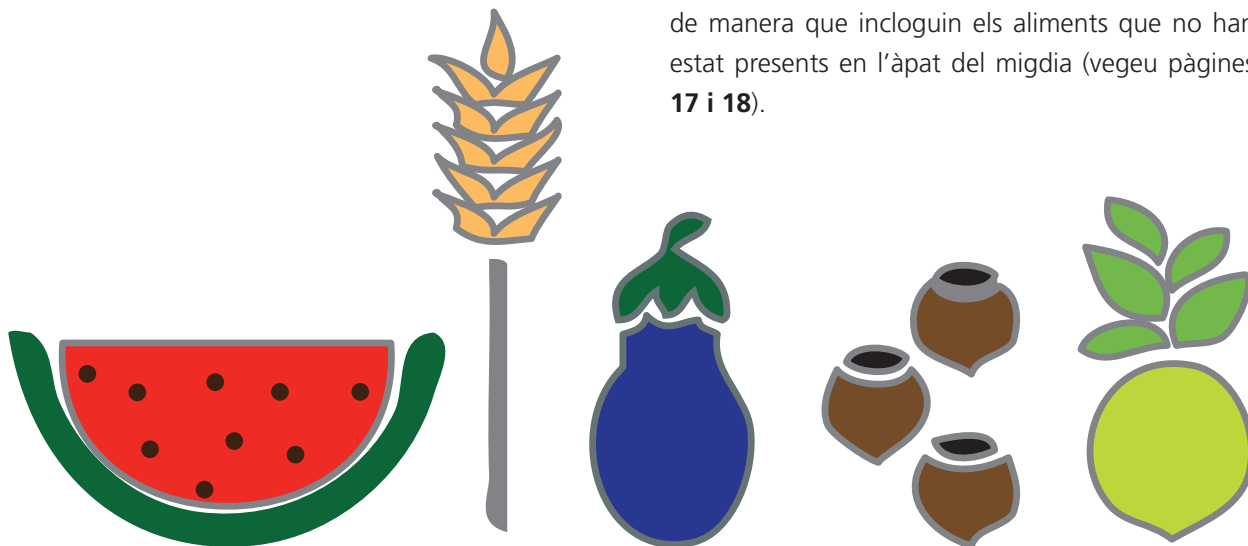
Aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar

La incorporació d'aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar és important, perquè contribueixen al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment,

els aliments són més frescos i conserven millor les seves propietats originals, i es redueix la contaminació produïda pel transport de llargues distàncies, la qual cosa propicia una alimentació més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Aliments de producció ecològica al menjador escolar

La possible incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars, sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius.



Dinars de carmanyola

En alguns centres educatius s'ofereix la possibilitat a l'alumnat de portar el dinar en carmanyola, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els adolescents s'impliquin en els diferents processos, es planifiquin els menús acuradament i es garanteixin les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

A les pàgines **14 i 15** de la guia trobareu indicacions per a una planificació adequada del menú quan s'utilitza aquesta opció.

Complementació dels àpats a la llar

A partir de la coneixença del menú elaborat al menjador escolar, s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que fan els infants complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents en l'àpat del migdia (vegeu pàgines **17 i 18**).

Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de **tardor-hivern**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Crema de pastanaga amb rostes</p> <p>Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell</p> <p>Mandarines</p>	<p>Coliflor amb salsa de tomàquet i gratinada amb pa ratllat</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats, ceba tendra i olives</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella (galets, cigrons, col, etc.)</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda</p> <p>Plàtan</p>	<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro)</p> <p>Paella (verdura i peix)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongetes seques estofades amb bledes i carbassa</p> <p>Bunyols de bolets amb pastanaga ratllada</p> <p>Taronja</p>
2a setmana	<p>Trinxat de col, patata i all tendre</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides</p> <p>Bol de taronja i plàtan</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam, ravenets i olives</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Fideuada</p> <p>Ou al forn amb verdures saltades (porro, carxofa, faves i pastanaga)</p> <p>Mandarines</p>
3a setmana	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols)</p> <p>Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i nous</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Truita de carxofes amb tomàquet amanit</p> <p>Mandarines</p>	<p>Llenties guisades amb pastanaga i col</p> <p>Filet d'halibut al forn amb verdures saltades</p> <p>Taronja</p>	<p>Patata amb col morada i ceba</p> <p>Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de magrana i escarola</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>
4a setmana	<p>Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb hummus i amanida d'enciam i olives</p> <p>Raim</p>	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de porro, nap i moniato</p> <p>Arròs amb calamars i pèsols</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de daus de pastanaga i blat de moro</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons</p> <p>Conill amb patates al forn amb amanida d'espínacs, taronja, pipes i ceba tendra</p> <p>logurt natural</p>

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

Exemple de programació de menús de cinc dies per a la temporada de **primavera-estiu**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Pastís de truites amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Albercocs	Amanida de llenties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) Pera	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert Pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Llesques de plàtan i kiwi	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes Arròs de peix Gelats de nata i maduixa	Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
2a setmana	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Prunes	Bròquil gratinat amb formatge Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres logurt	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) Tires de sèpia amb ceba i porro al forn Maduixes amb suc de taronja	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Pit de pollastre arrebossat amb ceba tendra, daus de poma i pipes Préssec	Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit Meló
3a setmana	Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn Librets de llom amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro logurt	Llenties amanides amb salsa vinagreta Truita a la francesa amb tomàquet amanit Cireres	Fideus a la cassola Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives Síndria	Crema freda de cigrons i cogombre Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot, cicerols o tomàquets <i>cherry</i> i formatge) Macedònia de fruita de temporada	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats Nectarina
4a setmana	Tirabuixons de colors amb formatge parmesà Croquetes de cigrons al forn amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres Meló	Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Prunes	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes Broqueta de conill amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro logurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) Filet de bruixa a la marinera (gambes i musclos) Albercocs	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam Maduixes

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

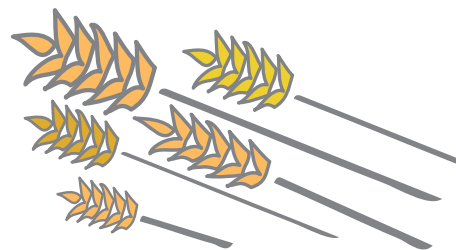
Aigua, pa integral i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.

La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

En l'enllaç següent trobareu més informació sobre **recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola.**



3.3. Adaptacions del menú de base



Tal com indica el Decret 160/1996 i la **Llei** 17/2011, els menús s'han d'adequar a les necessitats de l'alumnat i han de respectar un equilibri dietètic correcte, tenint cura de la varietat i la presentació dels aliments.

A continuació, s'ofereixen un seguit de consells i recomanacions per resoldre algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars, ja sigui per trastorns deguts a malalties (gastroenteritis, intoleràncies, diabetis...) com per aspectes culturals.

Al·lèrgies i intoleràncies

Les **al·lèrgies alimentàries** es manifesten amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en una persona sensibilitzada a un aliment determinat quan l'ingereix o bé per simple contacte. Respon, també, a un mecanisme immunològic que es pot manifestar de maneres diferents (cutània, respiratòria, digestiva, etc.) en una persona sensibilitzada quan entra en contacte amb un determinat component alimentari.

En aquests casos, la pauta alimentària és absolutament necessària, juntament amb un informe mèdic que ho expressi, acompanyat sempre del seguiment i d'una vigilància exhaustius.

La guia **Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva** és un manual de bones pràctiques

de manipulació, necessàries per preparar àpats per a col·lectius de persones amb al·lèrgies.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema al següent document: **Model d'atenció dels infants amb al·lèrgies alimentàries i/o al làtex en l'àmbit escolar.**

La **malaltia celíaca o celiàquia** és una malaltia crònica que es presenta en persones genèticament predisposades, el sistema immunitari de les quals reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. Això causa una inflamació al budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. Aquesta inflamació es produeix encara que no es presenti cap símptoma aparent. El tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la composició o bé aquells en què s'ha utilitzat algun producte amb gluten en l'elaboració.

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com ara el blat, l'ordi, el sègol i la civada. En canvi, altres cereals com són l'arròs, el blat de moro i el mill, no en contenen.

Cal tenir en compte que no n'hi ha prou de suprimir dels menús els cereals i els derivats (pastes, pa,

galetes, farines, etc.) que tenen gluten. Tot producte processat és susceptible de contenir gluten. Per això, és necessari treballar amb productes etiquetats amb la llegenda o símbol "Sense Gluten". La classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten la podeu trobar al web de l'**Associació Celiacs de Catalunya**.

Us podeu descarregar el manual **Restauració sense gluten**, on podeu trobar les pautes necessàries per evitar la contaminació encreuada a l'hora de manipular els aliments, tenint en compte la matèria primera utilitzada, les superfícies, els estris, etc.

Per tal d'assegurar que en l'alimentació de l'infant no s'inclou cap aliment o producte amb gluten, és aconsellable una coordinació estreta amb la família, que disposa de la informació necessària relativa als productes que l'infant celíac pot menjar.

Tant en el cas d'al·lèrgies com de celiaquia, és essencial controlar la manipulació dels aliments i estris per evitar el risc de contaminació encreuada. És important assegurar-se que el material escolar utilitzat (plastilina, pintures de dits, etc.) no conté gluten, sobretot en el cas d'infants que es posen les mans a la boca.

La **intolerància a la lactosa** no és una al·lèrgia, sinó un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present en la llet i

també en alguns dels seus derivats, com ara iogurts o altres llets fermentades.

Cal tenir en compte que el nivell o la dosi de tolerància és diferent en cada persona. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades com ara el iogurt i els formatges curats no generi molèsties. Cal conèixer el nivell de tolerància de l'escolar, per saber si n'hi ha prou d'excloure de l'alimentació la llet i tots els preparats en els quals s'afegeix com a ingredient (salses, cremes, etc.) o si, a més, s'han de suprimir el iogurt i altres llets fermentades, i el formatge.

En situacions d'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries diagnosticades per especialistes, que mitjançant l'informe mèdic corresponent acreditin la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen o posen en risc la seva salut, i en cas que les condicions d'organització i les instal·lacions ho permetin, s'han de facilitar menús especials adaptats a aquestes al·lèrgies o intoleràncies.

Si les condicions organitzatives o de les instal·lacions i dels locals de cuina no permeten complir les garanties exigides per a l'elaboració dels menús especials, o el cost addicional d'aquestes elaboracions resulta inassolible, cal facilitar els mitjans de refrigeració i escalfament adequats, d'ús exclusiu per a aquests menjars per tal que es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família.

Al web de l'**Agència Catalana de Seguretat Alimentària** trobareu més informació sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)

La majoria dels trastorns aguts de l'aparell digestiu duren entre 3 i 7 dies, i moltes vegades la durada del procés és independent del que mengi l'infant. Els estudis indiquen que la dieta astringent no millora la consistència ni la freqüència de les deposicions, però com que se solen tolerar millor els menjars suaus, s'han ofert, tradicionalment, pautes alimentàries de fàcil digestió, amb aliments com l'arròs blanc, la pastanaga, les torrades, la poma al forn, el codonyat, etc., i tècniques culinàries com ara bullir o cuinar al vapor.

Cal remarcar, en qualsevol cas, que l'aspecte més important en casos de diarrea és garantir una aportació suficient d'aigua durant el procés, és a dir, que l'infant vagi bevent segons la set que tingui. Pel que fa a l'alimentació, s'aconsella respectar la quantitat i el tipus d'aliments que demana l'infant, segons la sensació de gana. Els únics aliments que cal evitar són els més rics en greixos, els suc de fruita i les begudes ensucrades.

Moltes vegades tornar a l'alimentació normal al més aviat possible evita ingestes insuficients i dèficits de nutrients (pel tipus d'aliments que solen integrar les pautes de "fàcil digestió" o de "règim").

Diabetis

La diabetis és un trastorn que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang, a causa d'un dèficit de secreció d'insulina.

L'alimentació de l'infant amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la de la resta dels companys, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics. Un aspecte que cal tenir en compte en la planificació de menús del menjador és la quantitat de les racions d'aquells aliments que són més rics en hidrats de carboni, com els farinacis (pasta, arròs, blat de moro, pa, patates i llegums), les fruites, els lactis (llet, iogurts i altres llets fermentades), que depèn de la dieta i de la pauta d'insulina instaurada en l'infant.

Així, doncs, és imprescindible establir contacte amb la família per poder subministrar des del menjador les quantitats adequades. També cal tenir en compte que és convenient controlar els aliments rics en sucres senzills o d'addició, com el sucre (blanc o morè), la mel, la melmelada, els caramels i les laminadures, les begudes ensucrades, els suc de fruita, etc., així com les postres dolces (patisserie i brioixeria) i les postres làctiques ensucrades, productes que a l'escola i al menjador escolar no s'haurien d'oferir.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema al document: **Model d'atenció dels infants amb diabetis en l'àmbit escolar.**

Informació sobre les associacions d'afectats

Associació Celiacs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya - Immunitas Vera

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA)

Associació d'intolerants a la lactosa d'Espanya (ADILAC)

Menús vegetarians

El nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives (vegetarianes), justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives. Una programació de menús **vegetarians** pot cobrir les necessitats nutricionals d'infants i joves, i alhora satisfer diferents opcions religioses i personals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir.

En la proposta ovolactovegetariana s'exclou dels menús la carn i el peix i els seus derivats, però s'hi inclouen ous i lactis, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua.

Es poden oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro, etc.), o bé llegums sols, i es recomana enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, nous, etc.) i formatge. Altres aliments rics amb proteïna vegetal són els derivats de cereals, com el seitan (gluten de blat) i de la soja, com el tofu i el tempeh. Al mercat també es troben en forma d'hamburgueses, salsitxes, croquetes, mandonguilles, etc.

És recomanable adaptar la programació del menú vegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i la relació social a l'hora de l'àpat.



Exemple de planificació de menús adaptats

	Estàndard	Vegetarià	Malaltia celíaca	Al·lèrgia (a la proteïna de llet de vaca)	Diabetis Sense sucre d'addició
Dilluns	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Seitan al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja
Dimarts	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbassó) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbassó) Estofat de mongetes blanques i patata Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbassó) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbassó) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera	Minestra de verdures (pastanaga, bròquil, porro, carxofa i carbassó) Estofat de patates, pèsols i sèpia Pera
Dimecres	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines	Llenties guisades amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives Mandarines
Dijous	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Tofu amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa ¹ Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada	Sopa de verdures amb rostes de pa Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola Macedònia de fruita de temporada
Divendres	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro logurt natural ⁵	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de formatge fresc arrebossats amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro logurt natural ⁵	Macarrons sense gluten ¹ amb salsa de tomàquet ² i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) ³ amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro logurt natural ⁵	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro "logurt" de soja (sense sucre) ⁴	Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro logurt natural ⁵

¹ Pasta/pa sense gluten.

² Producte sense gluten.

³ Amb farina de blat de moro, de cigró o flocs de patata.

⁴ L'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca no és el mateix que la intolerància a la lactosa. En la intolerància a

la lactosa, en la majoria de casos, es tolera sense inconvenients la quantitat de lactosa que inclou un iogurt normal. Si no, es pot substituir per una fruita fresca, un "iogurt" de soja o un iogurt sense lactosa.

⁵ Cal assegurar que no duu sucres afegits. Es recomana servir iogurt natural sense sucres afegits a tot l'alumnat.

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.



3.4. L'espai del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables

Mengem sols i amb bona companyia!

L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònomes, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar els infants en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.

El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- **Incorporar** de manera progressiva nous aliments i preparacions dins del procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.

- **Potenciar** comportaments i habilitats que facilitin destresa i actituds correctes per comportar-se a taula, com per exemple:
 - Seure adequadament.
 - Usar el tovalló i els coberts de manera adequada.
 - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment.
 - Parlar amb un to de veu suau.
- **Fomentar** hàbits d'higiene:
 - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat.
 - Rentar-se les dents després de cada àpat.
 - Manipular higiènicament els aliments.
- **Desenvolupar** activitats que permetin als infants identificar els aliments i la procedència, així com la gastronomia autòctona en relació amb la producció, les tradicions, les celebracions... Aquestes activitats poden constituir un punt de partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.
- **Afavorir** els aspectes de convivència i de relació social de l'acte de menjar.
- **Promoure** l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen en l'entorn del menjador (parar i desparar taula, servir-se o servir els altres companys, etc.).



Per tal d'assegurar que aquestes actituds es podran dur a terme d'una manera satisfactòria, cal entendre l'alimentació en general, i el menjador en concret, com una responsabilitat compartida entre els infants comensals i els adults responsables (AMPA/AFA, empreses gestores del menjador, cuiners i cuineres, monitoratge, direcció del centre, mestres, etc.), i fomentar la participació i implicació dels infants en la mesura que sigui possible. Així mateix, és imprescindible que els infants disposin dels elements necessaris i en les condicions adequades, tant al menjador (coberts, tovallons d'ús personal o d'un sol ús, espais i mobiliari adequats) com als lavabos (sabó líquid amb dosificador, paper eixugamans, paper higiènic i mobiliari adequat).

L'espai del menjador pot esdevenir un espai veritablement confortable si es té cura de petits detalls com la il·luminació, la ventilació, les olors i el soroll, per exemple. Sempre que sigui possible, s'ha de procurar que la il·luminació sigui natural i suficient. És recomanable ventilar l'espai sovint, per evitar que s'hi acumulin les olors dels diferents menjars. Per tal de reduir el soroll del menjador, cal recordar a l'alumnat que no s'ha de parlar gaire fort ni cridar i que cal tenir cura a l'hora de fer servir i moure els estris (coberts, paneres, etc.) i el mobiliari (cadires).



3.5. Tallers i celebracions a l'escola

L'elaboració d'aliments en un centre per part de l'alumnat, les famílies o el professorat, com a activitat de la programació anual aprovada pel consell escolar, s'ha de fer tenint en compte les normes generals d'higiene, a fi d'evitar qualsevol possible contaminació dels aliments, i especialment, respectant les **quatre normes per preparar aliments segurs**.

En qualsevol cas, cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru, cremes, trufa o nata. En el cas de l'alumnat que pateixi al·lèrgies o intoleràncies, cal tenir present que només es poden fer servir aliments i materials que no continguin els al·lèrgens que s'han d'evitar,

i tenir cura de la possible contaminació encreuada a partir d'estris, olis reutilitzats, mans...).

Trobareu més informació sobre pràctiques correctes d'higiene a la pàgina web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA):

Quatre normes per preparar aliments segurs

Consells per a la preparació d'aliments amb ou

En el document ***Festes divertides i saludables*** trobareu consells, idees i receptes per tal que els infants gaudeixin d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables.



4. Acompanyar els àpats dels infants

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants –satisfacció i plaer, relacions afectives i espai de comunicació familiar, identificació social, cultural i religiosa, etc.– que, a la llarga, configuren el **comportament alimentari** i que poden repercutir en l'estat de salut de l'individu.

L'acompanyament dels adults en els àpats ha de ser **respectuós**, sense coercions i tenint en consideració els **gustos** i la **sensació de gana** dels infants. Els adults sovint fan que els infants mengin més del que marquen els seus senyals d'autoregulació innats, és a dir, més del que indica el seu mecanisme de gana-sa-



cietat. Tant a casa com en altres entorns on mengen els infants es detecta sovint una insistència, de vegades portada al límit (càstig-recompensa), per acabar racions de menjar estàndards que poden no estar en relació amb les necessitats reals d'alguns nens i nenes. A més, exercir pressió sobre els infants perquè s'acabin el plat pot fer que augmenti la resistència a menjar. Així mateix, insistir perquè tastin o mengin una quantitat determinada d'algun aliment amb la finalitat de fomentar la diversificació i educació alimentàries i la inclusió d'aliments saludables –com la verdura– no condueix a una bona acceptació de l'aliment, sinó que més aviat porta a crear-hi aversions i a desenvolupar altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta.

L'adult ha d'oferir una alimentació saludable als infants i ha d'establir **què, on i quan** menja l'infant, però ha de deixar que l'**infant participi en la decisió sobre les quantitats**, ja que és capaç de regular la seva ingesta calòrica, que varia d'un àpat a un altre. Tant a casa com al menjador escolar, els adults han d'oferir una ració d'aliment adaptada a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant, evitant així, haver d'insistir o forçar perquè s'acabi el plat. En l'àmbit escolar, partint de la base que els menús que s'ofereixen són equilibrats i saludables, s'escolliran els aliments disponibles per a l'infant i s'oferirà una ració d'aliment ajustada a la gana que manifesta.

A més d'ajudar a promoure la responsabilitat sobre la seva alimentació, el fet de deixar que participi en la decisió sobre les quantitats pot contribuir a evitar o reduir el **malbaratament alimentari**, ja que es poden ajustar les quantitats de manera més real que a partir d'uns valors fixos o estàndards.

No és recomanable, segons ho demostren diverses investigacions, utilitzar frases remarcant els beneficis per a la salut d'un determinat aliment per tal que el consumeixi –per exemple, “et farà fort” o “t'ajudarà a créixer”–, atès que s'aconsegueix l'efecte contrari: que els infants l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys.

Tant al menjador com a casa pot ser una bona pràctica permetre que els infants puguin **repetir del primer plat i de fruites i verdures fresques**, mentre que es limiti una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat o “tall” (especialment en el cas de carns). També és important facilitar un temps no inferior a 30 minuts per menjar amb tranquil·litat i no obligar cap infant a quedar-se assegut a taula més enllà del temps raonable per gaudir de l'àpat.

Mostrar una actitud **respectuosa i amorosa** cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'**àpat un moment relaxat i agradable**, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

5. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves

Per tal de mantenir una alimentació saludable, és recomanable que el que s'hagi de menjar fora de casa (esmorzars, berenars, complements, etc.) sigui preparat a casa, i que els espais dedicats a menjar disposin de fàcil accés a l'aigua. Els millors aliments per a l'esmorzar de mig matí, així com per als berenars, són els entrepans, la fruita, la fruita seca, els lactis (llet, iogurt i formatge) i l'aigua, tal com s'indica a les primeres pàgines d'aquesta guia.

Les màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB), pel fet de ser **un sistema d'autoservei, poden augmentar el risc que els infants i els adolescents:**

- Abusin d'aliments amb un contingut calòric alt i amb un valor nutricional baix.
- Mengin entre hores aliments i begudes que incrementen les aportacions calòriques per damunt dels seus requeriments.
- O fins i tot que, en consumir aliments entre hores de manera no controlada, redueixin la ingesta dels àpats principals.

D'altra banda, el fet de gestionar diners pot afavorir determinades conductes de risc entre infants i joves.

Quan es decideixi contractar màquines expenedores d'aliments i begudes, cal tenir en compte les recomanacions incloses en aquest apartat, així com les recomanacions proposades per la mateixa Associació Catalana de Vending en relació amb la garantia de qualitat dels serveis contractats.

A continuació es recullen les recomanacions bàsiques i generals sobre màquines expenedores que s'inclouen en el ***Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos***, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició.

Recomanacions sobre la ubicació i la publicitat de les MEAB

- Cal evitar la ubicació de màquines expenedores en zones accessibles a infants i adolescents de menys de 16 anys.
- Cal eliminar la publicitat de les màquines, i incloure-hi missatges que promoguin, de manera atractiva, una alimentació saludable.

Recomanacions sobre el contingut de les MEAB

És convenient prioritzar els productes que contribueixin a una alimentació saludable, en lloc dels que tinguin un contingut elevat de sal, sucres i/o greixos.

Amb relació a les begudes, es recomana donar prioritat, segons l'ordre proposat, a:

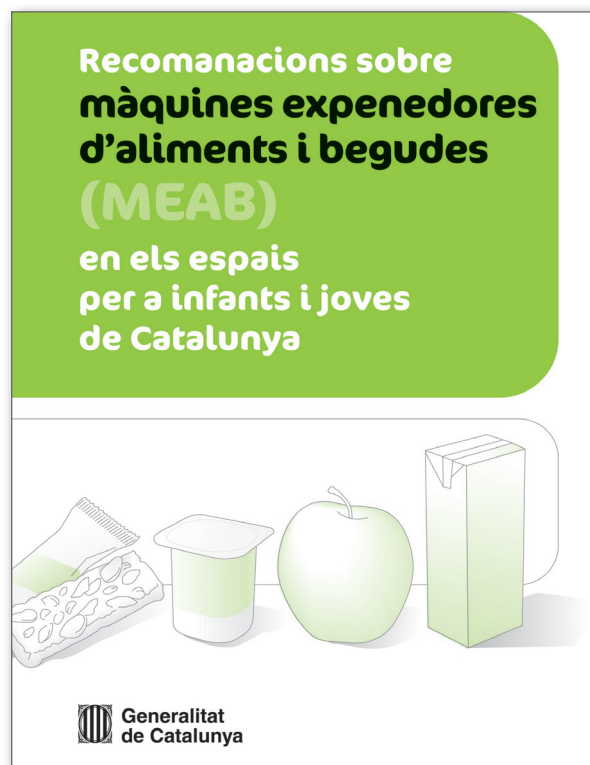
- L'aigua (tot i que es recomana que sigui accessible a partir de fonts).
- La llet (no s'inclouen els batuts de llet amb cacau, de llet amb fruites, etc.).
- Els iogurts i els iogurts líquids (sense sucres afegits).
- Els sucus de tomàquet, de pastanaga i altres hortalisses.
- Els sucus de fruites 100% sense sucres afegits.

Amb relació als aliments sòlids, es recomana donar prioritat, segons l'ordre proposat, a:

- La fruita fresca.
- La fruita fresca envasada.
- La fruita seca de totes les varietats (nous, ametlles, avellanes, cacauets, orellanes, panses, barreges...) i prioritzar les que no estan fregides ni salades.
- Les coquetes (*tortitas*) d'arròs o blat de moro.
- Els bastonets de pa, pa i llavors, etc.
- Els entrepans.
- Els sandvitxos.

A fi de potenciar la tria dels productes esmentats enfront d'altres, és convenient que s'estableixin polítiques de preus que els afavoreixin, és a dir, **que la tria més saludable no sigui la més cara.**

Trobaràs més informació al díptic **Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves.**



6. Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació del aliments

La preparació d'aliments requereix aplicar una sèrie de pràctiques higièniques que garanteixin la qualitat microbiològica dels productes i que evitin, així, la contaminació per bacteris patògens que poden donar lloc a toxiinfeccions alimentàries.

És important remarcar que el personal de la cuina ha d'estar ben format i conscienciat que la seguretat dels aliments està a la seves mans. Els infants són un grup de població de risc pel fet que el seu sistema immunitari no està del tot desenvolupat i són més vulnerables als atacs dels microorganismes patògens. És per això que cal extremar les mesures d'higiene de caràcter general, com per exemple, el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com ara la neteja i desinfecció (higienització) dels vegetals.

La neteja i la desinfecció de la cuina no s'ha de considerar una activitat secundària de l'elaboració dels àpats, sinó al contrari, ha de ser una activitat fonamental en la gestió higiènica de la cuina. Per això, cal dissenyar un pla, validar-ne l'eficàcia i supervisar-ne l'execució.

Trobareu més informació sobre pràctiques correctes d'higiene als enllaços següents:

Quatre normes per preparar aliments segurs

Consells per a la preparació d'aliments amb ou

Informació general sobre APPCC i prerequisits

A casa també és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar.

Quatre normes per preparar aliments segurs



7. Reducció del malbaratament d'aliments en el menjador escolar

Per les característiques que defineixen el menjador escolar (menú únic i previsió molt ajustada del nombre de comensals), aquest no és un entorn que generi un gran volum de malbaratament d'aliments, sobretot pel que fa a excedents a la cuina. I, en canvi, és possible que **la major part del malbaratament es produeixi al plat o a la taula**. En aquest sentit, cal seguir diverses estratègies centrades, principalment, en les accions següents:

- Millora de l'acceptació dels àpats (qualitat gastronòmica).
- Flexibilització de les racions que s'han d'escudellar.
- Optimització de la planificació i l'execució del servei.



7.1. Millora de l'acceptació dels àpats

- Escollir aliments de **bona qualitat**.
- Dissenyar una composició del menú acurada, que tingui en compte el **grau d'acceptació** de l'aliment (evitar, per exemple, la presència de dos plats de baixa acceptació en un mateix menú), les **tècniques culinàries** i les **combinacions de plats** (evitar, per exemple, servir un primer i un segon plat amb una alta densitat energètica, com pot ser un guisat de cigrons i pollastre al forn amb patates).
- Tenir cura de **l'entorn i el confort** (il·luminació, soroll, olors, gots de vidre, vaixel·la adequada, evitar les safates, etc.).
- Millorar i variar les tècniques de **preparació, presentació i condimentació** dels aliments, en especial els que tenen pitjor acceptació.
- Incrementar el grau de **participació** dels comensals en tot el procés.
- Tenir en compte i cuidar **l'opinió**, la relació i l'actitud dels monitors i monitores, del personal de cuina i dels mateixos infants respecte a l'acceptació dels plats.



7.2. Flexibilització de racions que s'han d'escudellar

- Respectar la **sensació de gana** expressada per l'infant.
- Ajustar les racions en funció de l'**acceptació** del plat.
- **Personalitzar** les fitxes de producció i els escandalls segons la realitat de l'escola.
- Disposar d'un **protocol de gestió de les repeticions**. Bàsicament, s'hauria de deixar repetir de primers plats, de verdures i hortalisses i de fruita, i evitar les repeticions de plats precuinats i de segons plats (especialment en el cas de les carns).



7.3. Optimització de la planificació i execució del servei

- Garantir la **coordinació** entre el personal de la cuina, el menjador i l'escola.
- Utilitzar, en la **producció diària**, les quantitats de matèries primeres **en funció del nombre d'infants** que han d'assistir al menjador i en funció del coneixement que es té del grau d'acceptació del plat.
- **No utilitzar tota la quantitat comprada** si no és necessari.
- **Descongelar les quantitats necessàries** en funció dels menús a produir.
- És recomanable instaurar un **registre de pèrdues** o **excedents** i de quantitats utilitzades com a eina per a la reducció de malbaratament.
- **Manipular correctament** el possible **excés** produït des d'un punt de vista sanitari. Controlar en tot moment les temperatures de manteniment perquè els aliments siguin susceptibles de ser reutilitzats de manera segura. En resum, mantenir els aliments freds al voltant dels 4 – 8 °C i els aliments calents per sobre de 65 °C. Fer un refredament controlat d'aquests aliments i congelar-los si no es poden utilitzar el dia següent.
- **Formar i motivar l'equip** del menjador per realitzar accions que minimitzin el malbaratament d'aliments:

- Capacitar les persones de l'equip perquè siguin capaces **d'identificar i respectar la gana expressada** per l'infant en funció de les diverses situacions que es produeixen en el dia a dia al menjador.
- Capacitar les persones de l'equip per realitzar els **ajustos necessaris de les racions** que s'han d'escudellar.
- Capacitar les persones de l'equip per realitzar **ajustos dels escandalls i les compres**.
- Formar un equip altament **comunicatiu** per poder traspasar la informació necessària per fer els canvis que calguin.
- Tenir una comunicació directa amb la persona que coordina el servei de menjador del centre educatiu per **preveure millor la producció** del dia.



Cal tenir en compte que l'entorn educatiu i cultural, i la zona de residència (urbana o rural), poden influir de manera important en qualsevol dels aspectes esmentats.

És important treballar amb els infants la conscienciació sobre la importància d'evitar el malbaratament d'aliments, també des d'un punt de vista ètic i ambiental, i que inclogui els esmorzars i berenars que es poden fer a l'escola.

Distribució d'excedents alimentaris amb finalitat solidària

Després de planificar i implantar diferents estratègies per reduir el malbaratament d'aliments en el menjador escolar, si tot i així es produeix un excedent a la cuina, és important contactar amb els agents de salut pública locals per tal que valorin la idoneïtat d'organitzar la **distribució d'aquest excedent amb finalitat solidària** i que ho facin amb seguretat.

En aquest sentit, es pot contactar amb les seus municipals, o bé amb les **seus de l'Agència de Salut Pública de Catalunya**, i també consultar la **Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar en els sectors de la restauració i el comerç minorista**. És interessant consultar el **cerador del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials (RESES)** per tal d'identificar i conèixer les entitats més properes al centre educatiu que poden ser susceptibles de rebre aliments.

8. L'activitat física en l'etapa escolar

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. Quan l'activitat física es realitza de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena **exercici físic** i es diu **esport** a l'activitat física realitzada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

La pràctica regular d'activitat física té molts beneficis per als infants. En l'aspecte físic, ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals (cor, pulmons, etc.) i de l'aparell locomotor, la qual cosa suposarà beneficis en l'edat adulta en la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis. Ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir més bé. A més a més, l'activitat física, millora la funció cognitiva, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristesa, tot millorant el benestar. Per altra banda, l'activitat física és una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves realitzin **60 minuts al dia d'activitat física**, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur. Aquests 60 minuts es poden realitzar repartits durant el dia en períodes de 10

minuts o més. Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- En els **desplaçaments** a l'escola o a altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet o el transport públic.
- A l'**escola**, mitjançant l'establiment de pauses actives entre classes, i fomentant que durant els períodes d'esbarjo els infants es moguin.
- Al **temps de lleure**, facilitant i promocionant un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física...
- A **casa**, reduint al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

En els següents enllaços trobareu més informació:

Trucs per ser més actius per a infants menors de 5 anys.

Trucs per ser més actius per a infants majors de 5 anys.

Trucs per ser més actius per a adolescents.

La taula següent proposa idees per augmentar l'activitat física diària:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	<p>Caminar fins l'escola</p> <p>Pausa activa entre classes</p>	<p>Patinar fins l'escola</p> <p>Pausa activa entre classes</p>	<p>Caminar fins l'escola</p> <p>Pausa activa entre classes</p>	<p>Anar en bici a l'escola</p> <p>Pausa activa entre classes</p>	<p>Caminar fins l'escola</p> <p>Pausa activa entre classes</p>
Migdia	<p>Activitat física al pati</p>	<p>Activitat física al pati</p>	<p>Activitat física al pati</p>	<p>Activitat física al pati</p>	<p>Activitat física al pati</p>
Tarda	<p>Caminar fins a casa</p> <p>Jugar al parc</p>	<p>Patinar fins a casa</p> <p>Activitat extraescolar esportiva</p>	<p>Caminar fins a casa</p> <p>Jugar al parc</p>	<p>Anar en bici a casa</p> <p>Activitat extraescolar esportiva</p>	<p>Caminar fins a casa</p> <p>Passeig en família</p>

IMPORTANT: si es va en bici o patinet és imprescindible l'ús del casc.

Piràmide de l'activitat física

Gaudeix de les
activitats en grup!

Estil de vida actiu

Esports i
activitats de lleure

Inactivitat

Poca

3-5 cops a la setmana

60 minuts cada dia

Fes salut!
SUMA **60**
minuts al dia!

Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

9. Bibliografia

Agència de Salut Pública de Catalunya. Acompañar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies. Barcelona, 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. Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys). Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2016.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Madrid; 2010.

Agostoni C, Braegger C, Decsi T, Kolacek S, Koletzko B, Mihatsch W, et al. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2011;52(6):662-669.

Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Cuadrado-Soto E, Navia B, López-Sobaler AM, Ortega RM. Estimation of salt intake assessed by urinary excretion of sodium over 24 h in Spanish subjects aged 7-11 years. *Eur J Nutr.* 2017 Feb;56(1):171-178.

Baladia E, Basulto J, Manera M. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables aplicables a los productos de alimentación infantil en España y en la Unión Europea. *Rev Pediatr Aten Primaria.* (epub: 1/En/2014).

Disponible a: http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/_IXus5l_LjPpSLgsDZd34EGJTXIsXjXy_

Baladia E, Calbet D, Basulto J, Manera M, López-Hernández C. Ingesta observable de vitaminas y minerales de la población española menor de 18 años de edad: Metaanálisis. P-REV-0141. A: Comunicaciones científicas: VI Congreso de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN). Valencia; *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2014; Vol. 18(Supl. 1): 100. Disponible a: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/download/130/102>

Barlow SE. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics.* 2007;120(4 suppl.):1645-1925.

Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Definición y características de una alimentación saludable. Març de 2013 (actualitzat, 8 d'abril de 2013). [Monografia a Internet]. [Citat 19 de gener de 2017]. Disponible a: http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf

Basulto J, Ojuelos FJ, Baladia E, Manera M. Azúcares en alimentos infantiles. La normativa española y europea, ¿a quién protege?. *Rev Pediatr Aten Primaria.* 2016;69:e47-e53. Publicat a Internet: 31/03/2016.

Disponible a: http://www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10_RPAP_Azu%C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf

Benjamin Neelon SE, Briley ME. Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition in child care. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(4):607-615.

Berge JM, Rowley S, Trofholz A, Hanson C, Rueter M, MacLehose RF, Neumark-Sztainer D. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics.* 2014 Nov;134(5):923-32.

Buttriss J. Dairy products - nutritional contribution. A: Caballero B, editor. *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition.* Oxford: Elsevier Academic Press; 2003:1726-9.

Carughi A, Feeney MJ, Kris-Etherton P, Fulgoni V 3rd, Kendall CW, Bulló M, Webb D. Pairing nuts and dried fruit for cardiometabolic health. *Nutr J.* 2016 Mar 5;15:23.

Catteau C, Trentesaux T, Delfosse C, Rousset MM. Consumption of fruit juices and fruit drinks: impact on the health of children and teenagers, the dentist's point of view. *Arch Pediatr.* 2012 Feb;19(2):118-24.

Contaminants químics. Estudi de dieta total a Catalunya 2005-2007 [internet]. Barcelona: Agència Catalana de Seguretat Alimentària; 2010 [consulta l'1 de maig de 2011]. Disponible a: <http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1538/doc33108.html>

Cuervo M, Abete I, Baladia E, Corbalán M, Manera M, Basulto J, Martínez A. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Ingestas dietéticas de referencia para la población española. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA); 2010.

DiMeglio DP, Mattes RD. Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 juny;24(6):794-800.

Domínguez-Vásquez P, Olivares S, Santos JL. Eating behavior and childhood obesity: family influences. *Arch Latinoam Nutr.* 2008;58(3):249-55.

Echeverría Fernández M, Herrero Álvarez M, Carabaño Aguado I. Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. *Rev Pediatr Aten Primaria.* 2014;16:135-44.

Edefonti V, Rosato V, Parpinel M, Nebbia G, Fiorica L, Fossali E, et al. The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2014 Aug;100(2):626-56.

European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre; EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA Journal* 2010;8(3):1462.

European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol; EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA Journal* 2010;8(3):1461.

Faith MS, Scanlon KS, Birch LL, Francis LA, Sherry B. Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obes Res.* 2004 nov.;12(11):1711-22.

Farran A. Tabla de composición de los alimentos. Barcelona: Universidad de Barcelona-CESNID; 2004.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Departament de Salut. L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Barcelona: Servei de Difusió i Publicacions; 2005.

Galiano Segovia MJ, Moreno Villares JM. Los alimentos orgánicos en la alimentación infantil. *Acta Pediatr Esp*. 2016; 74(9): 225-230.

Giddings S, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2005;112:2061-75.

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil. Centro Cochrane Iberoamericano, coordinador. Guía de práctica clínica sobre la prevención y el tratamiento de la obesidad infantojuvenil. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AATRM N. 2007/25.

He FJ, Marrero NM, MacGregor GA. Salt intake is related to soft drink consumption in children and adolescents: a link to obesity? *Hypertension*. 2008 març;51(3):629-34.

IOM (Institute of Medicine). Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, DC: National Academy Press; 2002.

IOM (Institute of Medicine). Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth. Washington, DC: The National Academies Press; 2007.

Iovino I, Stuff J, Liu Y, Brewton C, Dovi A, Kleinman R, Nicklas T. Breakfast consumption has no effect on neuropsychological functioning in children: a repeated-measures clinical trial. *Am J Clin Nutr*. 2016 Sep;104(3):715-21

Kathleen Mahan L, Escott-Stump S, editors. Krause dietoterapia. 12a ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2009.

Kleinman RE, editor. Pediatric Nutrition Handbook. 6a ed. Elk Grove Village (IL): American Academy of Pediatrics; 2009.

Leterme P. Recommendations by health organizations for pulse consumption. *Br J Nutr*. 2002 des.;88(3 supl.):239S-242S-294S.

Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició (BOE, supl. en llengua catalana al núm. 160 de 06/07/2011).

Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010;33(11):2477-83.

Manera M. Alimentación vegetariana y otras dietas alternativas. A: Del Pozo J, Redondo A, Gancedo MC, Bolivar V, editors. Tratado de pediatría extrahospitalaria. 2a ed. Madrid: Ergon; 2011.

Manera M. i Salvador G. Reflexions sobre l'efecte de la crisi en l'alimentació dels infants. *Revista Infància*. 2014;199.

McCartney M. Are schoolchildren unhealthily underhydrated? *BMJ* 2012; 344.

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016 Dec;116(12):1970-1980.

Mellen PB, Walsh TF, Herrington DM. Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2008 maig;18(4):283-90.

Mennella JA, Reiter AR, Daniels LM. Vegetable and Fruit Acceptance during Infancy: Impact of Ontogeny, Genetics, and Early Experiences. *Adv Nutr*. 2016 Jan 15;7(1):211S-219S.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Guía para la prevención de defectos congénitos. Madrid: MSC; 2008. Moñino M, Baladía E, Palou A, Russolillo G, Marques I, Farran A et al. Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico "5 al día". *Act diet*. 2010;14(3):138-43.

Nicklas TA, Hayes D. Position of the American Dietetic Association: Nutrition Guidance for Healthy Children Ages 2 to 11 Years. *J Am Diet Assoc*. 2008;108:1038-47.

Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J Acad Nutr Diet*. 2014 Aug;114(8):1257-76.

Ohly H, Pealing J, Hayter AK, Pettinger C, Pikhart H, Watt RG, Rees G. Parental food involvement predicts parent and child intakes of fruits and vegetables. *Appetite*. 2013 Oct;69:8-14.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer. Preguntas y respuestas sobre la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Lyon; 2015.

Pereira HR, Bobbio TG, Antonio MÂ, Barros Filho Ade A. Childhood and adolescent obesity: how many extra calories are responsible for excess of weight? *Rev Paul Pediatr*. 2013 Jun;31(2):252-7.

Robson SM, Couch SC, Peugh JL, Glanz K, Zhou C, Sallis JF, Saelens BE. Parent Diet Quality and Energy Intake Are Related to Child Diet Quality and Energy Intake. *J Acad Nutr Diet*. 2016 Jun;116(6):984-90.

Royo-Bordonada MA, Gorgojo L, Martín-Moreno JM, Garcés C, Rodríguez-Artalejo F, Benavente M, et al. Investigators of the four provinces study. Spanish children's diet: compliance with nutrient and food intake guidelines. *Eur J Clin Nutr*. 2003 ag.;57(8):930-9.

Salas-Salvadó J, Bonada i Sanjaume A, Trallero Casañas R, Saló i Solà ME, Burgos Peláez R, editors. *Nutrición y dietética clínica*. 2a ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2008.

Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, editors. *Nutrición infantil y juvenil*. Estudio enKid. Barcelona: Masson; 2004.

Suárez L. *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Asociación Española de Pediatría. Comité de Nutrición de la AEP. Madrid: Ergon; 2007.

Tognon G, Hebestreit A, Lanfer A, Moreno LA, Pala V, Siani A, et al. Mediterranean diet, overweight and body composition in children from eight European countries: cross-sectional study. *BMJ Open*. 2013 Aug;7(8):e006707.

tional and prospective results from the IDEFICS study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014 Feb;24(2):205-13.

United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO). *World Summit for Children – Mid Decade Goal: Iodine Deficiency Disorders.* UNICEF–WHO Joint Committee on Health Policy. Geneva, 1994.

Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, Van Horn LV, Feig DI, Anderson CA, et al. Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation.* 2017 May 9;135(19):e1017-e1034.

World Cancer Research Fund. *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective.* Washington DC: AICR; 2007.

World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Vitamin and mineral requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO expert consultation.* 2a ed. Bangkok: WHO/FAO; 2004.

WorldHealthOrganization. *Guidelines on maternal, newborn, child and adolescent health.* 2013. Disponible a: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/guidelines-recommendations-child-health.pdf?ua=1

World Health Organization. *Global status report on non-communicable diseases 2010.* Ginebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2011.

World Health Organization. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.* WHO Technical Report Series 916. Ginebra: WHO; 2003.

World Health Organization. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response.* Ginebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2007.

World Health Organization. *WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Protein and amino acid requirements in human nutrition Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation.* WHO Technical Report Series 935. Ginebra: WHO; 2007.

Young VR, Pellett PL. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr.* 1994 maig;59(supl. 5):1203S-1212S.

Cita proposada:

Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.

Document elaborat per:

Agència de Salut Pública de Catalunya

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma

Manera Bassols, Maria

Amb el consens de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura (ACELLEC)

Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)

Associació Celiàcs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya

Centre Català de la Nutrició. Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)

CIBEROBN Fisiopatologia y Nutrición. Instituto de Salud Carlos III

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Generalitat de Catalunya

Federació d'AMPAs de l'Agrupació Escolar Catalana (AFAEC)

Federació d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)

Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya (UNAE)

Fundació Alcía

Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)

Observatori de l'Alimentació. Universitat de Barcelona

Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès

Societat Catalana de Pediatria (SCP)

Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials (SEIAHS)

Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera

Universitat de Lleida

Universitat de Vic

Universitat Ramon Llull

Universitat Rovira i Virgili

Revisió:

Atie Guidalli, Barbara

Babio Sánchez, Nancy

Basulto Marset, Julio

Blanquer Genovart, Maria

Burgués Estebanell, Anna

Cabezas Peña, Carmen

Carbonell Gómez, Oriol

Castell Abat, Conxa

Castell Garralda, Victòria

Castillo González, Anna

Farran Codina, Andreu

Fernández Bardón, Rosa

Illán Villanueva, Montse

Mimbrero Garcia, Gisela

Miró Fernández, Marta

Ortolà Castells, M. Eugènia

Paixà Matas, Sandra

Palma Linares, Imma

Pedraza Anguera, Anna M.

Planas Guillamón, Marta

Pons Sala, Anna

Prats Viedma, Blanca

Ribas Barba, Lourdes

Roger Alcoba, Esther

Roura Carvajal, Elena

Rovira Forné, Mireia

Salas-Salvadó, Jordi

Serra Majem, Lluís

Serrano Casasola, José

Vaqué Crusellas, Cristina

Coordinació editorial:

Romero Cabestany, M. Auxiliadora

© Agència de Salut Pública de Catalunya

Departament de Salut

Octubre 2017

Coordinació de l'edició, disseny i composició:

Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

canalsalut.gencat.cat