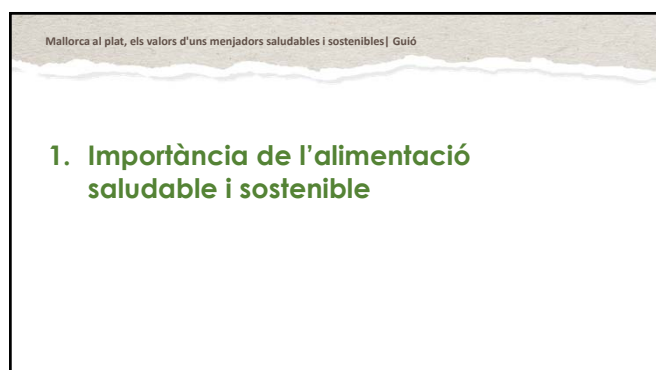
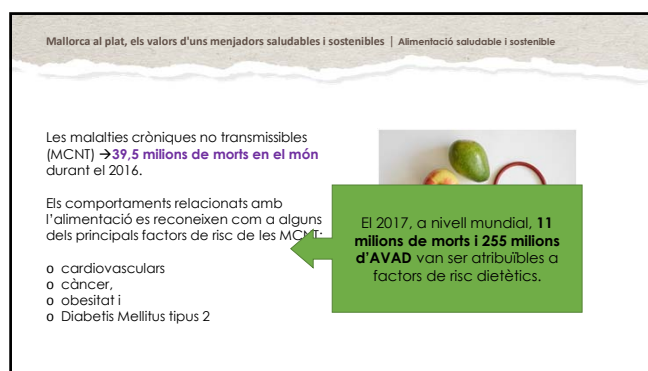
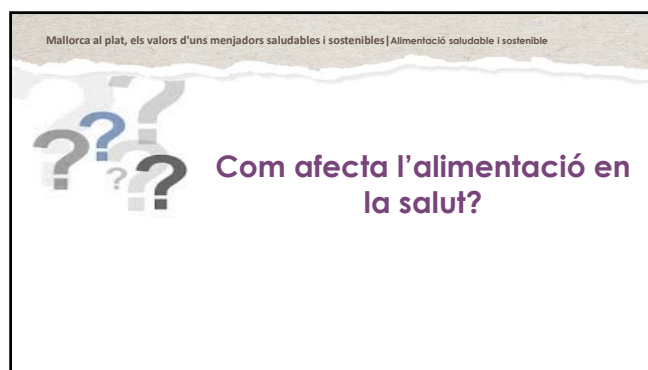
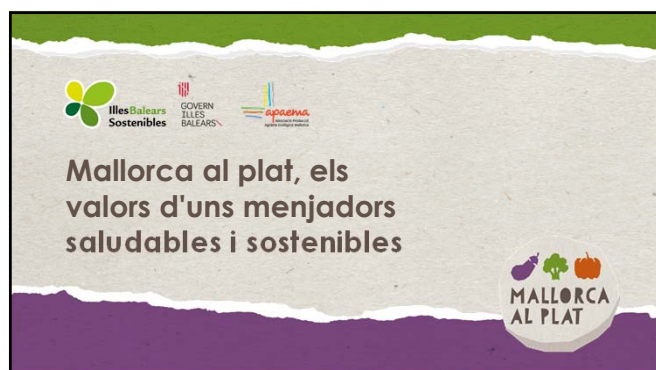
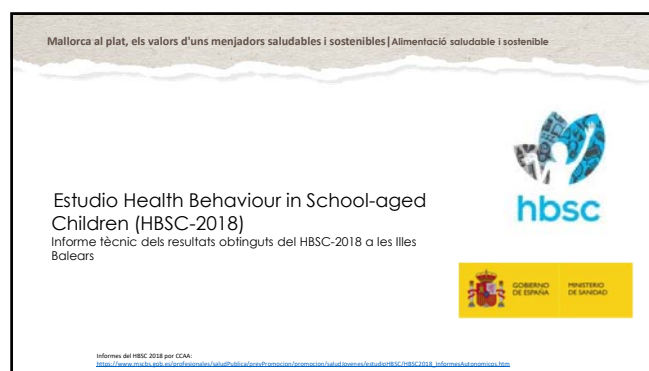
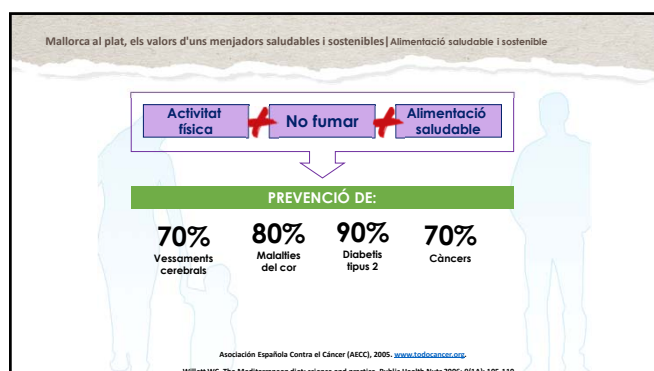
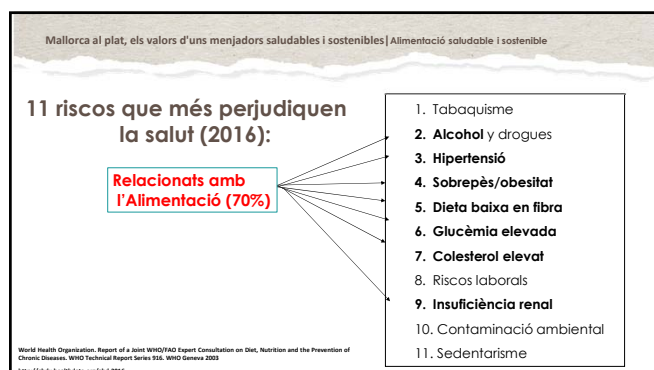






Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Resultats HBSC II Illes Balears

Nins i nines 11-18 anys

- o Només un 17,6 % de fa 60 minuts de **activitat física** al dia
- o Només un 14,8% menja més d'una **fruita al dia**
- o 55% menja ≥ 2 vegades a la setmana **patates fregides o aperitius** salats $\rightarrow 8,6\%$ en menja cada dia
- o 15% menja **caramels o xocolata** cada dia
- o 26% menja ≥ 1 vegada al dia **verdura**
- o 27 % beu **begudes amb sucre** cada dia o casi cada dia
- o 13 % beu **begudes energètiques** cada dia o casi cada dia



Informes del HBSC 2018 per CCAA:
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/news/news/2019/04/hbcs-2018-informes-subnacionals>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



La base d'una alimentació saludable són els aliments d'origen vegetal: "plant-based diet"

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Estudi sobre la prevalença de l'obesitat a les Illes Balears (EPOIB II)

Nins i nines 11-15 anys

- o Un de cada quatre alumnes presenta **excés de pes**.
- o El 41 % de l'alumnat que **berena a casa** ho fa de manera adequada (lactis, cereals i fruita).
- o Un 15 % de l'alumnat consumeix **snacks** per berenar el matí.
- o Un 24 % de l'alumnat consumeix **snacks** per berenar el capvespre.
- o El 31 % de l'alumnat compleix el patró òptim de **dieta mediterrània**.
- o El 8 % de l'alumnat pren **refrescs per berenar** a mitjan matí.
- o El 15,7 % de l'alumnat no fa cap activitat física extraescolar.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



"Basar la dieta en una gran varietat d'aliments vegetals, ↓ el risc de les malalties cròniques greus".

Deckelbaum RJ, Fisher EA, Winston M, Kumanyika, Lauer RM, Pi-Sunyer FX, St. Jeor S, Schaefer EJ, Weinstein IB. Summary of a scientific conference on preventive nutrition: Pediatrics to geriatrics. Circulation 1999;100:450-456.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



Què és una alimentació saludable?

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



Basar la dieta en aliments d'origen vegetal, emfatitzant el consum d'hortalisses, llegums, fruites, cereals integrals, fruites seques i llavors.

Dietary Guidelines Advisory Committee. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2020, to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services, U.S. Washington, DC: Department of Agriculture, Agricultural Research Service; 2020.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



... i què és una alimentació sostenible?

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Un **sistema alimentari sostenible** es aquell que proporciona seguretat alimentària i nutrició per a tothom de tal manera que les bases econòmiques, socials i ambientals per generar seguretat alimentària i nutrició per las generacions futures no estiguin compromeses (FAO, 2018).



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

¿Qué factores aumentan el surgimiento de las zoonosis? (Enfermedades transmitidas de animales a humanos)



#COVID19

ONU

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

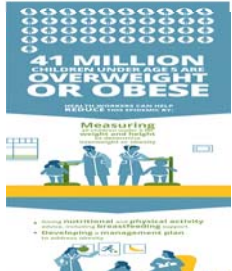


Agenda 2030 sobre el Desenvolupament Sostenible de Naciones Unidas 2015

17 objectius per transformar el món

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



Informe SOFI (FAO, 2020)

690 milions de persones pateixen fam

8,9% de la població mundial passa fam

> 13% població mundial pateix obesa

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



CARN	1961	2014	2050
PRODUCCIÓ MUNDIAL	71 MT/any	318 MT /any	455 MT/any
CONSUM INDIVIDUAL	20 kg /any	43 kg /any	

Promoure una **dieta basada en plantes i reduir el consum de carn** per:

↓ obesa, MC i càncers + ↓ producció de GEI

Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. The Lancet. 2019;393(10170):792-846. [https://www.thelancet.com/journal/2019/07/26/S0140-6736\(19\)30010-0](https://www.thelancet.com/journal/2019/07/26/S0140-6736(19)30010-0)



Malloresa al plat, els valors d'un menjador saludables i sostenibles | Alimenació saludable i sostenible

THE LANCET

- o La **producció d'aliments** és un dels majors contributors al canvi climàtic, un 29%.
- o La ramaderia representa un 12-19% de les emissions de GEH.
- o Tant la **carn** com els **productes lactis** requereixen més recursos i generen majors emissions de metà que las alternatives basades en plantes.
- o Els productes vegetals **substituts de carn** tenen menys impacte mediambiental.

[https://www.thelancet.com/journal/S0140-6736\(23\)00484-0](https://www.thelancet.com/journal/S0140-6736(23)00484-0)

Willett W., Rockwell J., Lallu A., et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission report on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019;393(10131):720–741.

Meerburg L., Buijs A., Oude J., et al. The impact of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health requirements: results from the MIP2014 model. *Food* 2016; 4: 404–26.

Springer N., Richards M., Altmann M., et al. The importance of food demand management for climate mitigation. *Int J Clin Exp Med* 2016; 9: 424–26.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Peixos en captura **biològicament sostenibles**: del **90% el 1974 al 66,9% el 2015**.
 Poblacions explotades a **nivells biològicament insostenibles**: del **10% el 1974 al 33,1% el 2015**.

Tendencias mundiales de la situación de las poblaciones marinas, 1974-2015

El gràfic és un diagrama d'àrea que mostra la tendència mundial de la pesca i la cria de peixos des del 1974 fins al 2015. L'eix vertical representa el percentatge de poblacions explotades, i l'eix horitzontal representa els anys. La llegenda indica dos categories: 'Biológicamente sostenible' (blau) i 'Biológicamente insostenible' (taronja). La línia blanca separa les dues zones, mostrant una clara disminució de la sostenibilitat al llarg del temps.

Any	Biológicamente sostenible (%)	Biológicamente insostenible (%)
1974	90	10
2015	66,9	33,1

"El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2016" (FAO)

Malloca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

 **HARVARD**
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Animal-Based Foods Are More Resource-Intensive than Plant-Based Foods

with 100% renewable electricity

Legend:

- Meat
- Eggs
- Dairy
- Vegetables
- Fruits
- Grains
- Legumes

World Resources Institute

<https://www.wri.org/en/our-work/food-and-agriculture/animal-based-foods>

Malorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



El 2015, la **Mediterrània** i el Mar Negre van registrar el **major percentatge (62,2%) de poblacions insostenibles**, seguits de prop pel Pacífic sud-oriental amb un 61,5% i l'Atlàntic sud-occidental amb 58,8%.

*El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2018 (FAO)

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Science
JOURNALS AAAS

Kilograms of CO₂ equivalent released with 100 grams of protein

A horizontal bar chart comparing the carbon footprint of different protein sources. The x-axis represents kilograms of CO2 equivalent released per 100 grams of protein, with a scale from 0 to 105 and a break between 30 and 105. The y-axis lists the protein sources: Beef, Cheese, Poultry, Eggs, Peas, and Nuts. Beef has the highest value, exceeding 100 kg CO2e. Cheese is around 18 kg CO2e, Poultry around 12 kg CO2e, Eggs around 8 kg CO2e, Peas around 1 kg CO2e, and Nuts around 2 kg CO2e.

Protein Source	Kilograms of CO ₂ equivalent released (approx.)
Beef	105
Cheese	18
Poultry	12
Eggs	8
Peas	1
Nuts	2

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542435220300070?via=ihl>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agroscope

L'impacte dels productes animals d'impacte més baix solen excedir els dels substituïts vegetals:

“Evitar les proteïnes d'origen animal és probablement el millor que es pot fer pel planeta”.



UNIVERSITY OF OXFORD

Page 3, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science (2016) 350:181-182. Disponible a:

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

○ Més **fruites i hortalisses**
 ○ Menjar aliments **produïts a nivell local i de temporada**
 ○ **Quantitat justa i necessària**
 ○ Menys aliments d'origen animal, més **aliments d'origen vegetal**



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Iniciativas frente al clima que pueden cambiar el mundo.
<https://www.aifc.org/es/food-production/article/towards-more-sustainable-diets>
 EUPIC. Hacia una alimentación sostenible. <https://www.eupic.org/es/food-production/article/towards-more-sustainable-diets>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

Plat de la salut planetària



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

És necessari fomentar el consum d'aliments:

- produïts amb **pocs recursos**.
- produïts **localment** (mercats locals, de pagesos, cooperatives de consumidors, etc.).
- **frescos o mínimament processats**.
- **proteïna d'origen vegetal**.



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

ipcc
Intergovernmental Panel on Climate Change

Nou informe del Grup Intergovernamental d'Experts en Canvi Climàtic (IPCC) de Nacions Unides

Les dietes equilibrades basades en aliments d'origen vegetal com cereals integrals, llegums, fruites i hortalisses, i que continguin aliments d'origen animal produïts de manera sostenible en sistemes que produeixin pocs gasos d'efecte hivernacle, suposen avantatges per frenar el canvi climàtic.



Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits published on Public

La **dieta mediterrània** com a una de les solucions a l'increment de l'escalfament global per les seves característiques d'**alimentació sostenible i saludable**, tant per les persones com pel planeta.

<https://www.road.org/food-diet-4-0-the-mediterranean-diet-with-four-sustainable-benefits-published-on-public-health-revision-research>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

"La transformació a dietes saludables per al 2050 requerirà canvis substancials en l'alimentació.

El consum mundial de fruites, vegetals, nous, llavors i llegums s'haurà de duplicar, i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més del 50%.

Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.



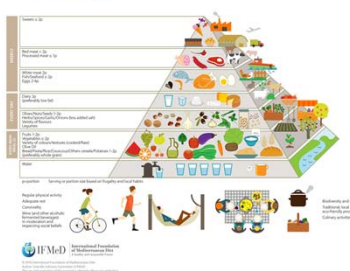
Professor Walter Willett MD
Escola de Salut Pública
Universitat de Harvard



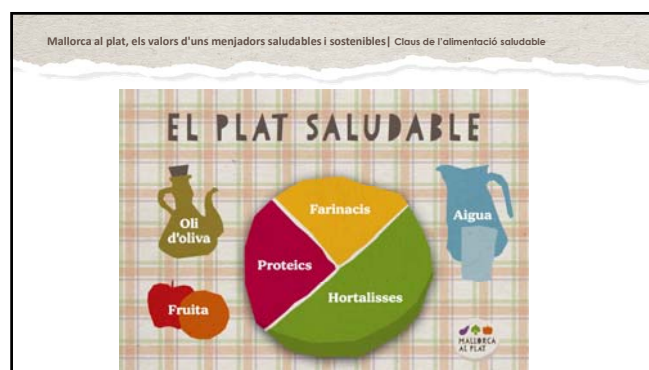
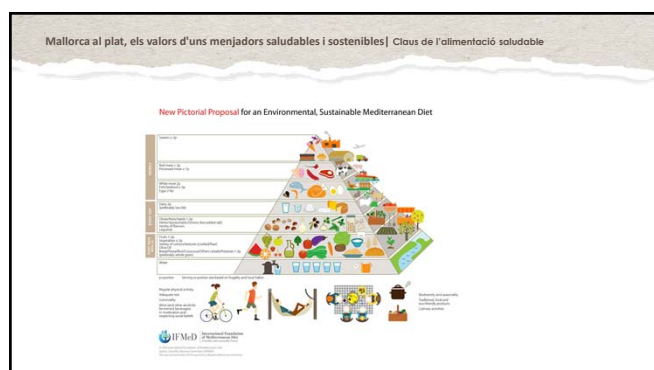
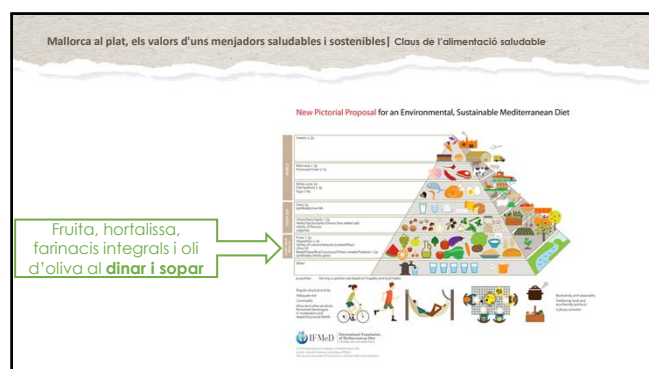
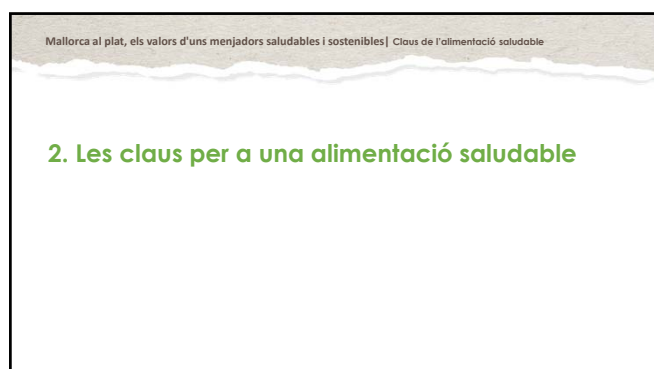
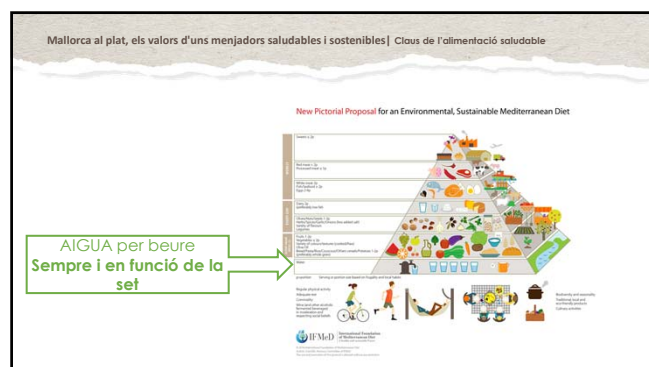
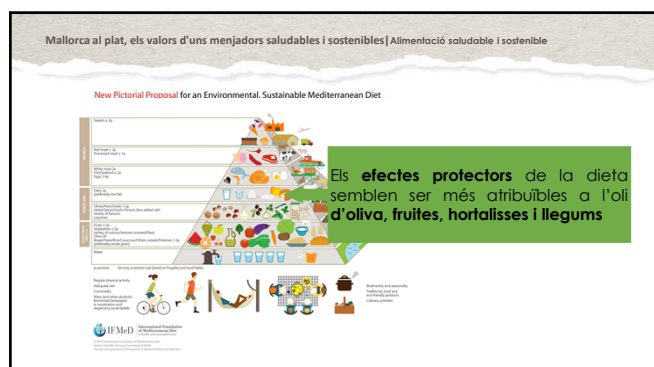
https://theifm.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/04/EAT_Lancet_Commission.pdf
 Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492.
 Public Health. 2019 Aug;18(11):2067-73

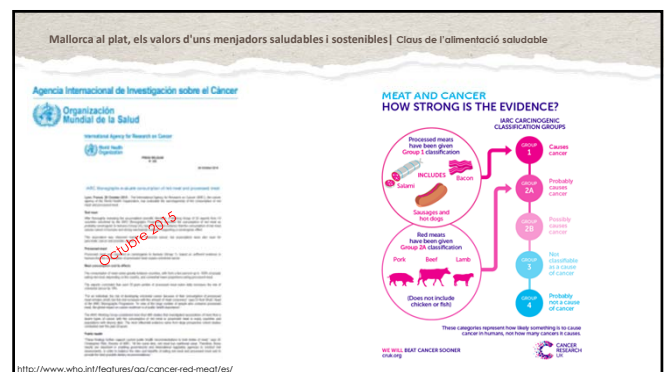
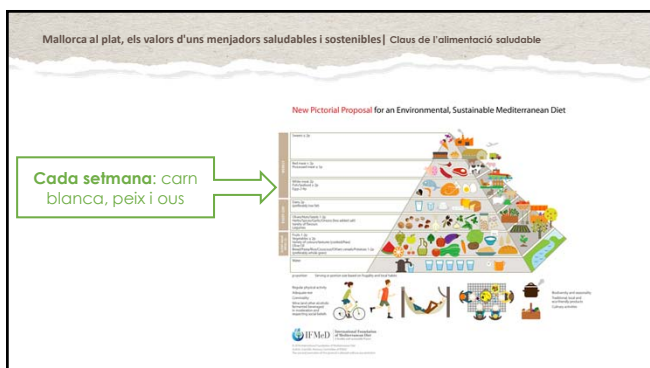
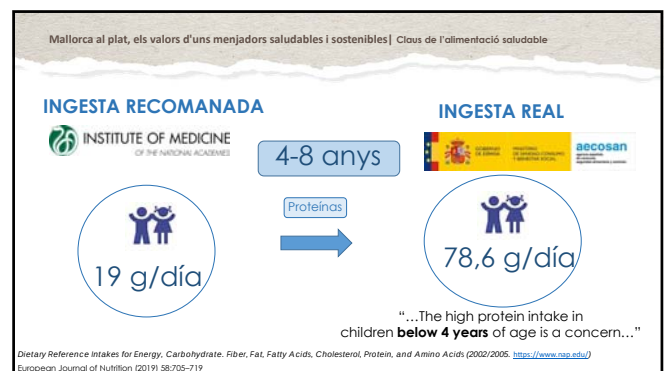
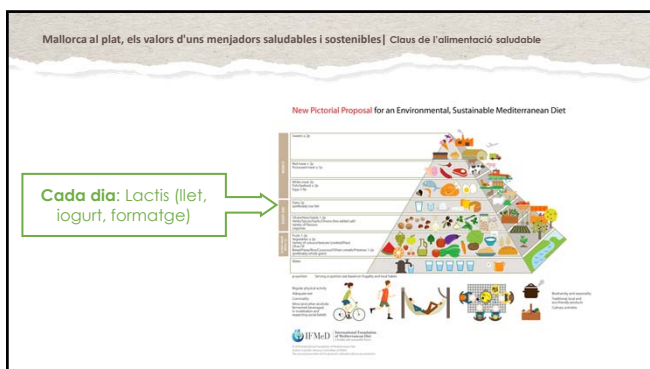
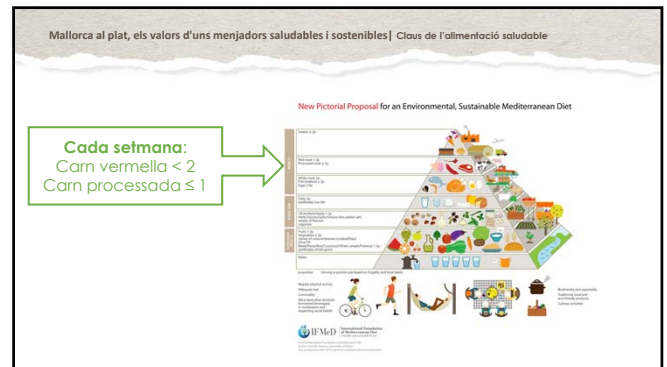
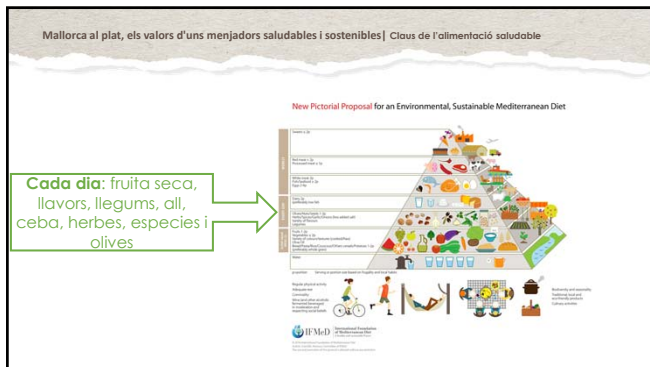
Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Alimentació saludable i sostenible

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



IFMEd
International Federation of Medical Dietitians





Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

 Organización Mundial de la Salud

Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, me, cavall i cabra. La carn blanca és la carn d'aus i la del conill.

La **carn processada** és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (cuixot, sobrassada, botifarró, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

<https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Cada setmana:
Dolços, snacks ≤ 2
Ultraprocessats
Com menys millor!

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



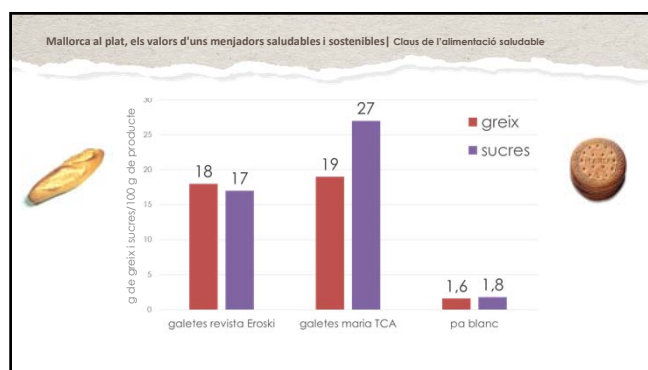
Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

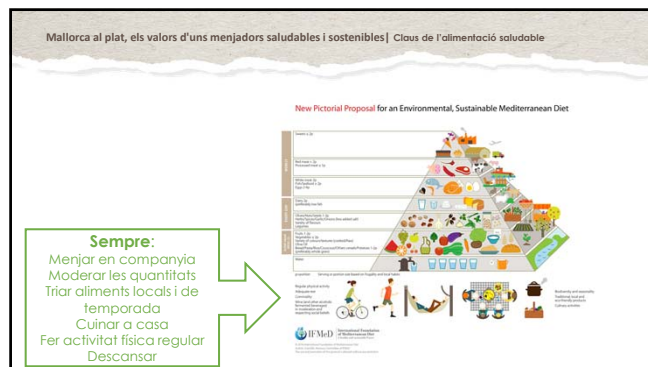
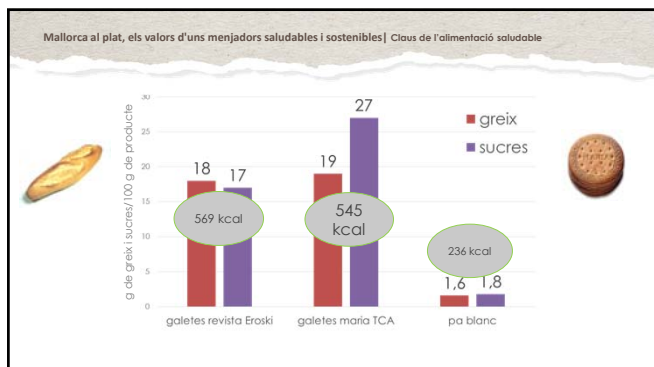
 

La llet i els productes lactis són el grup d'aliments i begudes que més contribueix a la ingesta de



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

	E	Greixos	HC	Sucre	Fibra
Smacks				43	
Choco Krispies				37	
Corn Flakes				5	
Muesli Frutas				16	
Special K				15	
All-bran flakes				22	

<https://www.repositorio.cebs.csic.es/bitstream/handle/10261/150005/2/20050520%20Alimentaci%C3%B3n%20Sostenible.pdf>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus per menjar de forma saludable i més sostenible

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Moltes organitzacions nacionals recomanen limitar el suc en infants, inclosa la *American Academy of Pediatrics*, la *National Academy of Medicine (Institute of Medicine)*, i el *National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education*.

1 Acad Nutr Diet. 2018 Jul;118(7):1291-1300.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

MÉS +
Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millors en la salut.
FRUITS I HORTALISSES, LLEGUMES, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL

MENYS -
Aliments i productes el consum dels quals cal reduir, ja que és massa elevat, en relació amb importants problemes de salut.
SAL, SUCRE, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

CANVIU A ↔
Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millors en la salut.
AIGÜES embotellades de begudes dolces o alcoholitzades, ALIMENTS INTEGRALS enlloc de refinats (pa, pastís, arròs...), OLI D'OLIVA VERGE enlloc d'altres greixos i sals vegetals, ALIMENTS DE PROCURAMENT enlloc d'aliments de base, CARN DE BAGAQUERIA EXTENSIVA ALIMENTADA AMB PASTURES enlloc de carn de producció intensiva

Adaptat de: Agència de Turisme Pública de Catalunya. País com a per exemple més 2018. Generalitat de Catalunya. Disponible en: <https://www.turisme.gub.cat/>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...

MÉS

Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en la salut

- FRUITES I HORTALISSES
- LLEGUMS
- FRUITA SECA
- VIDA ACTIVA I SOCIAL

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

**Idò...
què podem menjar?**

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...

MENYS

Aliments i productes el consum dels quals convé reduir, ja que és massa elevat i es relaciona amb importants problemes de salut

- SAL
- SUCRE
- CARN VERMELLA I PROCESSADA
- ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

S'ha de menjar de TOT?

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...

CANVIAU A

Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en la salut

- AIGUA enlloc de begudes dolces o alcohòliques
- ALIMENTS INTEGRALS enlloc de refinats (pa, pasta, arròs...)
- OLI D'OLIVA VERGE enlloc d'altres greixos i olis vegetals
- ALIMENTS DE PROXIMITAT enlloc d'aliments de fora
- CARN DE RAMADERIA EXTENSIVA ALIMENTADA AMB PASTURES enlloc de carn de producció intensiva

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

S'ha de menjar de TOT?

Una oferta salvatge d'aliments altament processats, amb elevades quantitats de sucres, sal i greixos afegits

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990–2010)

EJCN
European Journal of Clinical Nutrition

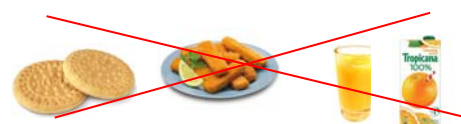


Els aliments altament processats aporten el 32% de l'**energia** que ingerim i el 80% dels **sucres afegits**.

Eur J Clin Nutr. 2018 Oct;72(10):1404-1412

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Idò...
què podem menjar?



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable



BJN
BRITISH JOURNAL OF NUTRITION

Es va associar un augment del consum d'UPF amb un pitjor perfil de **risc cardiometabòlic** i un major risc de **MCV**, malalties **cerebrovasculars**, **depressió** i **mortalitat** per totes les causes.

Br J Nutr. 2020 Aug;143:1-11

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable



OBESITY
Reviews

WORLD
OBESITY

El consum d'aliments ultraprocessats s'associa amb **malalties cardiometabòliques, fragilitat, síndrome de l'intestí irritable, dispèpsia funcional i càncer** (de mama i en general) en adults, **mentre que també es va associar amb síndrome metabòlica** en adolescents i dislipèmia en infants.

Obes Rev. 2021 Mar;22(3):e13146. doi: 10.1111/obr.13146.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

Les claus...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

La dieta mediterrània per a tota la família

Aliments

	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 4 anys
Llet materna				
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals - pa, arròs, pasta, etc. - (amb o sense gluten), fruites , hortalisses , legums , ous , carn i peix , oli d'oliva , fruites seques aixafades o moltes . Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 12-18 mesos.				
Llet sencera* , iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna				
Sòlids amb risc d'ennegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, pomes o pastanaga crua)				
Aliments superflus (sucres, mel, melmelades, cacau i xocolata, llims i postres lactiques, galetes, briocheria, embotits i xarcuteria)				

Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)

https://salutpublica.gencat.cat/web/contenut/midellapopulacionmexica_salutmediterranea_salutables/2020publicacionspub_salut_salutacomemacomm_2_315_3_guia_recomendacionesguia_recomendaciones_alimentacia_palmas_infancia.pdf

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Les menjades del dia: els berenars, el dinar i el sopar

Entre 3 i 5 menjades al dia:

- o berenar a casa,
- o berenar a mig matí,
- o dinar,
- o berenar al capvespre i
- o sopar.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Claus de l'alimentació saludable

La dieta mediterrània per a tota la família

A partir de l'any, tenint en compte algunes particularitats:

- Manteniu la lactància materna.
- Evitau fins als 4 anys tots els aliments sòlids que poden suposar un risc d'ofegament (fruites seques senceres, crispetes, olives, grans de raïm o cireres sencers, etc.).
- Evitau els aliments malsans (dolços, embotits, suc de fruites, begudes ensucrades, patates xips, etc.).
- De l'any i fins als 3 anys, no oferiú més de 45 g al dia d'espínacs o bledes, degut al seu contingut en [nitrats](#).
- Evitau servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gató i tintorera) i lluç de riu o lluç a infants menors de 10 anys, degut al seu contingut en [mercuri](#).

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre

- o **Fruita fresca** sencera o a trossos. Els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor.
- o **Farinacis integrals**: pa, torrades, galetes d'oli, cereals sense sucre.
- o **Làctics**: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).
- o **Aigua**.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

3. Estructura i composició dels menús saludables

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre

De tant en tant...



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

El dinar i el sopar

- o **Primer plat:** hortalisses, farinacis integrals (pasta, arròs...), llegums o tubercles (patata o moniato).
- o **Segon plat:** aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)
- o **Guarnició:** hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles
- o **Postres:** fruita fresca
- o Pa integral
- o Aigua
- o Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Els berenars del matí i del capvespre



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

- o primer plat
- o segon plat
- o postres
- o pa
- o aigua



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

El dinar i el sopar

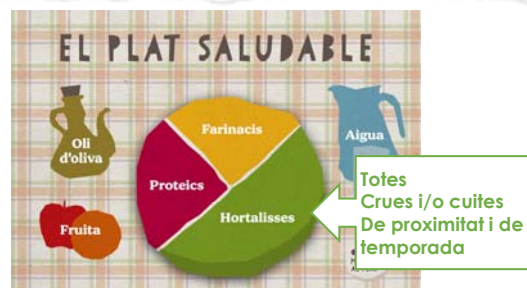
o Plat únic:

- **Opció 1:** llegums i hortalisses
- **Opció 2:** farinacis (cereals integrals o tubercles) i hortalisses i aliment proteic (peix, ous, carn, fruita seca)

o Postres: fruita fresca

- o Pa integral
- o Aigua
- o Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

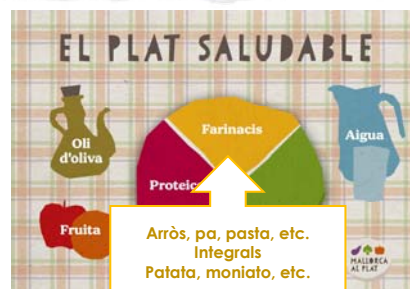


Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

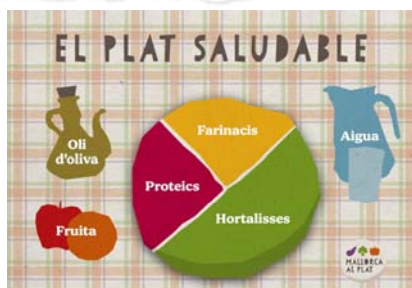
- o plat únic
- o postres
- o pa
- o aigua



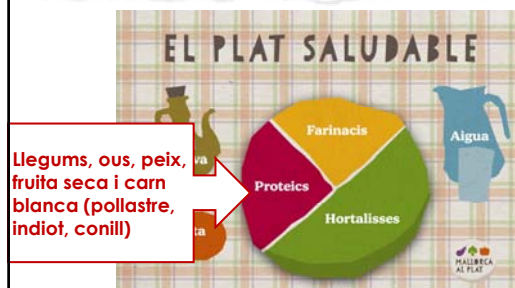
Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



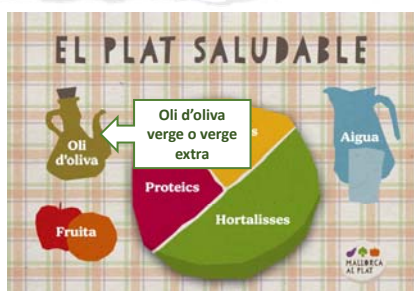
Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

El dinar i el sopar**Tècniques culinàries:**

- o cocció a vapor,
- o a l'aigua (bullit o escalfat),
- o al forn (a la sal, a la papillota, convencional),
- o a la planxa o graella,
- o saltejats o ofegats amb poca quantitat d'oli
- o cocció en microones.



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

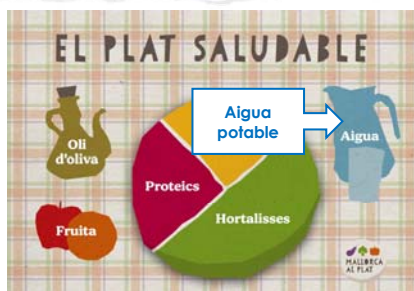


Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

El dinar i el sopar

- Ciurons trempats + mandarines.
- Crema de carbassa + fruita de patata amb trempó + magrana.
- Ravenets + arròs de peix + cireres.
- Escarola + conill rostit amb patates + macedònia de fruita fresca.
- Gaspaxo + paella mixta (pollastre, peix i marisc) + meló.
- Amanida variada + espaguetis a la bolonyesa + pera.
- Sopes mallorquines de verdura amb daus de carn magra + taronja.
- Amanida + llenties cuinades amb verdura + macedònia

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús



Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Estructura i composició dels menús

Com complementar el dinar amb el sopar?

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Patata, arròs, pe o altres cereals
Patata, arròs, pe o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

4. Menús Mallorca al plat: saludables i més sostenibles



Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



Segons plats:

- o Carn: d'una a tres vegades per setmana, priorititzant carn blanques i magres.
- o Peix: d'una a tres vegades per setmana, amb un mínim de 6 al mes.
- o Ous: d'una a dues vegades per setmana.

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



Guarnicions (a base de verdures i/o hortalisses crues i/o cuites):

- o Ensalades variades: de tres a quatre vegades per setmana.
- o Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, entre d'altres): d'una a dues vegades per setmana.

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



Primers plats:

- o Arròs: una vegada per setmana.
- o Pasta: una vegada per setmana.
- o Llegums: d'una a dues vegades per setmana, amb un mínim de 6 al mes.
- o Hortalisses i patates: d'una a dues vegades per setmana.

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



Postres:

- o Fruita fresca i de temporada: de quatre a cinc dies per setmana.
- o Altres postres, preferentment iogurt, formatge fresc, brossat i fruita seca: de zero a una vegada per setmana.

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars

- **Utilització d'oli** d'oliva verge extra per amanir, i per cuinar oli d'oliva.
- **Aigua** com a única beguda.
- Oferta de **peix blanc i blau**.
- Per a les **postres lactíies** prioritzar el iogurt.
- **Cereals integrals** (pa, la pasta o l'arròs).
- **Tècniques culinàries** senzilles sense saboritzants i poca sal.
- **Fregits** ≤2 per setmana.
- **Preparats carnis** (hamburgueses, salsitxes...) <4 al mes. Guarnicions no fregides.



5. Per acabar...uns consells

Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars



- o **≥50% de productes ecològics i locals:** hortalissa, fruita, carn, llegum i oli d'oliva.
- o **Peix local.**
- o **100 g d'hortalissa de temporada** diària.
- o **No precuinats.**
- o **No proteïna animal en primers plats.**
- o Dos dies al mes la **proteïna vegetal** (llegum)

Consells pràctics per al dia a dia

- o Tots i totes podem participar en la **gestió de l'alimentació**.
- o Al menys **una menjada al dia en família** o en bona companyia i sense pantalles.
- o Practicau donant **bon exemple**.
- o Intentau fer un **horari regular**.

Exemples de menús diaris per a les diferents estacions

Hivern	Estiu	Primavera	Hivern
Desnat a casa			
Botif de boulets	Tost de llet amb llimona i canyella	Iogurt natural amb granola	Llet
Al plat			
Galletes d'oli de jalgol	Pa amb oli amb pebre tendre i olives	Fígues i canelletes	Pa amb oli amb formatge i raïm
Desnat			
Curats temporals	Escudella fresca	Arrozado fregit de mungello tendrat	Arrozado d'hivern envalada
Pa moreno	Tumbet (patata, ceba i pebre vermell)	Canill amb ceba amb daus de patata	Paello de peix i marisc
Taronja o rodanxes	Sicília	Raïm	Mandolines
Desnat a casa			
Iogurt amb païnes	Meló	Iogurt natural amb païnes	Iogurt natural amb païnes
Desnat			
Cremes de pastanaga	Tempió	Ensalada de pastanaga i remolatxa	Cuina de lletes
Remenat d'espinacs i canelletes	Sardines a la planxa	Raïm de curats	Coca de verdura
Pa integral	Pa moreno	Poma	Taronja
Nesquik	Albercoccs		



Consells pràctics per al dia a dia

- o Evitau utilitzar els aliments com a **recompensa**, com a consol o com a càstig.
- o Teniu sempre **aigua** disponible i accessible.
- o Serviu les **racions petites** i refegi-vos si teniu més gana.
- o Guardau les **sobres d'aliments** a la gelera o el congelador.
- o Gestionau els **residus** segons el seu reciclatge.

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Consells

Consells pràctics per al dia a dia

- o Practicar **activitat física a diari**.
 - o Caminar, bicicleta, córrer, nadar, ballar, etc.
 - o ≥ 30 minuts d'activitat física moderada ≥ 5 dies/set (1.50 minuts/setmana).
 - o 75 minuts d'activitat física intensa durant la setmana, o
 - o combinar activitat física moderada i intensa.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Mallorca al plat, els valors d'uns menjadors saludables i sostenibles | Guia



6. Consultes i aportacions



Moltes gràcies!

26 de Maig de 2021
 Maria Blanquer Genovart
 Dietista-Nutricionista

