

Recomanacions per a l'alimentació de les
estades escolars en cases de colònies
2023

passar-s'ho bé

i menjar millor

Consells per a famílies, escoles, cases de
colònies i empreses de restauració



Les colònies escolars són una experiència educativa que ajuda els infants i joves a connectar amb la natura i l'entorn, en convivència amb els i les companyes i docents, a la vegada que es gaudeix de l'estada i les activitats de lleure, jocs i activitats esportives.

Les estades escolars a les cases de colònies també són **espais educatius** i, per tant, s'ha de vetllar per a la promoció d'hàbits saludables, entre els que destaca una alimentació saludable.

L'objectiu d'aquest document és facilitar una sèrie **de recomanacions alimentàries i exemples de menús** per a famílies, escoles, cases de colònies i empreses de restauració encarregades de l'alimentació, per tal que, entre tots els agents implicats en la salut, l'educació i l'alimentació dels infants i joves, puguem fer compatible el gaudi dels àpats i la flexibilitat que requereix l'alimentació d'una estada escolar amb la promoció d'hàbits saludables, prioritzant així els aliments **saludables i sostenibles**.

Consells per millorar l'oferta i l'acceptació d'aliments saludables i sostenibles

Cal potenciar...

Els **aliments d'origen vegetal** frescos o mínimament processats (fruites, hortalisses, llegums, fruita seca, farinacis integrals, tubercles...).

El **peix, els ous i la carn blanca** per sobre de la carn vermella, la carn fresca per sobre la processada i els làctics sense ensucrar.

Les preparacions gastronòmiques que presentin els plats de manera **variada i atractiva**, per millorar l'acceptació i reduir el malbaratament.

L'oferta, en **esmorzars i berenars**, de fruita fresca, pa integral, cereals d'esmorzar sense sucres afegits, làctics sense sucres afegits, farcits saludables per als entrepens, etc.

L'accés fàcil a l'**aigua potable de la xarxa pública** com a beguda durant tota l'estada.

Cal reduir...

L'oferta **d'aliments ultraprocessats** (brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar ensucrats, xocolata i cremes de xocolata, begudes ensucrades, embotits, patates xips i snacks...).

La presència **d'aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, patates precuinades i altres preparats industrials).

Les preparacions a base de **carn vermella** (vedella, porc, xai) **i/o processada** o molt grassa (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.).

Els **fregits**; quan s'utilitzen, convé que siguin amb oli d'oliva o de gira-sol altooleic.

L'oferta, en **l'esmorzar i el berenar**, d'aliments molt habituals en aquests àpats, com per exemple: sucre, mel, mermelada, mantega, margarina, suc de fruita, batuts de llet i xocolata ensucrats, batuts de llet i suc de fruita, brioixeria, galetes, iogurts ensucrats, cereals d'esmorzar ensucrats, etc.

Cal respectar...

La **sensació de gana i sacietat** que expressen els infants. S'ha d'escollir les criatures sobre la quantitat de menjar que demanen que se serveixi i adaptar la quantitat de les racions a la seva apetència i edat. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar-los l'opció de repetir (en concret, de primers plats, amanida i fruita). Així, a més, també es redueix el malbaratament.

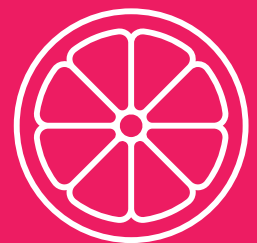
L'**estacionalitat** i la **proximitat** dels aliments, promovent l'ús d'aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva i agrària local, i afavorir la sostenibilitat ambiental.

La **diversitat** per motius de **salut** (celiaquia, al·lèrgies...), **ètics** (vegetarianisme, veganisme) i **religiosos** (sense carn de porc), oferint menús alternatius per a aquests infants i joves. És convenient que el centre educatiu reculli informació prèvia sobre les especificitats alimentàries de l'alumnat a través d'un qüestionari a omplir per part de la família.

Exemple de distribució dels grups d'aliments per a una estada de tres dies i dues nits

Dinars	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1r plat	Pasta	Arròs	Hortalissa
2n plat	Carn blanca	Peix	Llegum
En un primer, segon o guarnició	Hortalissa	Hortalissa	Patata

Sopars	Dia 1	Dia 2
1r plat	Hortalissa	Patata
2n plat	Llegum	Ou
En un primer, segon o guarnició	Pa	Hortalissa



Exemple de menú de temporada tardor-hivern

Día 1

Día 2

Día 3

Esmorzar

Llet (sola o amb cacau), iogurt, formatge, pa integral o torrades integrals, tomàquet, hummus, flocs de blat de moro i de civada, arròs inflat, fruita fresca, oli d'oliva verge, etc.

Dinar

Espirals amb salsa de pastanaga

Pollastre rostit amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita fresca de temporada

Arròs amb bolets

Filet de maire amb amanida de col i taronja

Fruita fresca de temporada

Crema de carbassa amb rostes de pa

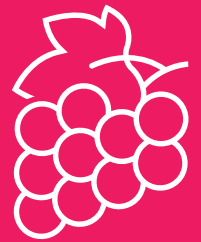
Hamburguesa de llegum amb patates fregides

Macedònia de fruita de temporada amb iogurt natural

Berenar

Coca casolana o pa amb xocolata

Entrepà de formatge



Sopar

Ceba, carxofa i moniato al forn

Hummus amb bastonets de pa, pastanaga i apí

Fruita fresca de temporada

Bròquil amb salsa d'ametlla gratinat amb pa ratllat

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats, escarola i olives

Fruita fresca de temporada



Exemple de menú de temporada primavera-estiu

Día 1

Día 2

Día 3

Esmorzar

Llet (sola o amb cacau), iogurt, formatge, pa integral o torrades integrals, tomàquet, hummus, flocs de blat de moro i de civada, arròs inflat, fruita fresca, oli d'oliva verge, etc.

Dinar

Macarrons amb salsa pesto

Hamburguesa de llegums amb patates fregides i amanida d'enciam i pastanaga rallada

Fruïta fresca de temporada

Arròs amb verdures (ceba, pastanaga, pèsols, pebrot...)

Filet de castanyola al forn amb tomàquet amanit

Fruïta fresca de temporada

Crema de carbassó amb rostes de pa torrat

Canelons gratinats

Macedònia de fruita de temporada amb iogurt natural

Berenar

Coca casolana o pa amb xocolata

Entrepà de formatge

Sopar

Ensalada russa amb oli d'oliva o maïonesa (patata, pastanaga, mongeta tendra i pèsols)

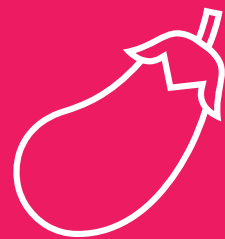
Truïta d'all i julivert amb amanida d'enciam i olives

Fruïta fresca de temporada

Sopa de fideus

Torrades amb escalivada i hummus amb bastonets de pastanaga, pebrot i apí

Fruïta fresca de temporada



RECORDEU!

És important que els infants i joves es **rentin les mans** abans dels àpats i es **raspallin les dents** després de menjar.



Més informació a:

- ✓ Passar s'ho bé i menjar millor. Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu.
- ✓ Publicacions sobre alimentació saludable per a infants i joves
- ✓ Consells sobre seguretat alimentària

Amb el suport de:

