

ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN EL COL·LEGI (I A CASA)



COLEVISA

OBJECTIUS DEL REIAL DECRET 315/2025

PER AL FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIU

- + Menjar fresc, local i de temporada
- + Més producte ECOLÒGIC (5% del total del cost d'adquisició d'aliments)
- + Menys processats, fregits i precuinats
- + Aposta pel vegetal (més llegums, hortalisses, ensalades i proteïnes vegetal)



5%
PRODUCTE ECOLÒGIC
45%
PRODUCTE DE PROXIMITAT

REIAL DECRET 315/2025

DES D'ON PARTIM?

- 76,2%** No consumix ni verdura ni hortalisses diàriament
 - 54,7%** No consumix fruita diàriament
 - 83,4%** No consumix llegums de manera setmanal
 - 26,8%** Prenen snacks dolços
 - 9,0%** Prenen batuts
 - 5,3%** Prenen snacks salats
- + de 3 vegades per setmana

RECOMANACIONS DE RACIONS REIAL DECRET 315/2025

FREQÜÈNCIA SETMANAL

PRIMERS PLATS

- Hortalisses: 1-2 racions
- Llegums: 1-2 racions
- Arròs: 1 ració
- Pasta: 1 ració

POSTRES I PAN

- Fruïtes: 4-5 racions
- Lacti natural: 1 ració
- Pa integral: 2 racions

SEGONS PLATS

- Peix: 1-3 racions
- Ous: 1-2 racions
- Carns: 1-3 racions
- Roja: 1 ració max.
- Fritades: 1 ració max.
- Proteïna Vegetal: 1-5 racions

GUARNICIONS

- Ensalada: 3-4 racions
- Altres: 1-2 racions

FREQÜÈNCIA MENSUAL

- Derivats carnis: 1-2 racions
- Cereals integrals: 4 racions
- Processats: 1 ració
- Ecològics: 2 plats principals

45% fruites i hortalisses de temporada

Olis i sal:

- Ús de sal iodada
- Amanides: AOVE o AOV
- Cuinat/fregit: AO o AG alt oleic



ESTUDI ALADINO 2023

- + El **36,1%** és la prevalença total d'excés de pes en escolars (sobrepès 20,2% i obesitat 15,9%)
- + OMS: El **60%** dels xiquets amb excés de pes podrien mantindre esta condició a la llarga

Colevisa

Comedores Levantinos Isabel, SLU

Avda. Primero de Mayo, s/n (Esq. C/Bailén)
46100 Burjassot (Valencia)

T: 963 169 106

colevisa@colevisa.com - www.colevisa.com