

PROJECTE DE MILLORA DE L'ALIMENTACIÓ ESCOLAR



L'alimentació sana, completa i equilibrada és fonamental per a tindre un bon estat de salut general, evitar malalties i lesions i contribuir en el desenvolupament integral de les persones. En quant a xiquets/es es tracta, encara té més importància degut a que estan creixent físicament i desenrotllant-se també a nivell mental i emocional.



És per això que el claustre del CEIP Ausiàs March de Benidorm, està compromés a ajudar als/les nostres alumnes a assolir uns hàbits de vida saludable, on s'integra l'activitat física i l'adequada alimentació.

Com sabeu, portem anys desenvolupant projectes i activitats referides a l'esport, a més a més, enguany farem recalcament en l'alimentació saludable, especialment als esmorzars, per ser el moment que junts compartim diàriament a l'escola.

Des d'Infantil duem molts anys suggerint esmorzars saludables, assignant diferents aliments cada dia. Les tutores expliquen els beneficis d'una bona alimentació i els/les alumnes desenrotllen una mirada crítica respecte als aliments, es a dir, aprenen a diferenciar aliments saludables d'altres aliments que no són tan recomanables.

Per tot això i considerant els bons resultats obtinguts, hem decidit afegir a tot el centre en aquest projecte d'alimentació saludable.

D'aquesta manera, la mateixa proposta a Educació Infantil continuarà de la mateixa forma a Educació Primària.

INFANTIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Entrepà 	Làctic i cereals 	Entrepà 	Fruita 	Dia d'elecció personal d'aliments saludables

PRIMÀRIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Entrepà 	Làctic i cereals 	Entrepà 	Fruita i fruits secs 	Dia d'elecció personal d'aliments saludables

Per a poder desenvolupar aquest projecte, demanem la vostra col·laboració i compromís, aportant aliments saludables cada dia.

- Dia de l'entrepà: a ser possible, s'haurà de triar pa o pa integral, de barra o trossos de fogassa, evitant el pa de sandwich o alguns pans d'hamburguesa rics en sucre i conservants. Acompanyarem el pa amb formatge, pernill, llom...
- Làctic: bric de llet, iogurt, formatge,... són opcions vàlides. No obstant i respecte als iogurts, és recomanable triar iogurts amb baix contingut en sucre.
 - En quant als cereals, algunes exemples són: avena, espelta, mill, quinoa unflada, arròs unflat (evitant els cereals amb sucre afegit).
- Fruita: es recomana fruita fresca i de temporada, evitant els fruits secs a Infantil.

- Rebutjarem sempre el consum de sucres que no siguin naturals, bolleria industrial o aliments ultraprocessats rics en sal, sucre o grasses saturades.

Degut a que hi ha moltes formes de classificar els aliments, des de l'escola, volem ajudar-vos a triar les opcions més recomanables. A continuació afegim unes recomanacions generals:

Recomanem els aliments reals: aliments d'un sol ingredient o mínimament processats (per exemple, hortalisses, fruites).

- Recomanem alguns aliments processats: heu de consultar els ingredients (tenen entre 3 i 5 ingredients) i la taula d'informació nutricional.
 - La quantitat de sucre ha de ser inferior al 5 o 10%.
 - Als ingredients no apareix la farina refinada o el sucre refinat.
 - Alguns exemples: iogurt natural, iogurt de soja, formatge, pa, encurtidos, verdura o llegums en conserva, pasta, oli, xocolata (85% de cacau),...
- Aliments ultraprocessats: molts ingredients, molts conservants. El seu consum abusiu té efectes negatius a la salut de les persones, per això són poc recomanables, i hem de ser conscients de que el seu ús ha de ser puntual, no diari. Sucres, bolleria, aliments envasats,...

Afegim un exemple a l'hora de triar un iogurt, un aliment processat. Primer observarem els ingredients i després el quadre d'informació nutricional.

Iogurt 1:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores medios	Por 100 g	Por unidad de 125 g	%I.R.* por unidad
Valor energético	249 kJ (59 kcal)	312 kJ (73 kcal)	4%
Grasas	3,1 g	3,9 g	6%
de las cuales saturadas	2,1 g	2,6 g	13%
Hidratos de carbono	4,3 g	5,4 g	2%
de los cuales azúcares	4,3 g	5,4 g	
Proteínas	3,4 g	4,3 g	9%
Sal***	0,10 g	0,12 g	2%
Calcio	110 mg (14%**)	138 mg (17%**)	

Ingredientes: leche parcialmente desnatada, fermentos lácticos, azúcar de leche.

Iogur 2:

INGREDIENTES			
Leche parcialmente desnatada (2,2% MG), azúcar (9,5%), leche desnatada en polvo y fermentos lácticos. Origen de la leche: España.			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Valores medios por cada 100 g de producto	Valores medios por porción (125 g de producto)	%IR* por porción
Valor energético	347 kJ 82 kcal	434 kJ 103 kcal	5,1%
Grasas	1,9 g	2,4 g	3,4%
de las cuales:			
saturadas	1,3 g	1,6 g	8,1%
Hidratos de carbono	13,2 g	16,5 g	6,3%
de los cuales:			
azúcares	13,2 g	16,5 g	18,3%
Fibra alimentaria	0 g	0 g	
Proteínas	3,1 g	3,9 g	7,8%
Sal	0,10 g	0,13 g	2,1%
*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal)			
Este pack contiene 8 porciones.			
El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento.			

El iogur 1 es un exemple d'aliment processat saludable perquè està fet amb els ingredients bàsics, sense afegir estabilitzants, sucre,... i a més, consultant el quadre d'informació nutricional, per cada 100 gr de producte, sols un 4.3gr són de sucre (el 4.3% és sucre) a diferència del iogurt 2 que te un 13.2% de sucre.

Esperem que aquesta informació us haja servit d'ajuda i per últim, el claustre vol agrair la vostra implicació en els projectes que proposem sempre pensant en els/les nostres alumnes.

