



ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES
D'ALUMNES DE L'ESCOLA
BALANDRAU

ALIMENTACIÓ SANA PELS NOSTRES FILLS

ELS BONS SUCRES, LES BONES
FARINES,... ELS BONS HÀBITS
D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Alimentació

És el conjunt d'accions que permeten la introducció dels aliments al nostre organisme. Inclueix la selecció d'aliments, el cuinat o manipulat i l'ingestió. És un acte voluntari.



Nutrició

On acaba l'alimentació comença la nutrició, o sigui quan els aliments entren en l'aparell digestiu.

És el conjunt de processos mitjançant els quals el nostre organisme incorpora, transforma i utilitza els nutrients que hi ha als aliments per a mantenir-se viu i realitzar totes les funcions que li són pròpies. És un acte involuntari. Per això és molt important fer una correcta selecció dels tipus d'aliments i les quantitats que introduïm al nostre organisme. D'això en dependrà la BONA SALUT.



Els últims anys l'alimentació ha canviat

- Passem de tenir matèries primes base per a ser cuinat a trobar-ho tot fet: els precuinats. De segones gammes a cinquenes i sisenes gammes.
- D'altra banda els ritmes de treball i feines estan sobrecarregats.

Però els pares volem lo millor pels nostres fills



Panorama general de la població infantil

- Sobrepès, obesitat i desnutrició alhora.
- Augment de problemes dentals infantils.
- Pujada del % de casos d'intoleràncies i al·lèrgies
- Hiperactivitat i Manca d'atenció
- Debilitat del sistema immunològic
- Apatía, avorriment i tendència al cansanci



El pes dels catalans el 2015

- La meitat de la població adulta (18-74 anys) té excés de pes. 34,6 % sobrepès i 14,7% obesitat.
- Un terç de la població de 6 a 12 anys té excés de pes. 19,1 % sobrepès i 12,6 % obesitat.



Què mengen els nostres fills?

- Cereals buit de nutrients en forma de pa, pasta i bolleria
- Salses molt concentrades de substàncies acidificants: tomata, sucres, derivats làctics
- Làctics en excés: llet, formatges, cremes de llet, iogurts, flams, cremes, nates.
- Sucres refinats (blancs) en abundància: bolleria, pastissos, galetes, llamins (“xuxes”)
- Carns amb molts químics: pollastre, porc, vedella,... I derivats: pernil, fuet, hamburgueses, frankfurts, butifarres, salsitxes, croquetes, mandonguilles,...



Què manca a l'alimentació infantil avui?

- Aliments frescos, amb nutrients, amb vida: verdura, fruita, germinats, cereals, llegums, carn, peix.
- Aliments cuinats amb paciència i carinyo: la cuina de l'olla i la cassola feta per algú que està pensant amb nodrir els petits de la casa.
- Aliments sense químics ni manipulacions genètiques.
- Aliments d'aquí, del nostre hort, dels productors ecològics de la zona. Girona és una de les zones de la península amb més aliments ecològics.
- Menjars de la terra, de temporada i del moment (tradicionals de l'època): Escudelles, estofats, sopes d'all, de farigola, peix a l'olla, brou nutritius: de gallina, de peix...



Els nutrients

- * **Macronutrients:**

Glúcids: polisacàrids (cereals, tubèrcles, llegums i derivats), monosacàrids (fruita, llet, verdures) . Producció d'energia immediata. I cel.lulosa (fruits i vegetals) la seva funció és formar la femta per l'eliminació de residus.

Lípids: greixos. Producció d'energia de reserva.

Proteïnes: cereals, llegums, fruits secs, peix, ous, carn. Funció estructural.

- * **Micronutrients:**

Sals minerals i oligoelements: presents a les verdures, fruites i altres aliments. Funció reguladora i estructural

Vitamines: presents a les verdures, fruites i altres aliments. Funció reguladora i estructural

- **Aigua**

Important per a tots els processos del organisme.

GLÚCIDS

L'ingesta diària necessària és de **50-55 %** respecte el total dels aliments.

-50% sucres complexes: cereals integrals, llegums, arrels, tubercles,...

-5% sucres senzills: fruita, llet,...

És necessari limitar el sucre refinat i edulcorants



Riquesa en glúcids

- Els aliments més rics en glúcids són:
- 80% mel, sucre, melasses i xarops (canya, blat, arce, poma)
- 70% melmelades i fruites seques
- 60% llegums seques
- 40-20% cereals i tubercles(patata, moniato, iuca, maca, nyame, jícama,...), llegums fresques i fruites farinoses (castanyes, plàtans,...)
- 15% fruites fresques fi d'estiu (raïm, caqui, figues,...)i fruites oleaginoses, llet vegetal, llet materna, llet animal, iogurts, quèfir
- 10% fruites fresques, algues i hortalisses
- 5% verdures verdes, fruites àcides, resta de fruites dolces i bolets.



La DOLÇOR a la nostra vida

- Segons la medicina tradicional xina:
- el gust **dolç** s'associa amb **el final de l'estiu i principi de tardor**
- els òrgans relacionats són **l'estòmag, la melsa i el pàncrees**
- Xacra: **(plexe solar)**
- Cos: **emocional**.
- Equilibri: coratge, propòsit de vida des del cor, força interior
- Desequilibri: Manca de confiança i sense direcció. Ho equilibrarem amb menjar d'efectes extrems (proteïna densa + desig de sucre refinat) Quan manca proteïna el cos demana dolç refinat i extrem.
- La manca d'oli provoca ansies de dolç



La DOLÇOR als aliments



- La dolçor ha d'estar en tot el què mengem de forma equilibrada. Tots els carbohidrats tenen sucres que dependrà de com els cuinem els notarem més o menys.
- -Les **verdures** cuinades potxant-les prèviament amb un petit polsim de sal i baixant el foc després provocarem que treguin la dolçor més fàcilment. Verdures dolces: ceba, porro, alls tendres i secs, carbassa, moniato, naps, cols i totes les crucíferes, col-i-rave.
- -La textura de les **cremes** genera dolçor de tacte i també a nivell emocional
- -Els **cereals integrals** cuinats **lentament** generen dolçor d'alta qualitat. Els cereals cuinats pel matí en forma de sopetes dolces o salades pot ser una bona opció per a començar el matí amb energia de bona qualitat per tant vitalitat.
- -**La cuina de l'àvia** és la cuina dolça. **Els estils de cuina** que generen més dolçor són: coccions lentes i llargues, estofats, papillots, vapor. L'efecte energètic que donen és de **centre, equilibri i relaxació**. El factor més important en la dolçor és **el temps**
- -Les **fruites** naturals de temporada honrant les estacions i agraïnt el què la mare terra ens ofereix amb tanta abundància. Millor escollir-les madurades a l'arbre.
- -Les fruites cuites en forma de **compota** ens escalfen, nodreixen i ens relaxen.
- -Les **fruites seques** soles, integrades a les cremes dels cereals o en forma de crema amb algun fruit sec ens satisfan i no creen adiccions ni sentiments de culpabilitat.
- -Les llegums verdes o seques cuites també tenen molta dolçor: pèsols, faves, mongetes, cigrons, llenties,...

ELS CEREALS INTEGRALS



Donen força i resistència.

Capa externa: fibres, Ca, Fe, vit. B i proteïnes.

Capes intermitges: minerals, proteïnes i enzims.

Capa central: el germen és ric en minerals,
greixos insaturats, vitamines del grup B,
proteïnes i vit E.

Tipus de cereals: arròs, civada, ordi, sègol, blat
de moro, mill, blat, espelta, “fajol”



LÍPIDS

Representen la **reserva d'energía** més important, **aïllen** la pèrdua de calor, **protegeixen** els òrgans interns i serveixen de **vehicle** per les vitamines liposolubles: A,D,E,K, són fundamentals en el **procés respiratori** i provoquen una sensació de **sacietat** quan acompanyen als aliments, perquè l'estómag es buida lentament. Indispensables per formar la mielina que cobreix les fibres nervioses de tot el sistema nerviós.

Tipus de lípids favorables: olis de primera premsada en fred de: oliva, girasol, sèsam, cacahuet, llinosa, nou, carbassa, de borratxa, d'onagra, peixos blaus,... fruits secs, llet materna, mantega crua, nata, làctis,...

Els fregits són poc recomanables, els més saludables són els fets amb oli d'oliva





PROTEÏNES



Representa un 50 % de l'estructura cel·lular i són fonamentals per les seves funcions:

- formació de teixits. Bàsiques en època de creixement.
- hormones, també la del creixement.
- enzims digestius
- sistema immunitari

La correcta nutrició cel·lular depèn de les proteïnes que s'ingereixen.

Estan formades per 20 aminoàcids, 8 d'ells s'han d'ingerir, el cos no els sintetitza. Els nens a més en necessiten 3 (arginina, histidina per créixer i cistina).

La proteïna animal té tots els aminoàcids que necessita el cos, en canvi en la proteïna vegetal hem d'ajuntar cereals amb llegums per poder tenir proteïna de bona qualitat. Llegums rics en lisina i els cereals rics en triptòfan i metionina.

SALS MINERALS I OLIGOELEMENTS

Els minerals venen de la terra per tant és indispensable que l'aliment provingui d'agricultura biològica.

Funció: reaccions enzimàtiques i metabòliques.



Macronutrients= Minerals: Ca, Na, Cl, S,...

Micronutrients= Oligoelements: Fe, Cu, Se,...

VITAMINES



Vita-mina= fomenta la vida

Són nutrients que no podem sintetitzar i són imprescindibles per realitzar els processos biològics.

Funció reguladora, construcció i restauració de teixits, elaboració d'enzims i acció hormonal.

Vitamines hidrosolubles C i grup B: s'en perden amb el rentat en immersió i amb els bullits d'altres temperatures.

Vitamines liposolubles A, D, E i K: necessiten greixos per a ser absorbides.

L'AIGUA

Escollir una aigua de bona qualitat. Baix residu sec.

Si es té osmosi, cal dinamitzar l'aigua un cop surt del aparell.

Millor donar-lis a 37°C-38°C, mai freda.

Sense gas.

És important regar continuament als nens com les floretes.



Aliments adequats per la població infantil

Aliments de qualitat (frescos, sense manipular i sense químics, de productors coneguts, d'aprop i del moment)

Necessitats diàries de:

- Proteïnes vegetals i/o animals: 1.5 a 2 grs/kg/dia
- Carbohidrats: 6-7 grs/kg/dia
- Greixos: 3,5 grs/kg/dia
- Sals minerals i vitamines: amb la ingesta de verdures, cereals, proteïnes i fruites ja queden compensades les necessitats bàsiques diàries.

Combinacions saludables i nutritives

- Començar els àpats amb aliments crus. Fruita, tires de pastanaga, àpit, cogombre,...amanida
- Combinen bé dos cereals: arròs i mill, arròs i civada, ordi i mill.
- Bona combinació: llegum+cereal. P.e: fesoles amb mill
- La ceba i el porro combinen amb totes les demás verdures.
- Evitar combinar dos llegums secs: cigrons amb mongetes
- Evitar beure mentre es menja, interfereix la digestió
- Evitar barrejar tubercles amb cereals: patata amb arròs
- La fruita i els dolços inhibeixen l'absorció de la proteïna vegetal
- Evitar la combinació de làctics amb cítrics

Coccions adequades

- Els nens en general són senzills a l'hora de menjar, prefereixen coccions directes, sense masses complicacions. Preferir: vapor, planxa, forn, estofats.
- Acostumar-los a tot tipus de textures: brous, sopes, cremes, verdures crues o al vapor cruixents, saltejats, ... planxa, rostits.
- En un àpat és bo que hi hagi diferents textures.



Esmorzars nutritius



- Suc de fruita o pastanaga natural. Torrada de pa de qualitat amb tomata i formatge o tonyina o pernil
- Pa fet a casa amb mantega de llavors o fruits secs feta a casa+fruita
- Torrada de pa fet a casa amb mantega i melmelada+ fruita
- Llet de cereals amb galetes i fruits secs o tarta o coca de poma o pera feta a casa.



Bons dinars

És important començar el dinar per una verdura crua o fruita.

El plat principal ha de tenir carbohidrats, proteïnes, lípids, vitamines, minerals i oligoelements en les proporcions adequades

P.e:

- amanida de colors i textures diferents amb amaniment.
- plat amb un cereal o tubercle, una proteïna i verdures cuites.
- els postres deixar-los pels dies especials i deixar passar almenys una hora després de dinar.

Sopars calents, bons, nutritius i pràctics

Sopar aviat: a les **7-8** del vespre.

Començar per una **crema de verdures** o sopeta feta a casa amb carinyo.

Plat de carbohidrats amb poca proteïna i verdura cuïta. Cuinat al vapor, forn, bullit o planxa.



Idees per possibles sopars infantils

Exemples:

- Crema de carbassa i ceba+peix al forn amb patata, ceba i pastanaga
- Brou de verdures amb fideos i lenties estofadetes amb verdures (estofat suau)
- Crema d'arrel d'àpit (céleri) + espaguettis amb salsa de verdures, carn i bolets
- Escudella vegetal amb verdures, tubèrcles i llegums
- Crema de pastanaga i ceba+pastís de mill amb verdures i carn picada
- Sopa d'all i farigola + arròs integral amb verdures i peix a la planxa

Com ens organitzem per a cuinar saludable a casa

Planificació mensual+planificació setmanal

Llistats de menús de tot el dia per mes tenint en compte els llistats de l'escola

Llistats de compra mensual i per setmana

Planificació horaria setmanal de totes les compres (anar a comprar i netejar i col·locar la compra)

Llistat i horaris de la preparació dels àpats i qui els fa.

Utilitzar plantilles i penjar-les a la nevera. Tota la família ha de saber què s'ha de fer.

Cada dia pel vespre i/o matí fer preparacions prèvies pel dinar i sopar.

És bo per la família integrar als nens en el procés.

Cistella de la compra

Verdures i fruites del moment

Cereals integrals de tot tipus

Llegums variats, fruits secs, carn, peix, ous,
làctics

Oli d'oliva i llavors

Dels ecoproductors propers



Pautes per una bona compra

Anar a comprar amb l'estòmag ben servit.

Vés a comprar amb el cabàs i/o el carro.

Compra el que tens a la llista. Abans de passar per caixa repassa si hi ha algo que no es necessita o si has comprat més quantitat de la que necessites.

Porta recipients, bosses tèrmiques pels aliments que es malmenen amb la temperatura.

Si fa calor, protegeix bé els vegetals amb recipients o bosses de paper.

Arribant a casa és important netejar tots els vegetals, col·locar-los adequadament al rebost o nevera i posar els altres aliments al rebost. Aprofita per a fer un repàs de la nevera.

Un cop al mes fer una neteja a fons de la nevera amb aigua i vinagre.

Posa un recipient obert amb bicarbonat a la nevera per neutralitzar les diferents olors. Canvia'l cada 2-3 mesos.

Els bons hàbits a taula per una millor salut

L'aliment és algo **sagrat**, en depèn la nostra supervivència i la dels nostres.

És important educar als nens a:

- menjar a taula ben sentats amb la taula ben parada. Neta, bonica,...
- fer l'àpat lliure d'aparells: mòbil, tablet, ordinadors, televisió.
- la música clàssica de qualitat posada fluixa ajuda a tenir un bon àpat.
- Intentar aixecar-vos el mínim per tal d'acompanyar a l'harmonia de la taula.
- Si hi ha algu que està enfadat gestionar l'enfado abans de passar a la taula.
- Després de menjar és bo quedar-se una estona a taula a parlar, és bon moment per a posar temes familiars en comú. Això alimentarà la part emocional familiar i la de cada membre.





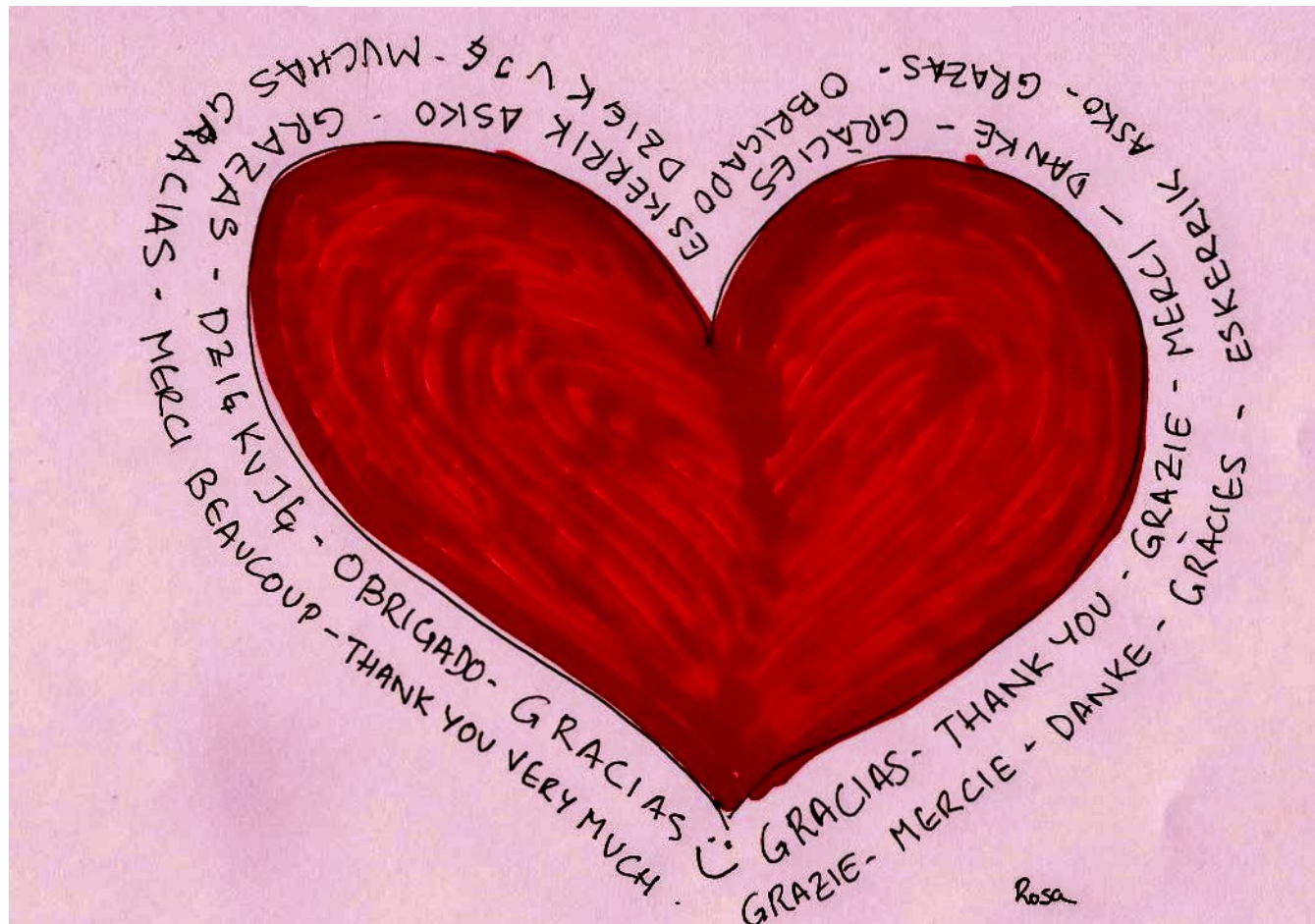
Festes de nens



Propostes per una festa més saludable:

- Menjar tot fet a casa.
- Tot natural, utilitzant els colors més vistosos del moment.
- Presentació vistosa pels nens: volum, colors, textures, formes,...
- Preparar begudes naturals: aigües de fruites, herbes o de flors amb endulçants naturals. Guarnir els gots amb elements naturals.
- Pensar molt bé amb el tipus d'ambientació: bonica, adequada als nens i utilitzant materials totalment naturals.
- Música adequada pel perfil de nens
- Si és el cas plantejar un petit taller de galetes o magdalenes, panellets, boletes de llavors i cereals,... Serà les xuxes que s'en portaran.
- Pensar en jocs o activitats diferents a les de sempre.
- Sempre que es pugui plantejar la festa a la natura.
- Bossetes per regalar amb: galetes fetes pel anfitrió-ona, barretes de cereals, fruites (cireres, maduixetes, mores,...), torronets de fruita seca casolans,...un petit conte, un petit joc de fustes, una baldufeta de fusta, un braçalet fet pels anfitrions,...

1 
— GRÀCIES! —



Projecte Mon Aliment



- www.lolapuig.com
- Facebook 1: mon.aliment
- Facebook 2: Lola Puig Gasull
- Contacte:

Mòbil: 628712858

Correo electrònic: monaliment16@gmail.com

- * Cursos i tallers per adults i per a nens a Ullastret. Info al Facebook, interessats deixeu el vostre contacte al llistat.