

## PROJECTE MENGEM D'AQUÍ

L'ALT URGELL I LA Cerdanya

El present projecte és una iniciativa del Consorci GAL Alt Urgell-Cerdanya que compta amb la col·laboració dels dos consells comarcals i el finançament del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat en el marc del programa de desenvolupament rural de Catalunya 2014-2020 i del Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural (FEADER).

## JA MENJAR S'APREN MENJANT

Aquest díptic et servirà per saber quines són les pautes a seguir per garantir una alimentació bona, sana i sostenible en família, a través d'eines i trucs per facilitar el vostre dia a dia.

## 20 CONSELLS PER A INVOLUCRAR A TOTA LA FAMÍLIA EN EL PROCÉS ALIMENTARI

Segueix aquests 20 simples consells per tal d'involucrar tota la família en una alimentació bona, sana i sostenible:

- 1 Dóna bon exemple.
- 2 Deixa que tota la família participi en la planificació dels àpats.
- 3 Fes 5 àpats al dia.
- 4 Procura proporcionar als teus fills un esmorzar complet.
- 5 Fes almenys un àpat en família al dia.
- 6 Avisa els teus fills que és hora de dinar/sopar amb 5-10 minuts d'antelació.
- 7 Establiu regles per a l'hora de menjar: mans netes; ajuda quan es demana; no facis comentaris negatius sobre el menjar que se serveix ni sobre el que mengen els altres.
- 8 Involucra els nens en la preparació i elaboració del menjar.
- 9 Mengeu el mateix menú tota la família sempre que sigui possible.
- 10 No utilitzis els aliments com a recompensa ni com a càstig.
- 11 Recorda apagar el televisor durant els àpats.
- 12 Tingues paciència.
- 13 Comprova que el teu fill tingui gana quan arribi l'hora dels àpats principals.
- 14 Basa l'alimentació en aliments frescos i poc processats, de temporada i de proximitat.
- 15 Serveix el menjar en plats petits / grans.
- 16 Serveix la quantitat adequada de menjar segons l'edat.
- 17 Assegura't que l'aigua sigui fàcilment disponible i no es limiti el consum.
- 18 Procura no repetir per sopar les mateixes preparacions que els nens ja han menjat al menjador escolar.
- 19 Facilita un temps adequat per gaudir del menjar amb tranquil·litat.
- 20 Adopta una actitud respectuosa i amorosa cap als nens.



© Diseny: www.fomes.biz

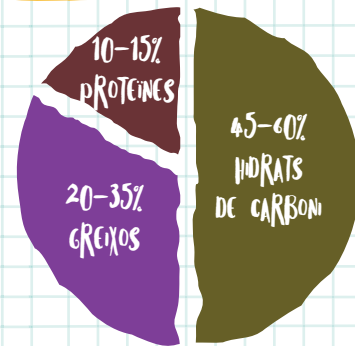




## PAUTES PER UNA ALIMENTACIÓ VARIADA I EQUILIBRADA

Menjar sa és adaptar el consum d'aliments a les necessitats pròpies de cada individu. L'Agència Europea de Seguretat alimentària (EFSA) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen que l'energia consumida per un individu al llarg del dia es distribueixi segons:

Però... com planificar una alimentació només sabent aquests percentatges?



### ESMORZAR

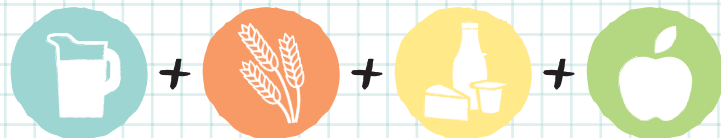


### MIG MATÍ



L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, s'ha observat un millor rendiment físic i intel·lectual (millor concentració, capacitat matemàtica...) en els nens que

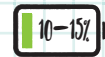
esmorzen respecte dels que no esmorzen. En el cas de l'esmorzar i el mig matí, una bona opció és intentar incloure els següents grups d'aliments:



Acompanyats d'oli d'oliva verge, melmelada, embotits, fruita seca i fruita dessecada, cacau en pols, xocolata

És important **llevar-se amb suficient temps** per dedicar mínim 10 minuts a esmorzar asseguts a taula. A mesura que els nens es van fent grans han de ser ells mateixos qui comencin a preparar-se l'esmorzar. I **menjar en el segon esmorzar la quantitat coherent amb l'hora prevista del dinar.**

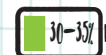
## BERENAR



El berenar ha d'estar format com a mínim per dos dels tres grups d'aliments presents en l'esmorzar. Es triarà una combinació o una altra segons el que el nen hagi menjat a

la resta del dia. També s'ha de considerar la quantitat de menjar a donar-los per berenar, depenent de l'activitat extraescolar que es faci i l'hora de sopar.

### DINAR



### SOPAR



Els grups a incloure en dinars i sopars són:



**Farinacis:** cereals i els seus derivats, tubercles o llegums. Es recomana prioritzar les versions integrals.



**Verdures:** procurar variar entre crua i cuita.



**Aliments proteics:** són la carn, el peix, els ous i els llegums. És important, sobretot en nens, potenciar el consum de peix almenys dues vegades per setmana. D'altra banda, els llegums també són una bona font de proteïna d'origen vegetal i poden utilitzar-se de tant en tant com a segon plat.



**Postres:** prioritàriament s'aconsella menjar fruita fresca de postres, però depenent de si ja hem menjat suficient fruita al llarg del dia, una altra opció seria prendre una ració de làctic. Pastissos, dolços i gelats haurien de ser de consum ocasional.



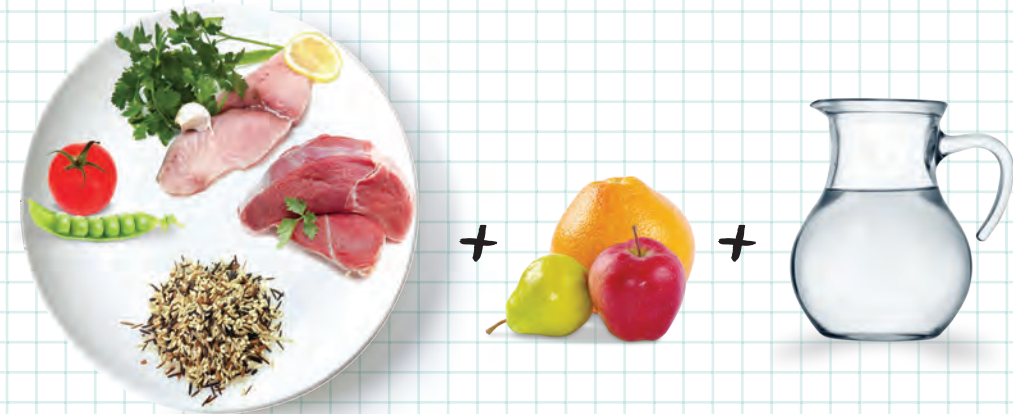
**Beguda:** l'aigua és la millor opció. Els refrescs haurien de ser consumits de forma esporàdica.



**Recorda:** l'oli d'oliva, sobretot en la seva varietat verge o verge extra, ha de ser el greix de preferència tant per amanir com per cuinar.

## EL MÈTODE DEL PLAT

Consisteix a dividir el plat en tres parts iguals i distribuir els tres grups d'aliments en aquestes tres parts. També inclou una peça de fruita o un làctic de postres i aigua. La següent il·lustració exemplifica aquest mètode:



## COM POSAR LA TEORIA EN PRÀCTICA?

Partint de les pautes i recomanacions anteriorment esmentades, a la pàgina web, podreu descarregar un menú mensual dels dinars escolars i per als sopars familiars, com també altres materials d'utilitat per a les famílies. Durant el curs escolar els vostres fills i filles aniran fent actuacions en el marc del projecte, de les quals se us aniran informant.

[WWW.MENGEMDAQUI.CAT](http://WWW.MENGEMDAQUI.CAT)