

MENÚ SETMANAL

- DILLUNS:

DINAR: CARN.

SOPAR: PEIX/LLEGUMS

- DIMARTS:

DINAR: OU

SOPAR: CARN

- DIMECRES:

DINAR: PEIX

SOPAR: LLEGUMS

- DIJOUS:

DINAR: CARN

SOPAR: OU

- DIVENDRES:

DINAR: PEIX

SOPAR: LLEGUMS/CARN

CAP DE SETMANA : PEIX / CARN / OU

El dia que mengen a l'escola llegums de primer plat, i carn o peix de segon, per al sopar se'ls pot oferir pasta o arròs, amb amanida d'entrant i unes postres.

COM ES DISTRIBUEIXEN ELS ALIMENTS EN ELS DIFERENTS MENJARS DEL DIA?

BERENAR MATÍ: Com a berenar complet entenem el format per un làctic, una fruita i un cereal (pa, galletes).

MIG MATÍ: Ha de completar el berenar (fruita, làctic, entrepà petit) i aigua com a beguda sempre.

DINAR: menú escolar equilibrat.

BERENAR HORABAIXA: equilibra l'aportació energètica del dia. No ha de ser molt abundant. (fruita, làctic, entrepà petit) i aigua com a beguda.

SOPAR: completam els menjars. Han de ser fàcils de digerir i estar composts per purés, sopes, verdures cuites, amanides, acompanyats de racions adequades a cada edat de peix, ou, carn o llegums.

El berenar del matí és una dels menjars principals, i per això hem de donar-li la importància que es mereix. El seu dèficit està relacionat amb el sobrepès, l'obesitat i el baix rendiment escolar.

A totes les famílies, les primeres hores del dia solen ser les més estressants, ens aixequem amb el temps just, i moltes vegades no berenam de forma equilibrada i tranquil·la. Des del nostre punt de vista, aixecar-se mitja hora abans, no suposa un gran esforç físic si ho comparem amb els beneficis per a la salut de tota la família i sobretot dels més petits, si realitzem un berenar saludable.

És fonamental l'organització setmanal dels menjars, per a la seva posterior compra al supermercat.

DECÀLOG DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

1. UTILITZAR L'OLI D'OLIVA COM A PRINCIPAL GREIX D'ADDICIÓ.

A la dieta mediterrània l'oli d'oliva és un dels seus pilars, no només per les seves característiques sensorials i la seva bona acceptació, sinó també pels demostrats efectes beneficiosos per a la salut.

L'oli d'oliva es classifica principalment en tres grups, segons el procés als quals ha estat sotmès: **oli d'oliva verge**; **oli d'oliva refinat** (processament a partir d'olis d'oliva verges de menor qualitat mitjançant tècniques de refinat, com a neutralització, decoloració i desodorització); i **oli de pinyolada d'oliva** (obtingut bàsicament de les pinyolades, és a dir, dels residus de l'oliva produïts després de l'elaboració dels olis anteriorment citats). És un aliment ric en vitamina E, beta-carotens i un tipus de greix vegetal (monoinsaturat) que li confereixen propietats cardioprotectores. Aquest aliment representa un tresor dins de la dieta mediterrània, i ha perdurat a través de segles entre els costums gastronòmics.

2. CONSUMIR ALIMENTS VEGETALS EN ABUNDÀNCIA: FRUITES, VERDURES, LLEGUMS I FRUITA SECA.

Les verdures, hortalisses i fruites són la principal font de vitamines, minerals i fibra de la nostra dieta i ens aporten, al mateix temps, una gran quantitat d'aigua. És molt important consumir-les diàriament i la quantitat recomanada són cinc racions entre ambdues.

Gràcies al seu contingut elevat en antioxidants i fibra poden contribuir a prevenir, entre d'altres, algunes malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.

3. EL PA I ELS ALIMENTS PROCEDENTS DELS CEREALS (PASTA, ARRÒS I ELS SEUS PRODUCTES INTEGRALS) HAURIEN DE FORMAR PART DE L'ALIMENTACIÓ DIÀRIA.

El consum diari de pasta, arròs i cereals en general és imprescindible per la seva composició rica en carbohidrats. Ens aporten una part important d'energia necessària per a les nostres activitats diàries. Cal tenir en compte que els seus productes integrals ens aporten més fibra, minerals i vitamines.

4. ELS ALIMENTS POC PROCESSATS, FRESCS I LOCALS SÓN ELS MÉS ADEQUATS.

És important aprofitar els productes de temporada ja que, sobretot en el cas de les fruites i verdures, ens permet consumir-les en el seu millor moment, tant a nivell d'aportació de nutrients com per la seva aroma i sabor.

5. CONSUMIR DIÀRIAMENT PRODUCTES LÀCTICS, PRINCIPALMENT IOGURT I FORMATGES.

Nutricionalment cal destacar que els productes làctics són excel·lents fonts de proteïnes d'alt valor biològic, minerals (calci, fòsfor, etc.) i vitamines. El consum de llets fermentades (iogurt, bio, etc.) s'associa a una sèrie de beneficis per a la salut perquè aquests productes contenen microorganismes vius capaços de millorar l'equilibri de la microflora intestinal.

6. CONSUMIR CARN VERMELLA AMB MODERACIÓ I SI POT SER COM A PART DE CUINATS I ALTRES RECEPTES.

I les carns processades en quantitats petites i com a ingredients d'entrepans i plats. Les carns contenen proteïnes, ferro i greix animal en quantitats variables. El consum excessiu de greixos animals no és bo per a la salut. Per tant, es recomana el consum en quantitats petites, sempre que es pugui, millor magres, i formant part de plats a força de verdures i cereals.

7. CONSUMIR PEIX EN ABUNDÀNCIA I OUS AMB MODERACIÓ.

Es recomana el consum de peix blau com a mínim una o dues vegades a la setmana ja que els seus greixos – encara que d'origen animal- tenen propietats molt semblades als greixos d'origen vegetal als quals se'ls atribueixen propietats protectores front malalties cardiovasculars.

Els ous són rics en proteïnes de molt bona qualitat, greixos i moltes vitamines i minerals que els converteixen en un aliment molt complet. El consum d'ous tres o quatre vegades a la setmana és una bona alternativa a la carn i el peix.

8. FRUITA FRESCA COM A POSTRES HABITUALS I OCASIONALMENT DOLÇOS I POSTRES LÀCTIQUES.

La fruita fresca hauria de ser les postres habituals en els nostres àgapes molt per davant dels dolços i pastissos. Les fruites són aliments molt nutritius que aporten color i gust a la nostra alimentació diària i que es converteixen també en una alternativa molt saludable per a mig matí i el berenar.

9. L'AIGUA COM A BEGUDA FONAMENTAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA. VI DE FORMA MODERADA I EN ELS MENJARS.

L'aigua és fonamental en la nostra dieta. Quant als adults, el vi és un aliment tradicional en la dieta mediterrània que pot tenir efectes beneficiosos per a la salut però que s'ha de consumir amb moderació i en el context d'una dieta equilibrada.

10. ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA.

Mantenir-se físicament actiu i realitzar cada dia un exercici físic adaptat a les nostres necessitats és molt important per conservar una bona salut.

Document realitzat per la Dra. Inmaculada Moreo Mir.