les llavors que ens alimenten

La importància de L'AGRICULTURA ECOLÒGICA i les varietats locals en la millora de la qualitat de L'ALIMENTACIÓ

L'ALIMENTACIÓ EN LES ESCOLES I EN LA FAMÍLIA

LLAVORS d'ACÍ

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural

Dossier elaborat per: Llavors d'ací
www.llavorsdaci.org
info@llavorsdaci.org

Amb el finan ament de la Conselleria d'Agricultura, Medi ambient, Canvi climàtic i Desenvolupament rural, dins de les Subvencions destinades a programes i projectes educatius i de formació i divulgació per a estratègies de dinamització agroecològiques en l'àmbit de la Comunitat Valenciana.

València, novembre de 2018.

CONTINGUTS_

1 En quina situació ens trobem.

2 Necessitat de canviar els hàbits alimentaris.

3 Dietes saludables.

4 Exemple de menú saludable.

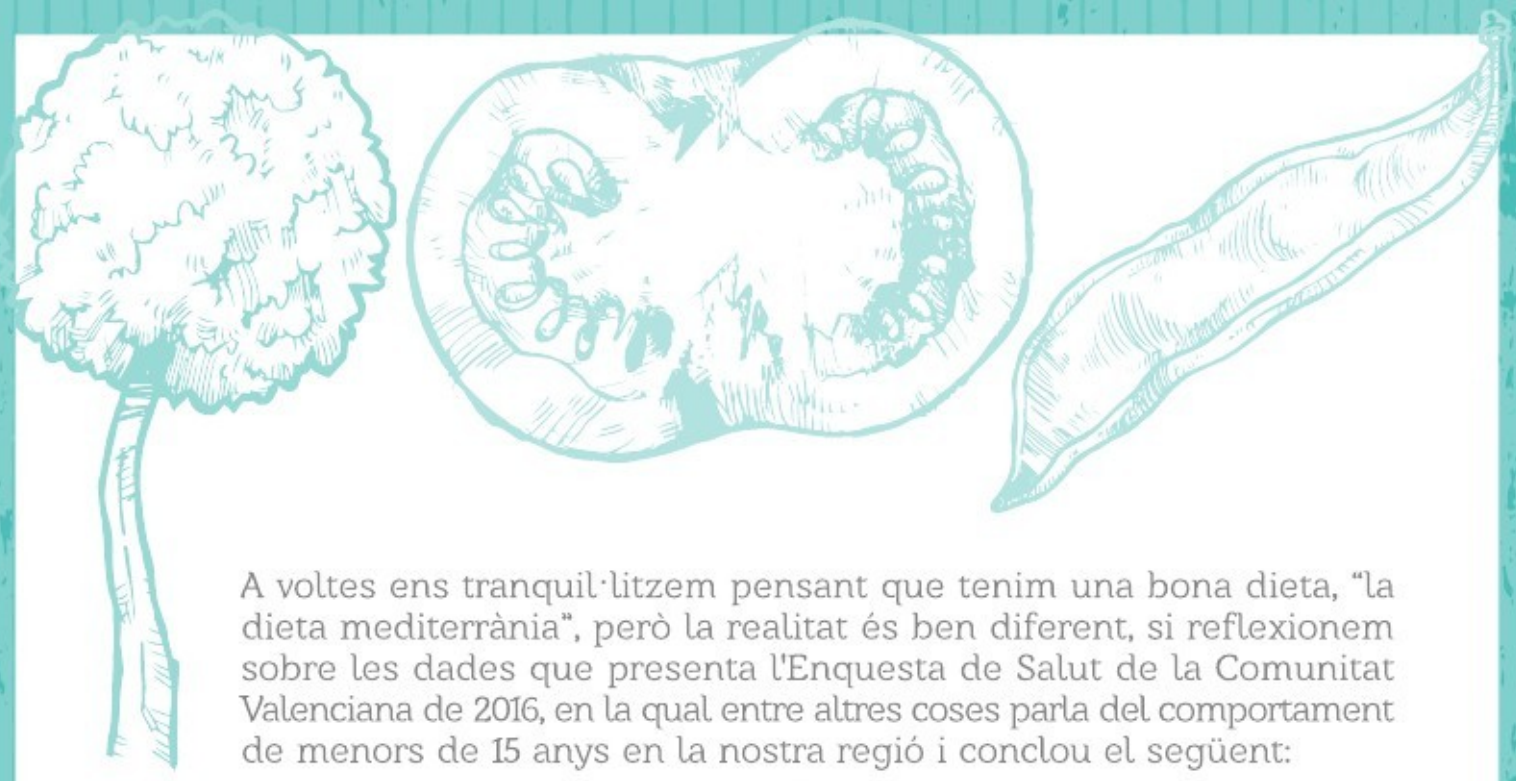
1 En quina situació ENS TROBEM_

La qualitat de l'alimentació està afeblint-se a causa que s'han anat introduint aliments que no són gens saludables, generant l'augment de certes malalties tant en la vida adulta com en la infantesa.

El consum excessiu d'aliments amb alts nivells de sucres afegits, sal i grasses insalubres ens està emmalaltint fins al punt que avui dia, la mala alimentació és ja el primer factor de pèrdua de salut, segons informes de l'OMS. Aquest model alimentari negatiu es basa en gran manera en aliments processats que han perdut moltes de les seues virtuts i als quals s'afigen additius, sucres o sal que empitjoren els efectes sobre la salut.

Nombrosos estudis ens indiquen que una alimentació inadequada i la falta d'activitat física són les causes principals de les malalties no transmissibles de la nostra població com són l'obesitat, les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2, la càries dental, l'osteoporosi i determinats tipus de càncers.

En la infància una alimentació excessiva en energia i una disminució de l'activitat física poden derivar en un augment excessiu de pes, la qual cosa pot portar a més de problemes de relació, trastorns metabòlics com la hipertensió.



A voltes ens tranquil·litzem pensant que tenim una bona dieta, "la dieta mediterrània", però la realitat és ben diferent, si reflexionem sobre les dades que presenta l'Enquesta de Salut de la Comunitat Valenciana de 2016, en la qual entre altres coses parla del comportament de menors de 15 anys en la nostra regió i conclou el següent:

- Un 68,7% no consumeix diàriament verdures ni hortalisses.
- Un 35,5% no consumeix fruita diàriament.
- Un 8,5% no consumeix llegums setmanalment.
- Un 48,4% dels menors de 15 anys consumeixen aperitius salats i un 34,5% prenen begudes ensucrades diverses vegades per setmana.
- Un 4,1% consumeix diàriament pastisseria, dolces o brioixeria industrial.

Els hàbits alimentosos dels nostres fills i filles estan canviant a causa de les condicions laborals de pares i mares, a les distàncies dels llocs de treball dels domicilis, i de la cada vegada major dificultat d'aprofitar el suport d'avis àvies per a preparar els menjars. D'aquesta manera cada vegada és més freqüent que els nostres fills i filles utilitzen els menjadors escolars. La mateixa enquesta, esmentada abans, ens indica una pujada des del 15.9% d'escolars que mengen en els menjadors de les escoles l'any 2001 a un 41% per a l'any 2016.

Els menjadors escolars plantegen molts problemes de qualitat en l'alimentació. De fet, existeixen menjadors escolars on l'equilibri nutricional, les diferents formes de cocció, la qualitat de les matèries primeres o el sistema de gestió provoquen queixes o símptomes d'insatisfacció entre mares i pares. En molts casos els xiquets i xiquetes no es mengen tot el menjar que se'ls posa a causa del sabor o l'aspecte dels menús presentats.

2 Necessitat de canviar els HÀBITS ALIMENTARIS_

EL PAPER DELS MENJADORS ESCOLARS

En la nostra cultura, el menjar de mig dia és la més important quant a quantitat i a varietat. Tots a ò fa que siga tan important millorar el menjar en l'escola.

El menjador escolar es presenta com un espai ideal d'educació que hem d'aprofitar per a transmetre als estudiants el valor d'una alimentació sana, basada en processos productius que respecten el medi ambient i en economies rurals enfortides.

La necessitat d'un canvi qualitatiu en l'alimentació en les escoles i en les llars és més que evident. Però aquest procés no requereix només substituir uns aliments per uns altres, sinó que precisa comprendre la situació del sector productiu d'aliments en el nostre territori.

Els menjadors escolars a més de subministrar la corresponent aportació calòrica a través d'un menú equilibrat i saborós, han de ser el lloc per a desenvolupar hàbits higiènics, alimentaris, així com per a entendre les relacions que existeixen entre el que mengem i el que succeeix en el món rural més proper. És bé que se sàpia d'on procedeixen els aliments, com es cuinen, que cost energètic tenen, que residus han generat i si és possible conèixer als productors i productores dels mateixos.

ELS ALIMENTS ECOLÒGICS

Les persones adultes adults dissenyem els menús en les famílies i en els menjadors col·lectius, i és per a ò que tenim la responsabilitat d'oferir als nostres fills i filles aliments lliures de residus, i el més nutritius possible. Els aliments procedents de la producció agrària ecològica compleixen molt bé aquests requisits a causa que es basen en un sistema de producció que:

- No utilitza substàncies químiques de síntesis que poden danyar-nos ni organismes genèticament modificats els quals tenen provada toxicitat.

- Respecta el cicle natural del desenvolupament dels animals, sense for ar a l'augment de grassa animal i garantint unes condicions mínimes d'allotjament, tenint molt restringits l'ús de medicaments.

- Utilitza tècniques d'elaboració i conservació d'aliments que minimitzen les perdudes de qualitat dels productes.

Podem dir que els aliments ecològics:

- Són més saborosos perquè les plantes i els animals creixen al seu ritme natural, la qual cosa es tradueix en una menor acumulació d'aigua. Aquest fet condiciona positivament la qualitat organoléptica dels aliments.

- Són més saludables i nutritius en presentar mes concentració de vitamines, minerals i àcids grassos poliinsaturados.

- Són més segurs al no haver-hi possibilitat que presenten residus.

- Respecten més el medi ambient, contribuint en mitigar el canvi climàtic, a millorar l'eficiència energètica.

Els aliments ecològics s'han elaborat o produït seguint les normatives de la producció agrària que està regulada per un Reglament de la Unió Europea. Els organismes de control són les entitats que garanteixen que totes les empreses i tots els productors i productores compleixen la normativa vigent.

LA PROXIMITAT COM A CARACTERÍSTICA DESITJABLE DELS ALIMENTS

Quan fem compres d'aliments, d'aliments ecològics podem ajudar al foment d'ocupació en els nostres pobles i a més a protegir l'entorn.

Comprant productes el mes locals possibles, de proximitat estem aconseguint:

- Enfortiment de les economies rurals locals.

- Consumir productes més frescos. A ò suposa que són més saludables.

- Reduir la contaminació produïda pel transport. Disminuirem la insostenibilitat del nostre sistema alimentari, i amb a ò la influència del mateix sobre el canvi climàtic.

Si a més disposem en els menjadors escolars de cuina pròpia podrem adaptar els nostres menús als productes de temporada, i a l'oferta dels nostres proveïdors. A més, ens permetrà triar la manera més saludable de cuinar aquests aliments.

D'aquesta manera podrem decidir que volem menjar i com el volem cuinar.

Amb aquesta visió local generem llocs de treball en els camps i en les cuines dels menjadors.

LES VARIETATS LOCALS COM A VALOR SALUDABLE EN ELS NOSTRES PLATS

Les varietats tradicionals o locals que podem trobar en alguns proveïdors ens ajuden a mantenir sabors de la nostra gastronomia, i a respectar plats típics de cada zona. Introduint aquestes varietats en els menús que dissenyem estem respectant la nostra cultura i estem afavorint la conservació d'aquestes varietats que si les deixem al criteri del mercat desapareixerien.

Aquestes varietats van associades a unes formes de cuinar, a uns sabors i a una forma de produir en cada sòl i per a ò són tan importants potenciar. Hem d'introduir en els menús no sol aliments ecològics de proximitat, sinó també varietats locals. Si aconseguim utilitzar cada vegada més aquestes varietats en els nostres plats, estarem assegurant la seua supervivència

L'interès d'aquestes varietats locals es resumeix en els següents aspectes:

- Contribueixen a augmentar la biodiversitat biològica del agrosistema, la qual cosa les fa més segures davant possibles esdeveniments adversos.

- Tenen major capacitat de superar situacions desfavorables o factors limitants.

- Mostren una major adaptació a les condicions de cultiu de l'agricultura ecològica, ja que seleccionades en l'agricultura tradicional comparteixen un tipus d'agricultura de baixos insumos, amb adaptació a les condicions edafoclimàticas de la comarca i amb resistències naturals als patògens.

- Han sigut seleccionades cercant usos i qualitats específiques.

- Suposen una herència cultural de gran importància que no ha de desaparèixer.

3 Dietes SALUDABLES_

Segons l'OMS, una dieta saludable ajuda a protegir-nos de la malnutrició en totes les seues formes, alhora que ens protegeix de malalties no transmissibles com la diabetis, les cardiopaties, els accidentes cervell vasculars i el càncer.

La dieta mediterrània constitueix un patró d'alimentació i un estil de vida. És una valuosa herència cultural, que a partir de la combinació equilibrada i variada d'aliments frescos, locals, de temporada i ecològics s'associa a la prevenció de malalties cròniques i a la promoció de la salut. En la promoció d'aquesta dieta mediterrània han de participar les famílies i l'escola.

QUÈ ÉS LA DIETA MEDITERRÀNEA?

- Alimentació tradicional dels països de l'àrea mediterrània, amb variacions lleugeres depenent del país en què estiguem.

- Dieta en la qual s'introdueix molt poc el consum de greixos saturats i té un contingut elevat de greixos monoinsaturades.

- Els ingredients principals són:

> Oli d'oliva
> Cereals integrals
> El pa i derivats
> Els llegums
> La fruita seca
> Fruites i hortalisses variades
> Alguns derivats làctics alguns formatges i iogurts
> Va venir amb moderació
> Pescat
> Condiments i espècies naturals

Aquestes pautes que segueix la dieta mediterrània s'assemblen a les recomanacions per a aconseguir una alimentació saludable en la infància i l'adolescència, que apunta la WHO. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhaguen, 2006. Aquestes recomanacions diuen el següent:

- Una alimentació equilibrada i adequada s'ha de basar en una varietat d'aliments predominantment d'origen vegetal.
- S'haurien d'incloure diverses racions diàries de cereals integrals (pa, pasta, arròs) o creïlles tots els dies.
- S'haurien de menjar una gran varietat de fruites i verdures, preferentment fresques i locals, diverses vegades al dia.
- Les carns grasses i els productes càrnics s'han de limitar. El peix, les aus de corral o la carn magra són alternatives interessants. Una bona combinació de llegums pot ser un bon substitut per a la carn o el peix.
- La llet i els productes làctics baixos en greix i en sal són preferibles.
- La ingesta de greixos s'ha de limitar a no mes del 30% de l'energia diària, i la majoria dels greixos saturats s'han de substituir per greixos insaturats. Els greixos per a cuinar s'han de reduir i escollir adequadament.
- Cal seleccionar preferiblement aliments amb baix contingut en sucre. La sacarosa ha d'utilitzar-se amb moderació. Les begudes ensucrades i els dol os només s'han de consumir de manera excepcional.
- Una dieta baixa en sal és la millor. La ingesta diària total en sal s'ha de limitar a 2 grams entre 1 i 3 anys, 3 grams per a l'edat de 4 a 6 anys i 5 grams a partir de 7 anys, inclosa la sal en el pa, aliments processats, adobs i conserves.
- El menjar s'ha de preparar de manera segura i higiènica. Coure al vapor, rostir, bullir o calfar al microones ajuda a reduir la quantitat de greixos afegits.
- S'ha de tenir molt present els beneficis de la lactància materna.
- Han d'engegar-se activitats físiques i esportives que complementen una dieta equilibrada.

RACIONS ALIMENTÀRIES EN L'ETAPA ESCOLAR

Podem dir que una alimentació saludable és aquella que ens proveeix d'energia suficient per a cobrir els consums d'energia diaris i per a incorporar tots els nutrients necessaris. La dieta ha d'incloure una gran varietat d'aliments.

Cuadre 1. *Ingesta recomanada d'energia diària i càlcul de repartiment d'energia per al menjar de migdia en edat escolar* (DRI*; 2005)

Població	Edat (anys)	Energia (Kcl/dia)	35% Energia
Xiquets	3-8	1742	610
Xiquetes	3-8	1642	575
Xiquets	9-13	2279	798
Xiquetes	9-13	2071	725
Xiquets	14-18	3152	1103
Xiquetes	14-18	2368	829

(*) DRI: Ingestió dietètica de referència

Cuadre 2. *Quantitat d'aliments en cru i lliures de desaprovechamientos que constitueixen una ració* (*) entre 4 i 18 anys.

Aliments	4-6 anys	7-9 anys	10-12 anys	13-18 anys
Arròs i pasta	50-60 g	60-70 g	70-80 g	80-100 g
Arròs i pasta en sopes	10 g	20 g	20 g	30 g
Creïlles	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g
Verdures i hortalisses	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g
Llegums	50 g	60 g	80 g	100 g
Carns	50 g	70 g	80 g	100 g
Preparats a base de carn	15 g	15-25 g	30 g	40 g
Peixos	50 g	70 g	80 g	100 g
Ous (50 gr)	1 unitat	1 unitat	1 unitat	1 unitat
Llet	200 ml	220 ml	250 ml	250 ml
Iogurt	1 unitat	1 unitat	1 unitat	1 unitat
Formatge	20 g	30 g	40 g	40 g
Fruita fresca	100 g	100-150 g	100-150 g	150 g
Pa	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g
Oli	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g

(*) Es comptabilitzaran les 1/2 i els 1/4 de ración en relación con los valores reflejados en el cuadro.

Cuadre 3.

Complementació proteica vegetal equivalent a la proteïna animal.

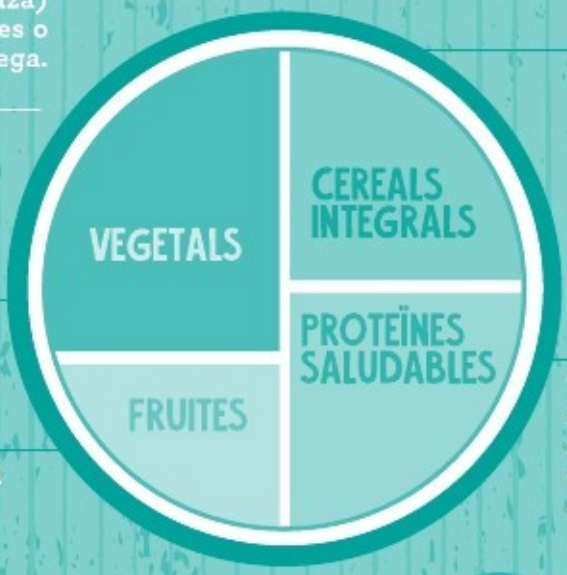
Grups d'aliments	Exemples
Llegums + cereals integrals	Llentilles amb arròs integral Cuscús amb cigrons Cigrons amb blat integral Soja amb arròs Humus amb pa
Fruta seca i llavors + lactis	Civada o arròs amb llet i fruita seca Iogurt amb llavors de gira-sol i anous
Legums + fruita seca o llavors	Cigrons amb pinyons Ensalada de llentilles amb anous Humus (cigrons triturats amb llavors de sèsam)
Cereals integrals + fruita seca	Arròs o civada integral con fruita seca
Fruita seca i llavors + cereals integrals	Ensalada d'arròs integral amb fruita seca, pasta integral amb anous.

Plat per a menjar de manera saludable

Complementació proteica vegetal equivalent a la proteïna animal.

Utilitzeu olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per a cuinar, en amanides o a taula. Limiteu la mantega. Eviteu els greixos trans.

Com més verdura —i més variada— millor. Les creïlles i les creïlles fregides no hi compten.



Mengeu cereals (grans) integrals variats, com ara pa integral, pasta integral i arròs integral). Limiteu els cereals refinats com l'arròs blanc i el pa blanc.

Trieu peix, aus, llegums i fruits secs. Limiteu la carn roja i el formatge. Eviteu la cansalada, els embotits i altres carns processades.

Mengeu molta fruita i de tots els colors.

Beveu aigua, te o café (amb poc sucre o gens). Limiteu la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucs (1 got menut al dia). Evitar les begudes ensucrades.

MANTENTE VIU!

Cuadre 4. *Taula de freqüències de consum setmanal/mensual recomanada per a un menjar servit al menjador escolar.*

Aliment-grup	Racions per setmana (5 dies)	Racions mensuals (20 dies)	Observacions
Arròs, pasta i pizzes	2	8	Preferentment integrals
Creïlles	1	4	
Verdures i hortalisses	≥4	≥18	Presència diària d'ensalades
Legums	≥2	≥8	
Carns (*)	≥2	≥8	Limitar els derivats carnis a 1 vegada a la setmana
Peix (**)	1-3	≥4	Inclòs el peix blau
Ous	1-2	4-8	
Lactis	1-3	≥4	
Fruita fresca	≥4	≥18	Almenys 3 varietats diferents a la setmana, preferentment de temporada
Pa	5	20	Preferentment integral
Oli	-	-	Utilització preferent d'oli d'oliva o de llavors (gira-sol, dacsa, soja)
Sal	-	-	Se'n moderarà en tot cas el consum i es recomana l'ús de sal iodada
Aigua	-	-	La beguda d'elecció serà l'aigua
Precuinats industrials (croquetes, mandonguilles, empanats, pizza i similars...)	≥1,5	≥6	
Salses industrials	≥1	≥4	
Fregits	≥2	≥5	

(*) Es poden sustituir racions de carn, peix o ous per equivalents proteics vegetals.

(**) Es recomana evitar espècies com ara peix espasa o emperador, el tauró (caçó, tintorera, mussola i marrajo...), la tonyina i el lluç de riu o luci.

4. Exemple de MENÚ SALUDABLE_

Es presenta a continuació un exemple de menú saludable extret de la "Guia per als menús en menjadors escolars 2018" publicat per la Generalitat Valenciana.

Cuadre 5. *Exemple de menú (menjar) per a xiquets i xiquetes de 12-18 anys.*

DIA	MENÚ (VEM 987 Kcal./menjar: 35-40% VET)
Dilluns	**Arròs amb tomaca i verdures:** arròs (100 g), verdura i tomaca (100 g), oli (20 g). **Pit de pollastre al forn amb verdures:** pit de pollastre de titot (100g), bròcoli, ceba i carlota (100g). **Ensalada:** verdures fresques variades (100g). Pa integral. **Fruita de temporada:** 150g.
Dimarts	**Crema de floricol i carabassa:** floricol (100g), carabassa (100g), oli (15g). **Truita de creïlla:** 1 ou (60g), creïlla (100g), oli (15g). **Ensalada:** verdures fresques variades (100g). Pa integral. **Postres:** maduixes (150g) + iogur natural sense sucre (125g).
Dimecres	**Llentilles amb arròs integral i verdurrs:** llentilles (100g), arròs integral (35g), verdures (100g), oli (15g). **Coca de verdures:** Massa casolana de coca (80g), tomaca, pimentó, ceba, carabasseta (100g), oli (15g). Pa integral. **Fruita de temporada:** 150g.
Dijous	**Fideuá:** pasta (100g), peix (100g), tomaca i verdura (100g), oli (20g). **Ensalada:** verdures fresques variades (200g). Pa integral. **Fruita de temporada:** 150g.

DIA	MENÚ (VEM 987 Kcal./menjar: 35-40% VET)
Divendres	**Potatge de cigrons amb espinacs:** cigrons (100g), espinacs (100g), tomaca i ceba (50g), oli (15g). **Ou dur:** 60g. **Ensalada:** verdures fresques variades (200g). Pa integral. **Fruita de temporada:** 150g.
Dilluns	**Fesols amb verdures:** fesols (100g), verdures (100g), tomaca i verdures (50g) i oli (15g). **Pa amb tomaca i oli:** pa integral (70g) i oli (15g). **Ensalada:** verdures fresques variades (200g). **Fruita de temporada:** mandarina (150g).
Dimarts	**Guisat de peix:** creïlla (200g), peix (100g), tomaca i verdures (100g), pésols (100g), oli (20g). **Ensalada:** verdures fresques variades (200g), pa integral. **Fruita de temporada:** kiwi (150g) + brull (40g) amb panses (25g).
Dimecres	**Espaguetis a la bolonyesa:** pasta (100g), vedella (100g), tomaca i verdures (200g), oli (20g). **Ensalada:** verdures fresques variades (200g), pa integral. **Fruita de tempoada:** 150g.
Dijous	**Bullit valencià:** creïlla (100g), fesol verd (65g), carlota (65g), ceba i oli (20g). **Lluç al forn amb llima:** lluç (100g). **Ensalada amb ou dur:** verdures fresques variades (100g), mig ou dur (30g). Pa integral. **Postres:** poma (150g) + iogur natural sense sucre (125g).
Divendres	**Paella de pollastre:** arròs (100g), pollastre (100g), bajoquetes (80g), garrofó (30g), oli (20g). **Ensalada:** verdures fresques variades (200g), pa integral. **Fruita de temporada:** 150g.

VEM: volum energètic mitjà dels menús presentats.
VET: porcentatge sobre el volum energètic total diari corresponent al menú presentat.
Fruites de temporada: consulteu en http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/frutas-verduras-temporada/

BIBLIOGRAFIA_

- García, F. (2016). *Viaje al centro de la alimentación que nos enferma.* VSF Justicia Alimentaria Global. Barcelona.

- Gros, A. (2009). *A taula.* Ed. Generalitat de Catalunya. Barcelona.

- Quiles Izquierdo, J et al. (2018). *Guia per als menús en menjadors escolars 2018.* Ed. Generalitat Valenciana. Valencia.

LLAVORS d'ACÍ

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural