

L'alimentació a l'escola

L'alimentació en l'edat escolar és un dels aspectes més importants pel bon desenvolupament dels infants. Ha de ser equilibrada, variada, adaptada i suficient per cobrir les necessitats energètiques que es tenen a aquesta edat.

La responsabilitat d'una alimentació saludable es compartida entre la família i l'escola.

Els menús del menjador escolar són pensats i elaborats seguint totes les recomanacions nutricionals proposades pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, i **garanteixen complir amb els requeriments alimentaris** de tots els infants pel que fa energia, vitamines i minerals.

A l'estructura de tots els àpats sempre hi ha presència de tots els grups d'aliments:

Primer plat: farinacis (pasta, pa, arròs i patates) i/o llegums i/o verdures.

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous, llegums) amb guarnició: verdures i/o farinacis.

Postres: fruita fresca del temps i/o lactis.

Pa i aigua.

Oli d'oliva per cuinar i amanir.

L'alimentació a casa

Cal tenir en compte que l'àpat de **dinar** que els escolars realitzen a l'escola representa el **30-35%** i el **berenar** el **15-20%** de les necessitats energètiques diàries.

Els **àpats de casa** o en família a més de completar la seva alimentació tenen un valor social i emocional molt important per al seu desenvolupament: sovint compartir uns moments de conversa al voltant d'una taula.

Per aquest motiu l'**aparença** que l'infant pugui tenir **gana després de poca estona d'haver realitzat un àpat equilibrat** no respon en cap cas a un dèficit de la seva dieta sinó a les seves ganes de socialitzar en família.

El paper de mares, pares i tutors/es és fonamental per tal d'evitar que aquest **no adquireixi mals hàbits** com pot ser "**picar entre hores**" i **reforçar la importància del berenar i el sopar**: equilibrat i saludable que pugui complementar els àpats que realitza fora de l'entorn familiar.

Tot i així, en funció de la despesa energètica de cada infant les seves necessitats poden variar. En aquests casos hem de **procurar oferir sempre aliments saludables com poden ser cereals i derivats, fruites o làctics**, evitant brioixeria, snacks i begudes ensucrades.

