



L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS A L'ESCOLA

Objectius

- Anàlisi de diferents menús d'escoles de Tarragona.
- Observació de la quantitat i qualitat dels nutrients que aporten aquests menús.
- Valoració dels diferents resultats.



Nutrients

- Glúcids o hidrats de carboni
- Proteïnes
- Lípids
 - **Àcids grassos saturats.**
 - **Àcids grassos insaturats.**
 - **Monoinsaturats**
 - **Poliinsaturats.**
 - **Colesterol.**
- Vitamines
- Minerals
 - Macrominerals (ferro, fòsfor, calci, sodi, clor, magnesi i sofre)
 - Microminerals (zinc, coure, iode, crom, seleni, cobalt, molibdè, manganès i fluor).



Els grups d'aliments

- Segons el tipus de nutrients que aporten:

GRUP	FUNCIÓ	NUTRIENTS
Làctics	plàstica	Proteïnes, calci, vitamina A, vitamina E i greix animal.
Carn, peix, ous i llegums	plàstica	Proteïnes.
Fruites i verdures	reguladora	Vitamines, minerals i fibra.
Farina i cereals	energètica	Hidrats de carboni.
Greixos i sucres	energètica	Vitamina E, vitamina A i colesterol.



Els grups d'aliments

- Làctics
 - Principal font de proteïnes.
 - Recomanacions: 2 gots de llet al dia.



Els grups d'aliments

- Carns, peix, ous i llegums.
 - Principal font de proteïnes.
 - Recomanacions:
 - 1 ració petita de carn al dia (100-150 gr).
 - 1 ració de llegums al dia.
 - 1 ou no més de 3 vegades a la setmana.



Els grups d'aliments

- Fruites i verdures.
 - Principal font de vitamines i minerals.
 - Recomanacions:
 - 2 ó 3 fruites diàries.
 - 2 porcions de verdures diàries.



Els grups d'aliments

- Farina i cereals.
 - Principal font de glúcids o hidrats de carboni.
 - Recomanacions:
 - 4 porcions de cereals al dia.
 - Incrementar el pa, la pasta, l'arròs i la sèmola.



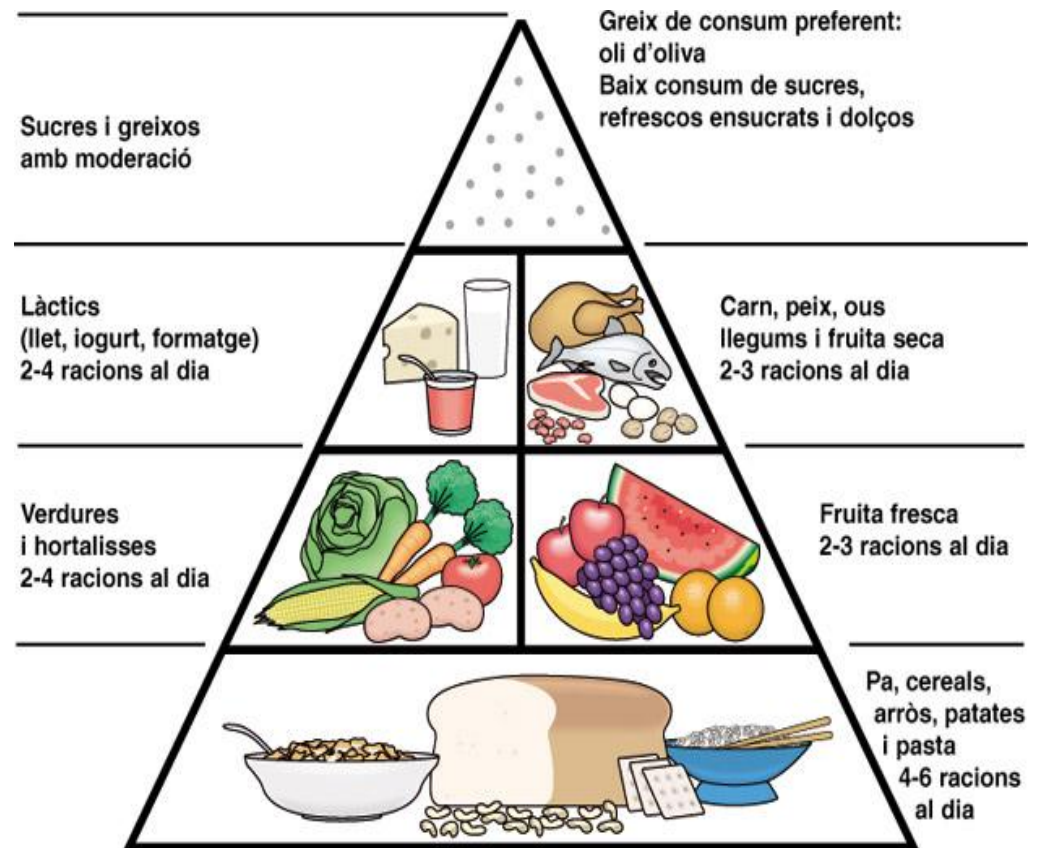
Els grups d'aliments

- Greixos i sucres.
 - Aporten energia, vitamina A, vitamina E i colesterol.
 - Recomanacions
 - Disminuir el consum de dolços rics en hidrats de carboni d'ús immediat.
 - Consumir greixos d'origen vegetal.



Nutrició infantil: necessitats bàsiques

- Una dieta equilibrada.
 - 60% d'hidrats de carboni.
 - 15% de proteïnes.
 - 25% de greixos.



Obesitat infantil

- **Malalties relacionades amb l'obesitat infantil.**

- **Hipertensió arterial**
- **Intolerància a la glucosa i resistència a la insulina.**
- **Diabetis tipus 2**
- **Malalties cardiovasculars**
- **Alteracions ortopèdiques: arquejament d'extremitats inferiors y sobrecàrrega de lligaments.**
- **Manca d'expansió toràcica durant la respiració.**
- **Apnea de la son.**
- **Fatiga.**
- **Anorèxia nerviosa i Bulímia.**
- **Hipercolesterolèmia i Hipertrigliceridèmia.**
- **Estries cutànies. Discriminació escolar i social.**



Obesitat infantil.

- Com evitar l'obesitat en infants.
 - Hàbits alimentaris.
 - Activitat física.
 - Participació familiar.

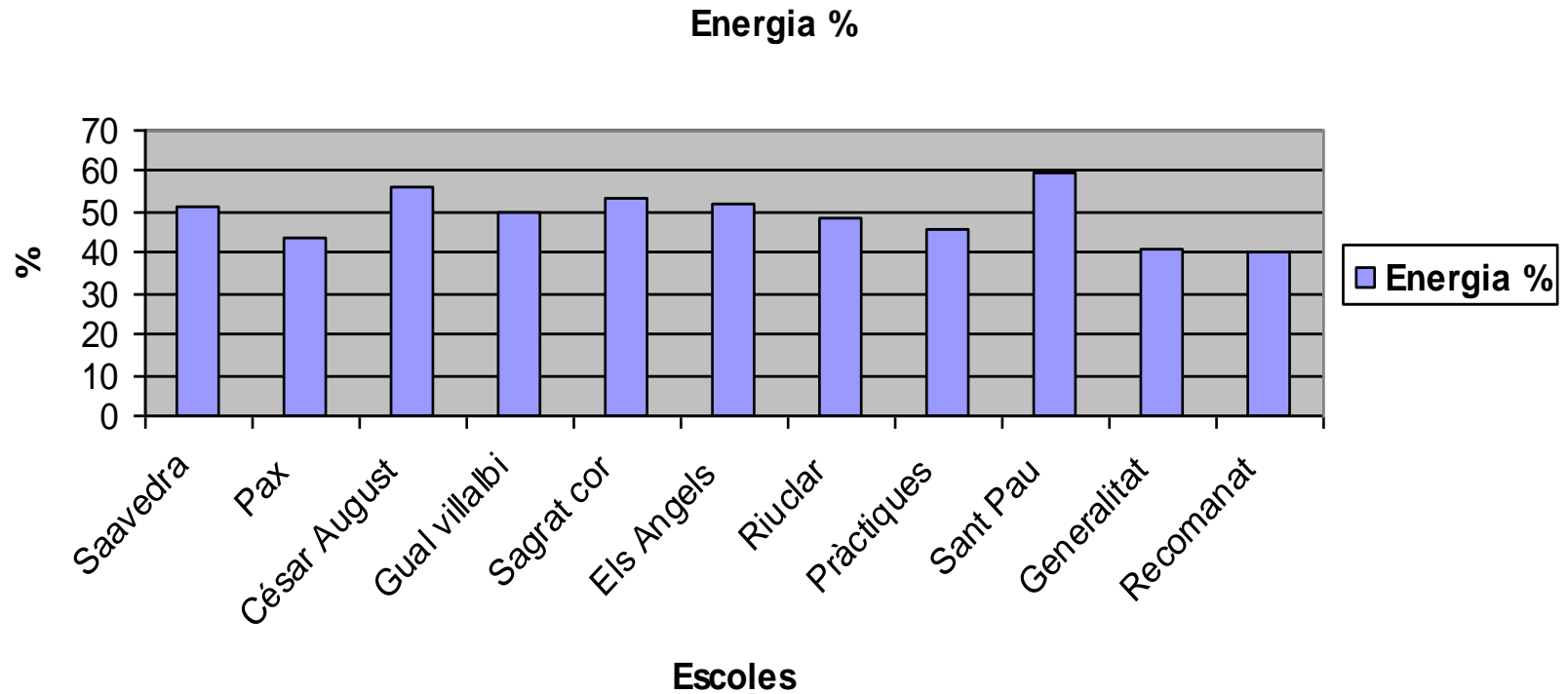


Part pràctica

- Procediments.
 - Recollida de menús.
 - Classificació entre cuina pròpia i càtering.
 - Estudi nutricional de cada menú.
 - Valoració dels resultats amb el programa *DIAL*.
 - Elaboració de taules.

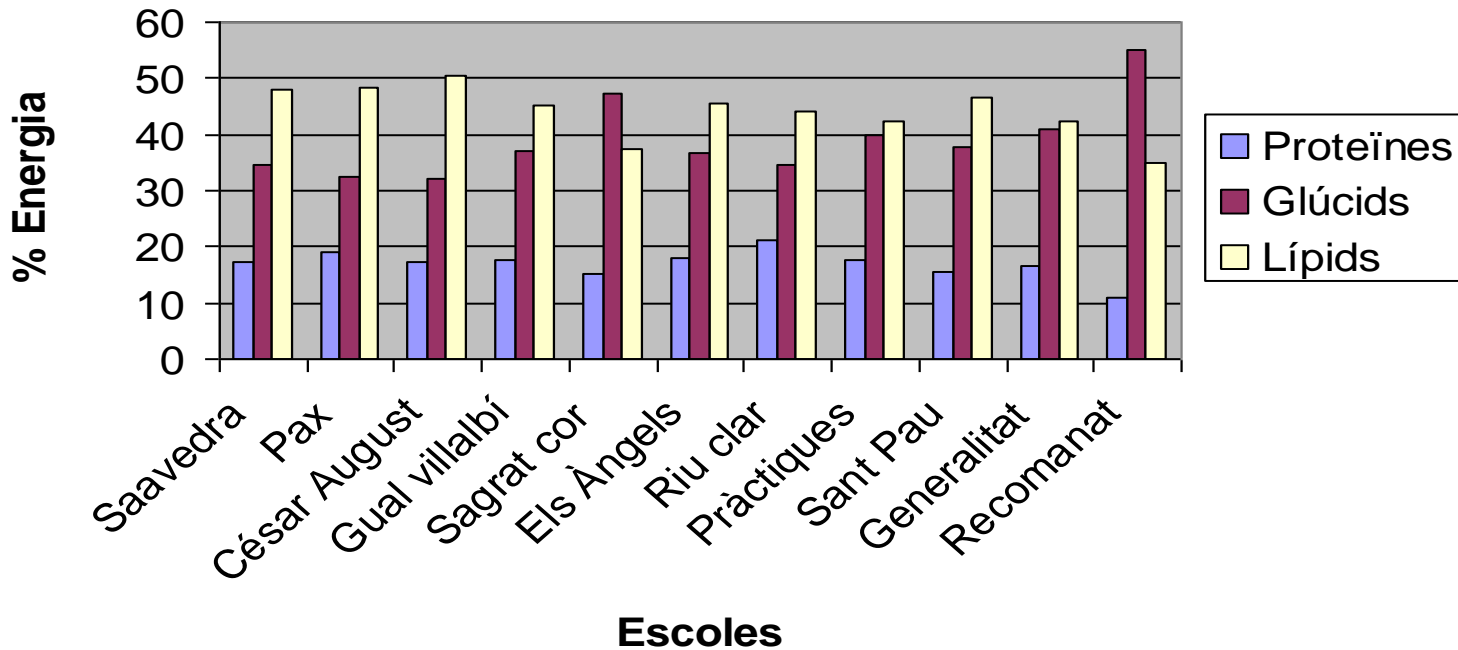


Resultats



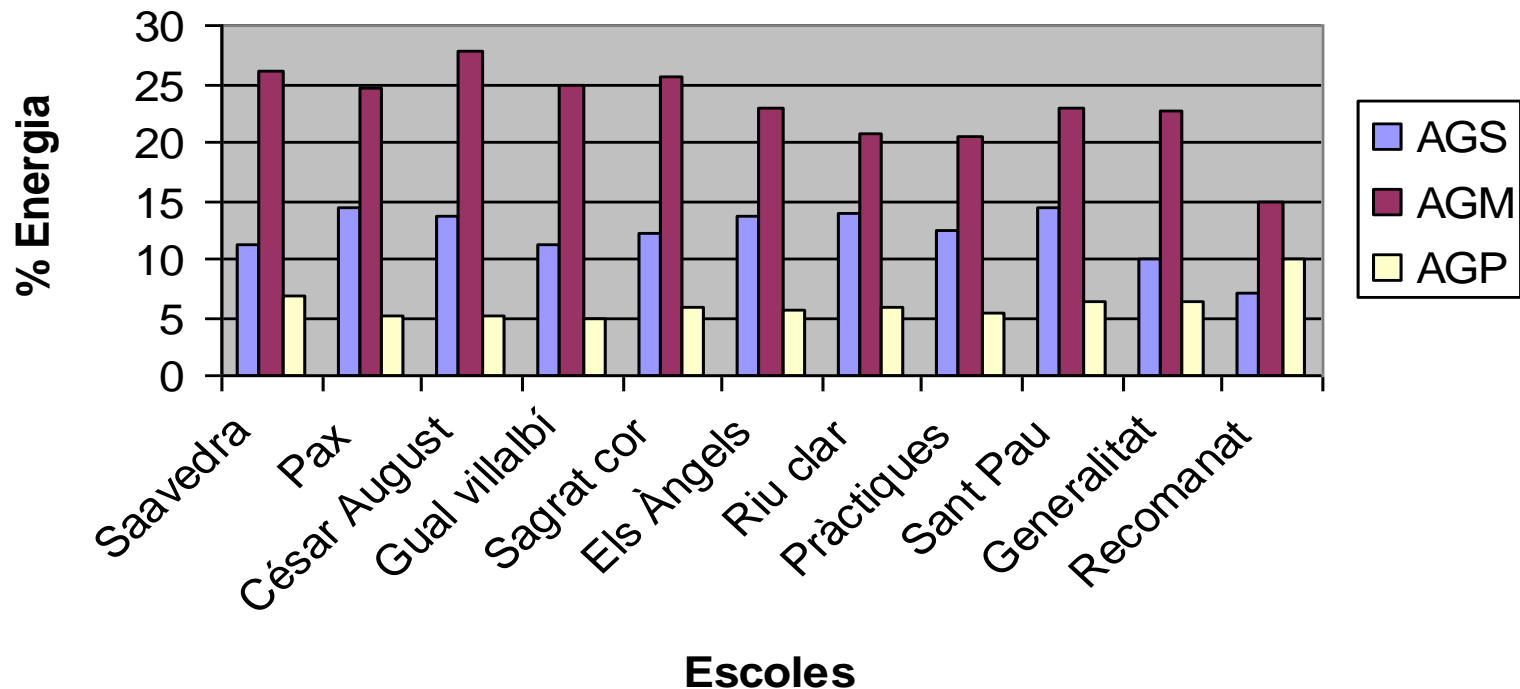
Resultats

Perfil calòric

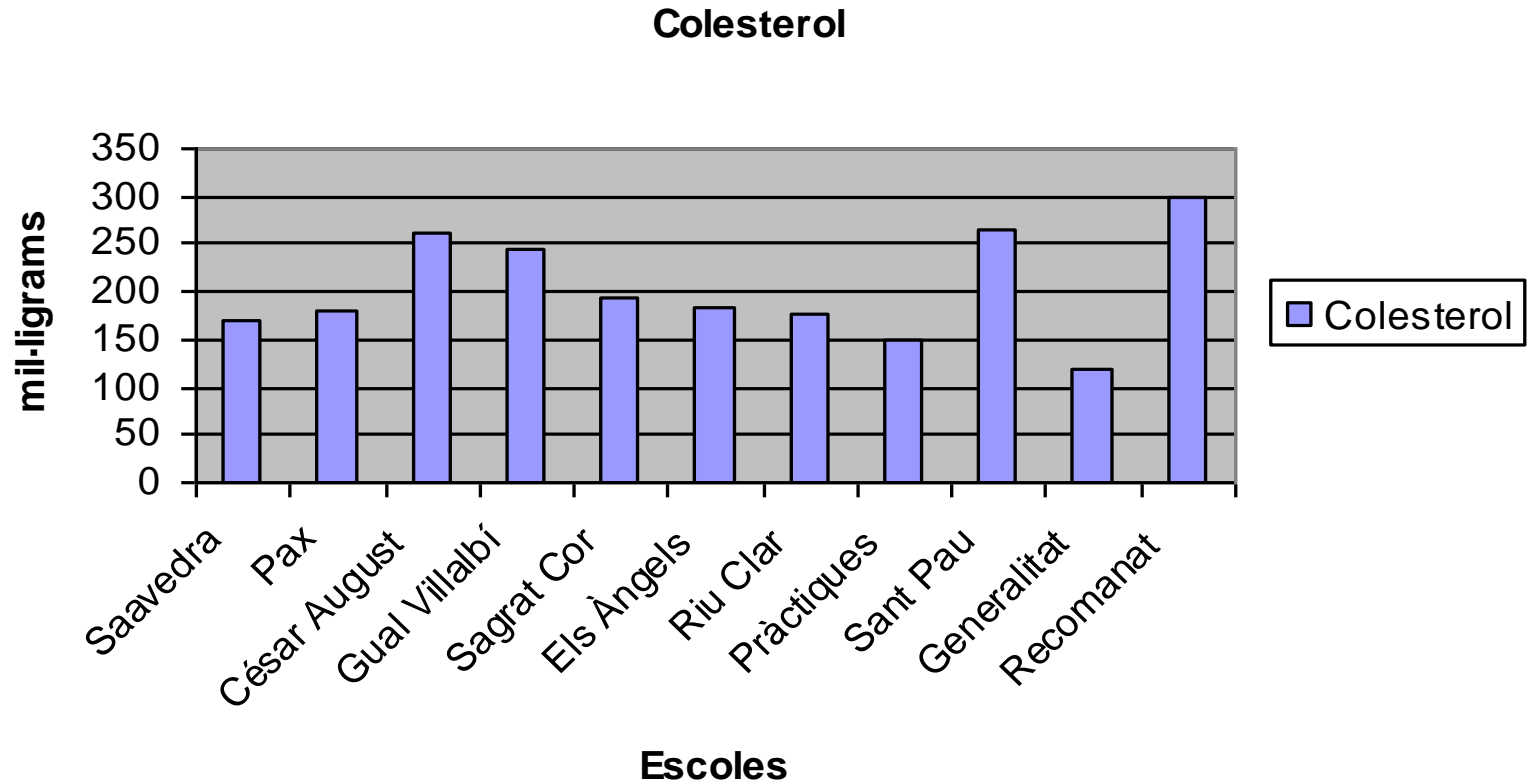


Resultats

Perfil lipídic



Resultats



Anàlisi dels resultats

- Tots els menús presenten un excés d'energia, fet que s'ha de tenir en compte per la família a l'hora de pensar amb els altres àpats.
- El percentatge d'energia aportada pels hidrats de carboni és inferior a la recomanada, mentre que l'aportada per les proteïnes i els lípids és superior.
- S'observa un excés d'ingesta d'àcids grassos saturats i monoinsaturats, i un dèficit de poliinsaturats.
- El colesterol es troba, en tots els casos, dintre dels límits recomanats.
- L'aportació de vitamines i minerals és correcta



Explicació dels resultats

- Hi ha un excés de càrnics a la majoria dels menús. Excés que no només és degut a que s'ofereixen més de tres racions de càrnics de segons plats, sinó al fet que molts primers plats contenen, també, càrnics en la seva elaboració. La carn, especialment la del porc, és la principal font de proteïnes i d'àcids grassos monoinsaturats.
- És conegut per tots el fet que els nens no escullen "peix" i "verdura" de forma voluntària, ja que a la majoria no els hi agraden aquests aliments, és possible que s'incloguin aliments que són apetitosos per al nens encara que no siguin adequats des del punt de vista nutricional per tal de facilitar la tasca als monitors de menjadors. Això podria explicar els desequilibris d'aquests menús.



Solucions

- Concienciar a les famílies i als educadors de la importància de la nutrició en els infants.
- Remarcar la importància de crear uns hàbits alimentaris correctes des de la infància.
- Obligació d'una revisió dels menús de menjadors escolars.
- Buscar vies de concensuar els menús amb les famílies.
- Evitar subministrar durant l'àpat escolar un determinat grup d'aliments en excés de manera que no quedi marge a les famílies per subministrar cap altre aliment d'aquest grup al llarg del dia.
- Proposar menús de tots els àpats del dia per tal que escoles i famílies puguin adaptar correctament tots els àpats.

