



Universitat
de les Illes Balears

Aprenem a alimentar-nos més bé

Guia per als mestres d'educació primària
dels centres de les Illes Balears

Delegat del Rector
d'Universitat Saludable
i Campus

Oficina
d'Universitat Saludable
i Sostenible



Crèdits

©UIB2021

Aprenem a alimentar-nos més bé. Guia per als mestres d'educació primària dels centres de les Illes Balears

Redacció: Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible.

Índex

Introducció	4
La piràmide de l'alimentació	
La piràmide. En què consisteix?	6
Triar la piràmide adequada	7
Alimentació saludable	7
Alimentació sostenible	8
Esdeveniments especials	8
Productes de temporada	
Concepte	10
Beneficis dels productes de temporada	10
Identificar els productes de temporada	11
Mètode del plat	
Alimentació durant el dia	12
Components del plat	12
Berengar	13
Proposta d'activitats per treballar a les aules	
Activitat 1. Muntar la piràmide de l'alimentació	14
Activitat 2. Ubicar els aliments preferits en la piràmide	14
Activitat 3. Substituir per opcions més saludables	14
Activitat 4. Identificar els aliments de temporada	14
Activitat 5. Concurs del mètode del plat	15
Annexos	
Annex 1. Retallable de la piràmide	16
Annex 2. Full de celebracions saludables	17
Annex 3. Full de fruita i verdura per pintar	18

Introducció

La promoció de la salut en el context escolar té una llarga i variada trajectòria. Al llarg del temps, s'han introduït continguts d'educació per a la salut en el currículum pedagògic dels infants. De fet, a partir de la dècada dels vuitanta, s'aplicaren noves concepcions sobre la promoció de la salut en determinats entorns de manera prioritària, com les escoles, ciutats i els municipis i centres de treball.

Tal com va establir l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el 1995, les escoles tenen el potencial de ser agents promotors de salut, creant condicions favorables per a què futures generacions adquireixin el coneixement i les destreses que els permetin cuidar i millorar la seva salut, la de les seves famílies i comunitats, a través de l'aplicació dels principis de promoció de la salut en els espais on les persones aprenen a gaudir, conviure i treballar.

Aquest paper clau en la promoció de la salut resulta més indispensable que mai quan s'avalua l'elevada prevalença d'obesitat i sobrepès en el nostre entorn, així com altres malalties no transmissibles i els crítics pronòstics de l'evolució d'aquestes condicions.

Analitzant el concepte de salut, resulta inevitable considerar el paper fonamental de l'alimentació. La dieta té un paper clau en el manteniment de la salut i en el desenvolupament de malalties.

La infància és un dels moments fonamentals per fomentar una alimentació saludable, clarificar conceptes que hagin pogut desenvolupar-se de manera errònia i aprofundir en la diversitat d'una alimentació saborosa i equilibrada.

La Universitat de les Illes Balears, concretament l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible del Delegat del Rector d'Universitat Saludable i Campus, vol oferir als infants una formació bàsica en matèria de nutrició i estils de vida, mitjançant la proposta d'una sèrie de dinàmiques impulsades per vosaltres, els docents de primària.

Els docents podeu treballar les dinàmiques a l'aula de manera participativa, i així l'alumnat es converteix en el veritable protagonista de l'acció i en el constructor del seu aprenentatge.

Les activitats ofereixen a l'alumnat una manera d'obtenir una perspectiva de salut respecte de la realitat en la qual viu i que li és significativa, procurant estimular-li la capacitat reflexiva i d'observació perquè resolgui situacions problemàtiques, amplii els seus horitzons i li ofereixi noves possibilitats per a la vida comunitària en relació amb l'alimentació i els estils de vida.

Les activitats poden implementar-se en una única sessió o bé dosificar-les en algunes setmanes, amb la qual cosa se'n permet una assimilació més progressiva.



A més, a l'annex 4, trobareu les bases del concurs «**El mètode del plat a primària**», que hem organitzat a la UIB i en el qual podreu guanyar “Un lot de productes que fomentin la reutilització, per cada nin de la classe (Màxim 35 unitats)”.

Teniu fins al dia 1 de juny del 2022 per participar-hi. No ho dubteu!

La piràmide de l'alimentació

La piràmide de l'alimentació. En què consisteix?

Les guies alimentàries són un instrument que tradueixen i integren el coneixement científic i els hàbits alimentaris d'una població, al mateix temps que orienten la selecció d'un patró alimentari que promogui un estil de vida saludable.

Hi ha moltes fonts que proporcionen guies alimentàries. Aquestes guies sovint es diferencien les unes de les altres pel seu grau d'extensió i de detall en les pautes que recomanen.

La piràmide de l'alimentació és una guia visual, que vol proporcionar informació fiable i molt ràpida per a què els usuaris entenguin les racions i freqüències de consum més habituals que ha de seguir la població.

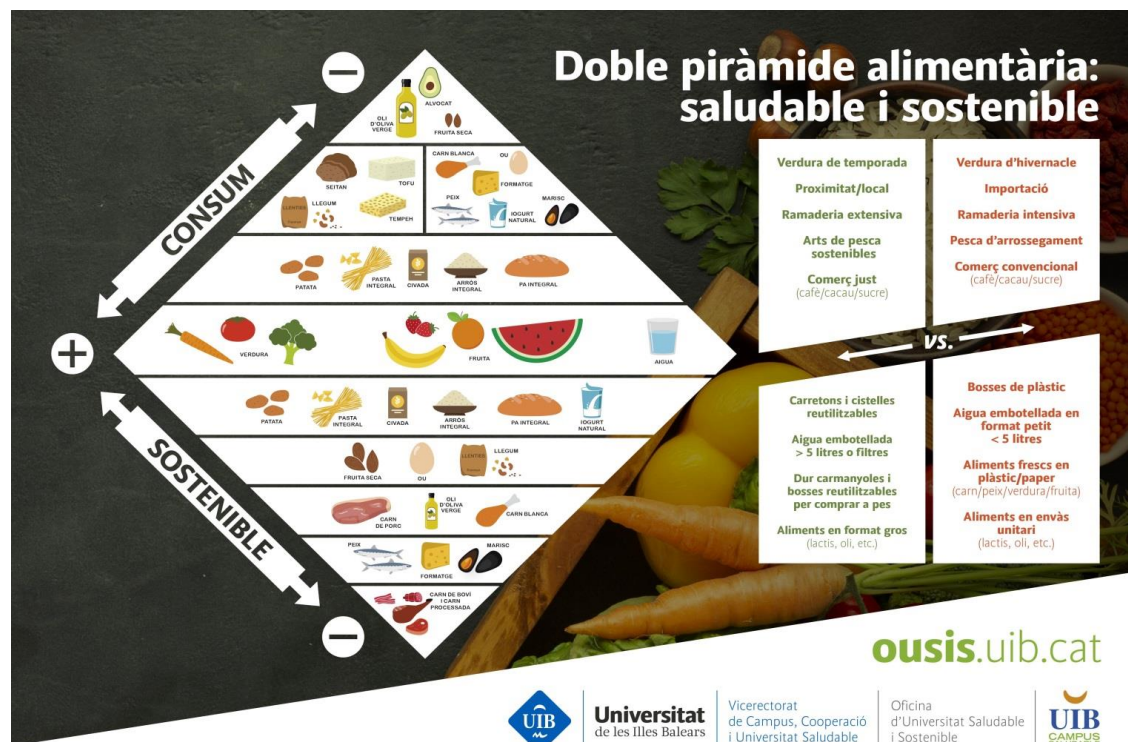
Donada l'efectivitat del format de piràmide com a infografia, hi ha hagut moltes entitats que han adoptat aquesta manera de presentar els continguts, i a hores d'ara és relativament fàcil trobar piràmides als mitjans de comunicació i mitjançant recursos electrònics.



Il·lustració 1. Exemple de piràmide

Triar la piràmide adequada

La UIB ha recopilat les piràmides que sustenten més evidència i més actualització, i ha presentat la piràmide de l'alimentació saludable i sostenible.



II-Il·lustració 2. Piràmide desenvolupada per la UIB

Per poder entendre-la, primer hem d'explicar bé dos conceptes.

Alimentació saludable

L'alimentació saludable és la que aporta a cada individu tots els aliments necessaris per cobrir les seves necessitats nutricionals, en les diferents etapes de la vida (infància, adolescència, edat adulta i envelliment), i en situació de salut. Les recomanacions d'alimentació saludable generalment fan referència a l'alimentació saludable en general i, en cas de presentar una malaltia, poden no ser aplicables.

D'aquesta manera, cada persona té uns requeriments nutricionals en funció de la seva edat, sexe, talla, activitat física que desenvolupa i estat de salut o malaltia.

Per mantenir la salut i prevenir l'aparició de moltes malalties cal seguir un estil de vida saludable; és a dir, cal triar una alimentació equilibrada, fer activitat o exercici físic de

manera regular (almenys, caminar un mínim de 30 minuts al dia) i evitar fumar i consumir begudes alcohòliques d'alta graduació.

Una alimentació saludable consisteix a ingerir una determinada varietat d'aliments que s'ha demostrat que contribueixen a potenciar o bé restaurar la salut. Per contribuir a la salut de l'individu, s'han d'incorporar uns nutrients determinats i evitar-ne d'altres.

Quan parlem d'alimentació saludable, hem d'anar amb compte de no caure en la fal·làcia «d'aliments saludables», ja que l'alimentació es basa en patrons i en conjunts d'aliments.

Hi ha aliments saludables que ho són perquè formen part d'una dieta saludable. Per exemple, menjar brioixeria durant el dia i, per sopar, sempre tomàtiga, no seria una alimentació saludable, per molt que considerem aquesta fruita saludable.

Per tant, una alimentació saludable abraça un conjunt molt ampli d'aliments específics que contribueixen a la salut dels individus.

Alimentació sostenible

L'alimentació diària té un impacte en l'entorn. Entenem per l'alimentació sostenible la que contribueix a la seguretat alimentària i nutricional tant de la nostra generació com de les futures. Protegeix la biodiversitat, els ecosistemes, la cultura i és econòmicament justa, per la qual cosa optimitza els recursos naturals i humans.

Per tant, en parlar d'alimentació sostenible és inevitable referir-nos als seus tres pilars principals:

- **Ambiental:** la producció d'aliments genera un impacte en el medi ambient, tant en la quantitat d'aigua emprada, l'ús del sòl, l'impacte en la biodiversitat, quantitat de CO₂ emès.
- **Social:** si la població encarregada de produir els aliments té unes condicions laborals dignes, uns salaris justs, si ha contribuït al manteniment de la població rural, etc.
- **Econòmica:** molt relacionada amb la social, si hi ha hagut unes relacions equilibrades amb els proveïdors, s'ha pagat justament a tots els membres de la cadena alimentària.

Esdeveniments especials

On són la brioixeria o les llaminadures que solen consumir els infants?

La brioixeria i les llaminadures no entren en la piràmide alimentària, ja que no formen part del conjunt d'aliments que contribueixen a mantenir i optimitzar la salut.

A més, si són d'origen industrial, moltes vegades també perjudiquen la sostenibilitat del planeta.

Quan es poden consumir? El seu consum hauria de ser esporàdic, com ara en festes d'aniversari, Nadal, festivitats puntuals... Fins i tot en aquestes dates assenyalades, es poden introduir les modificacions següents:

- En comptes d'un pastís elaborat amb sucre, farina blanca i mantega, es pot canviar per un de fet amb farina integral, fruita cuïta i làctics no gaire greixosos.
- En comptes d'entrepans de pernil i embotits, que siguin de patés vegetals, formatge, tonyina, ou, etc.
- En comptes d'entrepans de cremes de xocolata industrials, que siguin de cremes de fruita seca amb fruita o xocolata.
- En comptes de laminadures, oferir fruita amb xocolata fosa o fruita dessecada.
- En comptes de refrescs i sucs industrials, prendre batuts de fruita i/o aigües infusionades amb herbes aromàtiques.
- En comptes de fruita seca fregida i els habituals quicos, que digui fruita seca sense torrar ni salar.

Producte de temporada

Productes de temporada. Concepte

Cada aliment té un cicle i una temporalitat marcats pel clima i la terra de l'entorn on es produeix, i només està disponible en una època concreta de l'any. No obstant això, amb la globalització ens hem avesat a consumir verdura i fruita de tot el món i en qualsevol època de l'any.

Menjam meló al gener i carxofa a l'agost, i potser ens sembla normal, ja que en trobam a la botiga. Hem de tenir en compte, però, que, quan consumim productes no estacionals, realment diem als comerços que han de proveir-nos de més fruita i verdura d'aquella i que n'incrementin la demanda. És a dir, amb el consum modifiquem l'oferta dels comerços, la producció i el transport.

Beneficis dels productes de temporada

1. Beneficis mediambientals

El fet de consumir un aliment que no sigui de temporada fa que hagi de recórrer grans distàncies, la qual cosa genera una forta empremta de CO₂, que es tradueix en una gran contaminació i utilització de recursos. A més, hem de pensar que, quan comprem un aliment que no és de temporada, si el preu no és més elevat i considerant que hi ha hagut despeses de transport, el productor haurà tingut una remuneració més baixa a canvi del treball i del producte, amb la qual cosa perjudicam la vida en el camp.

En produir i consumir aliments de temporada, contribuïm a respectar el medi ambient. I, en respectar el cicle natural i la zona de producció dels aliments, evitam la implantació de monocultius intensius que esgoten la terra.

2. Beneficis nutricionals i propietats organolèptiques

Els aliments de temporada es conreen en sòls rics, amb les condicions climàtiques adequades i completant el seu calendari natural. Ofereixen la millor aportació nutricional, ja que quan se'n fa la collita, mantenen intactes totes les propietats i presenten les millors qualitats organolèptiques: olor, gust, textura, etc.

Des del punt de vista organolèptic, de fet, per a què la fruita i la verdura arribin en condicions òptimes al nostre país, les cullen molt abans que hagin madurat i acaben el procés de maduració dins cambres frigorífiques, sistema que en trastoca la qualitat, el gust i la textura.

3. Beneficis econòmics

Els aliments de temporada solen ser els més econòmics. Les collites (fruites i verdures) i el cicle de reproducció dels animals (peix i carn) permeten que, durant un període concret de l'any, hi hagi més disponibilitat d'aquests productes a les botigues. Com que n'augmenta oferta, el preu s'abarateix.

Identificar els productes de temporada

Hi ha molts calendaris que indiquen la fruita i verdura de temporada segons la zona. Al principi, pot ser una mica laboriós, però ràpidament ens familiaritzarem amb els productes més recomanats i ens serà molt senzill adaptar-nos-hi.

Hem de tenir en compte que cal ser una mica flexibles, ja que pot ser que la temporada de tomàtiques hagi acabat a la nostra zona, però que a les illes Canàries en continuïn produint a bastament, o viceversa amb altres productes. També hi poden haver varietats que es conreen en diferents moments de l'any.

El mètode del plat

L'alimentació durant el dia

El mètode del plat és una eina visual, com la piràmide de l'alimentació, per menjar de manera saludable i equilibrada. Seguint un estil d'alimentació que es basi en aquest mètode, aconseguim aconseguir una gran part de les guies alimentàries, és a dir, la ingesta de vegetals, greixos saludables, cereals integrals i proteïnes, i reduïm el risc de desenvolupar malalties cròniques i augmentar de pes a llarg termini.

Components del plat

El mètode del plat secciona el plat de les menjades principals (dinar i sopar) de la manera següent:

Un 50 per cent del plat han de ser **vegetals** (ja siguin crus o cuinats, o fins i tot triturats, en forma de puré).

- Els **vegetals** ens aporten molts beneficis des del punt de vista nutricional i prevenen malalties. La seva principal aportació són les vitamines, els minerals i la fibra. Tots els vegetals tenen un percentatge d'aigua elevat.

Un 25 per cent han de ser aliments rics en **hidrats de carboni complexos**, com ara llegum, tubercles o cereals integrals (pasta, arròs o pa integral).

- Els **carbohidrats complexos** estan conformatos de molècules més extenses de sucres (oligosacàrids i polisacàrids). Els carbohidrats són un nutrient fonamental per al funcionament correcte del cos i del cervell, ja que són una de les fonts d'energia principals. Que siguin integrals fomenta que la seva absorció sigui més lenta i els puguem metabolitzar més bé.

El 25 per cent restant ha de ser d'aliments **proteics**, com ara ou, peix, el tofu, seitan o tempeh, o bé carn blanca.

- Les **proteïnes** són els nutrients necessaris perquè l'organisme reperi i construeixi les estructures. Les proteïnes són necessàries per al creixement i el desenvolupament corporal, per mantenir i reparar el cos, i per substituir teixits desgastats o danyats, per produir enzims metabòlics i digestius, ja que són un constituent essencial de certes hormones, per exemple, la tiroxina i la insulina.

A més, la beguda d'acompanyament serà **l'aigua**.

- Més del 65 per cent del cos està format per **aigua**. Una hidratació correcta és essencial, ja que ens ajuda a regular la sensació de fam, practicar esport amb menys risc de lesions i, fins i tot, aguantar millor la calor o el fred. La importància de l'aigua és que transporta els nutrients a les cèl·lules; ajuda a fer la digestió, formant secrecions estomacals; elimina els residus; manté els ronyons sans; aporta una hidratació constant a la pell, ulls, boca i nas, i lubrica les articulacions, entre d'altres.

Berenar

Encara que estam avesats que només el dinar i el sopar compleixin les característiques de composició recomanades pel mètode del plat, realment hem de procurar que totes les ingestes del dia siguin tan completes com sigui possible.

Què vol dir això?

Això vol dir que no és cap bogeria incorporar verdura al berenar, tant al de mitjan matí com al de mitjan horabaixa.

De fet, un berenar de cereals dextrinats (els típics cereals comercials) o bé **brioixeria** és un dels més desequilibrats que hi poden haver.

Cereals integrals, proteïnes (peix, formatge, tofu, carn blanca), greixos saludables (alvocat, oli d'oliva o fruita seca sense salar), patés vegetals, etc., poden afegir molta qualitat nutricional al berenar, ja que aportaran energia que s'anirà alliberant de manera gradual durant les pròximes hores.

ACTIVITATS PROPOSADES

Activitat 1

Muntar el retallable de la piràmide de l'alimentació saludable i sostenible. Annex 1.

Activitat 2

Amb la piràmide saludable i sostenible com a referència, els infants han d'escriure tres dels seus aliments preferits i:

- Aferrar l'aliment al seu o als seus llocs corresponents de la piràmide, si aquesta està projectada o dibuixada amb guix a la pissarra o al terra
- Ubicar els aliments si ja han muntat el retallable
- Dibuixar els aliments si han dibuixat la piràmide
- Reflexionar sobre l'estructura de la piràmide.

Activitat 3

Si entre els aliments preferits dels infants hi ha brioixeria o laminadures, proposau amb ells opcions més saludables i sostenibles.

Podeu trobar més informació a la pàgina 5, a «Esdeveniments especials».

A l'annex 2, trobareu opcions saludables per a dies assenyalats. Podeu imprimir-lo i comentar amb els infants les opcions que hi apareixen. També poden endur-se'l imprès a ca seva i donar-la als pares.

També proposam fer un berenar saludable per a alguna festivitat, seguint les propostes de l'annex.

Activitat 4

A l'annex 3, presentam pàgines amb fruites i verdures en blanc i negre. De cada pàgina, n'han de pintar les de la temporada que pertoqui.

Respostes:

- Primavera: alvocat, llimona, taronja, maduixa, nespra, figaflor, albercoc, cirera, pèsol, fava, bròquil, colflori, espinac, bleda, porro, carxofa, espàrec, api, lletuga, ceba, pastanaga, carabassó, all, patata, pebre, tomàtiga, cogombre.
- Estiu: cirera, raïm, melicotó, pera, llimona, síndria, raïm blanc, meló, poma, codony, lletuga, tomàtiga, patata, ceba, pastanaga, albergínia, carabassó, pebre, carabassó, cogombre, all, carabassa.
- Tardor: pera, poma, codony, caqui, aranja, alvocat, mandarina, magrana, mango, xirimoia, castanya, nou, taronja, kiwi, carabassa, carabassó, moniato, albergínia, pebre verd, pastanaga, porro, bleda, nap, colflori, fonoll, lletuga, rave, col, col llombarda, espinac, bròquil, api.
- Hivern: taronja, mandarina, kiwi, llimona, alvocat, bròquil, bleda, api, espinac, fonoll, pastanaga, grell, colflori, porro, col, endívia, lletuga, col llombarda, nap, fava, carxofa.

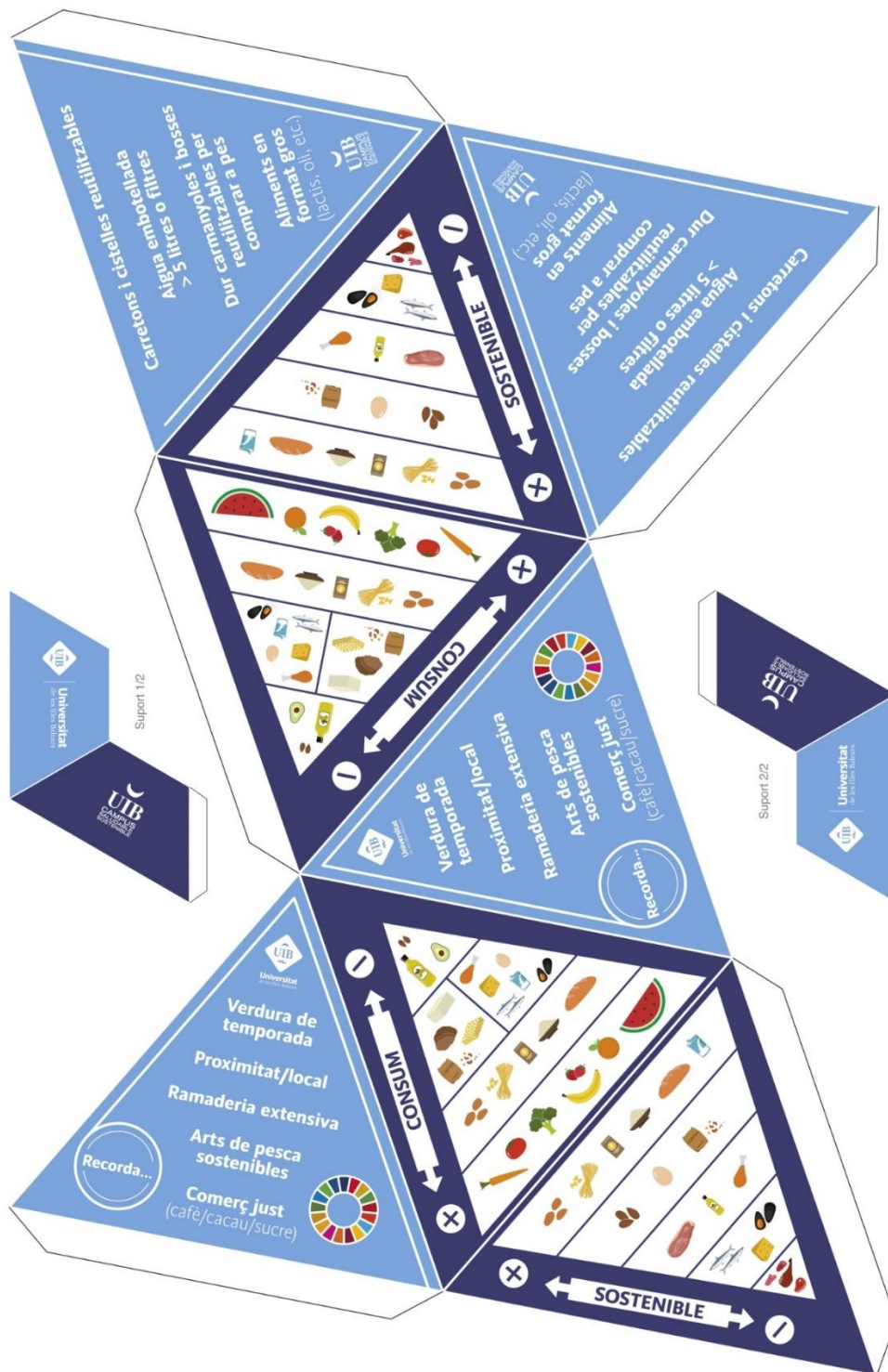
Activitat 5

Dissenya un plat saludable mitjançant l'estratègia del mètode del plat.

A l'annex 4, presentam les bases del concurs de la UIB «El mètode del plat a primària».

Animeu-vos a participar-hi!

Annex 1



Annex 2

FESTES D'ANIVERSARI MÉS SALUDABLES

(per infants majors de 5 anys)

Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

El pastís pot ser a gust de l'infant que fa anys.

La bossa de llepolies no és necessària i el record d'una fantàstica festa sempre és el millor regal. Però si es vol regalar alguna cosa, per exemple, es poden fer manualitats, regalar una foto del grup, etc.

FRUITA

- Trossejada amb formes
- Piruleta amb cobertura de xocolata i fruita seca trossejada (no fregida)
- Tassonets de iogurt amb puré de fruites

BEGUES

- Batuts de fruita
- Batuts de fruita amb iogurt natural
- Aigua

PER MULLAR

- Hummus
- Guacamole
- Galetes d'oli
- Cruditès
- Crema d'ametlla amb cacau

SALAT

- **Coques i pizzas casolanes (amb oli d'oliva)**
 - Coca de trempó
 - Coca de verdures
 - Coca de pebres
 - PIZZA de verdures i pollastre
 - Panini de tonyina/verat
 - PIZZA de pa integral o moreno amb tonyina/verat i verdures
- **Pa integral o moreno amb...**
 - Oli i formatge
 - Paté de tomàtiga seca i ametlles/olivada
 - Crema de cacauet amb plàtan i canyella/cacau pur
- Truita de patata/verdures
- Formatge
- Crispets casolanes
- Fruita seca (no fregida)
- Olives
- Rajoles de xocolata >70% de cacau
- Pa de pipes

XIPS (casolanes o amb oli d'oliva)

- Patata
- Moniato
- Remolatxa

SALUDABLES SÍ, PERÒ TAMBÉ SOSTENIBLES

Cada infant pot dur el seu tassó de plàstic reutilitzable i el seu torcaboques amb el seu nom

Utilitza estovalles reutilitzables de tela o d'hule

Habilita contenidors o bosses de fons de diferents colors per facilitar el reciclatge

Evita les canyeres de plàstic. Al mercat es poden trobar canyeres de bambú reutilitzables i biodegradables

Evita la vaivella de plàstic. Usa vaivella reutilitzable o biodegradable

UTB
CAMPUS SOSTENIBLE

Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable i Sostenible

Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible

Annex 3

	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.		Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.		
Aguacate																											Acelga
Albaricoque																											Ajo
Breva																										Alcachofa	
Caqui																										Apio	
Cereza																										Berenjena	
Ciruella																										Brócoli	
Chirimoya																										Calabacín	
Frambuesa																										Calabaza	
Fresa / Fresón																										Cardo	
Granada																										Cebolla	
Higo																										Col lombarda	
Kiwi																										Coliflor	
Limón																										Endibia	
Mandarina																										Escarola	
Mango																										Espárrago verde	
Manzana																										Espinaca	
Melocotón																										Guisante	
Melón																										Haba	
Membrillo																										Judía verde	
Naranja																										Lechuga	
Nectarina																										Nabo	
Níspero																										Pepino	
Paraguaya																										Pimiento	
Pera																										Puerro	
Plátano																										Rábano	
Pomelo																										Remolacha	
Sandía																										Repollo	
Uva																										Tomate	
																											Zanahoria