

DECÀLEG per a una ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- 1.** El **desdejuni** és vital. Cap xiquet i xiqueta no pot anar a escola sense haver-lo pres. Ha d'incloure una fruita (pot ser en suc), un lacti (got de llet, iogurt o formatge fresc) i un cereal (pa millor que galetes o cereals del desdejuni, que tenen greixos saturats i sucre).
- 2.** Cal **menjar 5 vegades al dia**. Els més menuts, que dinen molt prompte a l'escola, podrien saltar-se l'esmorzar. El repartiment de calories hauria de ser: 25% entre el desdejuni i l'esmorzar, 35% al dinar, 10% al berenar i 30% al sopar.
- 3.** El dinar i el sopar han d'incloure **una ració de verdures** (200 g. Sí, heu llegit bé: 200 g), una d'hidrats i una de proteïna. Els més menuts han de menjar 3 peces de fruita al dia i 2 racions de verdures. Els adolescents, 3-4 de fruita i 3 de verdures. No hem de fer curt de verdures. Cuites, crues i triturades: cadascuna ens aporta nutrients diferents.
- 4.** Hi ha **excés de proteïnes i de lactis**. Els lactis no han de substituir la fruita del dinar ni del sopar (2 racions al dia en menuts i 3 en adolescents). Un trosset de companatge a l'esmorzar i/o al berenar sobra. No toca en el dinar ni el sopar: lleva espai a altres aliments més adients.
- 5.** **Manquen llegums i peix** (mínim 3 vegades per setmana). Hem d'evitar els grans peixos com la tonyina i l'emperador: tenen mercuri que s'acumula al cervell en menors de 6 anys; millor sardines, lluç, rap, salmó, llenguado, orada, llobarro...
- 6.** Per a esmorzar i berenar, **evitem la fruita o la llet a soles**. Si els acompanyem d'un hidrat (un trosset de pa), la digestió de tot junt afavoreix que la pujada de sucre siga més suau. Els batuts i els sucus industrials són una bomba de sucre i no tenen a penes nutrients. ("Si jo manara, els prohibiria", diu Sofia Bofill). Evitem el sucre "afegit", ja en tenim de sobra amb els que ens donen els carbohidrats, la llet i la fruita.
- 7.** **Aliments no recomanables** (consum 1-2 vegades al mes): llonganisses, salsitxes de Frankfurt, fumats, curats... Perquè ens aporten greixos saturats i/o substàncies cancerígenes, i són molt salats. Tampoc ho són les papes i les creïlles fregides. Fem cas de la recomanació de l'escola de portar coca de llanda casolana (amb olis saludables) per a celebrar els aniversaris, i fugim de pastes dolces i galetes industrials.
- 8.** **No abusem dels caldos**, que no contenen a penes aliment: és aigua amb gust de verdures, carn o peix i un poc de minerals. Quan bullim les verdures es destrueixen la majoria de vitamines, i les proteïnes de la carn no passen a l'aigua. Només aporten aliment la pasta, la verdura, la carn o el peix que hi posem.
- 9.** A casa **hem de ser fermes i no oferir alternatives**. Uns dies el menjar els agradarà més; uns altres, menys. Llançar o menysprear el menjar és una falta d'educació que no es pot consentir; igual que no qüestionen que s'ha de fer deures, els agraden o no, el menjar es menja. Hem d'intentar ser originals i presentar el menjar de forma atractiva.
- 10.** **Mestres, pares i mares som un exemple** també en el menjar: el que mengem nosaltres, menjaran ells. El menú de l'escola pot millorar, però no pot fer-ho tot.

