

Benvolguda família,

Aquest any 2021, Barcelona és la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible. En aquest context, durant el curs escolar 2019-20 l'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) van posar en marxa el projecte "Menjadors escolars més sans i sostenibles" en el qual van participar 6 escoles. Durant el proper curs 2021-2022 el projecte s'ampliarà a tots els centres educatius de la ciutat.

Els objectiu del projecte és promoure una alimentació infantil més saludable, equilibrada i sostenible tant a l'escola com a casa. Aquest horitzó implica proposar nous menús escolars més sans (amb menys carn vermella i/o processada i més proteïna vegetal, principalment llegums) i promoure un menú sostenible que fomenti l'ús de productes locals, de temporada, ecològics, provinents de la pagesia local de circuits curts de comercialització, etc

Hàbits alimentaris

Consum excessiu de carn, brioxeria i refrescos



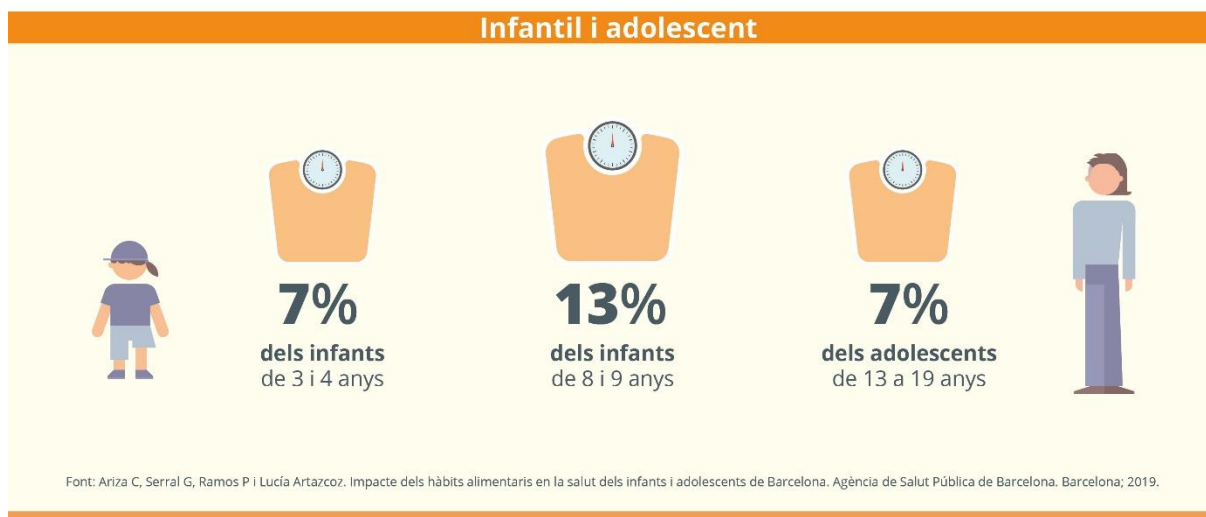
Font: Ariza C, Serral G, Ramos P i Lucía Artazcoz. Impacte dels hàbits alimentaris en la salut dels infants i adolescents de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona; 2019.

Per què promoure noves dietes?

- 1. Per aconseguir dietes més saludables:** l'evidència científica mostra que les dietes calòriques amb excés de proteïna animal, greixos saturats, productes ensucrats i processats tenen efectes negatius en la salut i incrementen el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis i càncer. Actualment el infants i adolescents fan un consum excessiu d'aquests aliments i un 80% no menja la quantitat de fruita i verdura recomanada.

Obesitat

Infantil i adolescent




- 2. Per combatre l'emergència climàtica de Barcelona:** a través de la promoció de menús i dietes baixes en carboni i la reducció del consum de proteïna animal, fent alhora dels centres escolars espais més sostenibles.
- 3. Per enfortir l'economia local de la nostra pagesia i contribuir a la bona salut dels nostres ecosistemes:** augmentant el consum d'aliments de proximitat, frescos i ecològics (fruites, verdures, llegums, fruits secs, oli d'oliva).

Com ho farem?

Durant el desenvolupament del projecte els centres educatius i les famílies rebreu material informatiu, receptaris fàcils per realitzar a casa, propostes de sopars, assessorament a demanda i una oferta de tallers de formació pràctics dirigits a famílies/professorat/monitoratge/empreses de restauració entre d'altres.

Nous menús escolars

Menys carn vermella i més proteïna vegetal

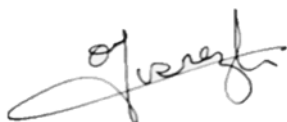
	Primer plat	Segon plat	
Sense proteïna animal			Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana
			Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana
			Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana

Per a qualsevol dubte o aclariment:

Podeu contactar amb nosaltres enviant un correu a prevenció.escola@aspb.cat

Us agraïm per endavant la vostra col·laboració, rebeu una salutació cordial

Cap del Servei de Salut Comunitària



Olga Juárez

Barcelona, 6 d'octubre de 2021