

Benvolgudes famílies,

El pasat mes de maig es va publicar al BOIB el **decret 39/2019**, de 17 de maig, **sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears**.

La dieta mediterrània tradicional es caracteritza per un consum elevat d'hortalisses, llegums, fruita, fruita seca amb closca, cereals integrals, l'ús d'oli d'oliva, un consum moderat de peix, ous, carns magres, làctics i un consum de petites quantitats de carns vermelles.

L'evidència científica ha posat de manifest que aquesta dieta és beneficiosa per a la salut de les persones, no obstant s'observa una tendència a abandonar aquest estil de vida per part de la població. Augmentant en els darrers anys la prevalència de l'obesitat i els factors de risc de malalties cardiovasculars, diabetes i càncer.

Per aquests motius, des de l'administració es considera important **introduir principis que ajudin a la població a incrementar el control sobre els determinants de salut i d'aquesta manera millorar-la**.

A partir del 17 de maig del 2020, aquest decret sirà d'obligat compliment als centres educatius públics, privats i privats concertats; establint una sèrie de **criteris** per a:

#### Freqüència setmanal de consum d'aliments a la programació de menús escolars

	<b>Aliment</b>	<b>Freqüència</b>	<b>Observacions</b>
<b>Primers Plats</b>	<b>Arròs</b>	1 / setmana	Preferentment integrals
	<b>Pasta</b>	1 / setmana	Preferentment integrals
	<b>Llegums</b>	de 1 a 2 / setmana	Mínim 6 al mes.
	<b>Hortalisses i Patata</b>	de 1 a 2 / setmana	
<b>Segons Plats</b>	<b>Carn</b>	de 1 a 3 / setmana	Preferentment carn blanca magra. Preparats càrnics: 4 al mes, màxim.
	<b>Peix</b>	de 1 a 3 / setmana	Mínim 6 al mes. Alternar peix blanc i blau.
	<b>Ous</b>	de 1 a 2 / setmana	
<b>Guarnicions</b>	<b>Ensalades</b>	de 3 a 4 / setmana	
	<b>Altres</b>	de 1 a 2 / setmana	
<b>Postres</b>	<b>Fruita</b>	de 4 a 5 / setmana	
	<b>Altres</b>	de 0 a 1 / setmana	Preferentment iogurt. Contingut de sucre < 12,3 g / 100 ml
<b>Tècniques</b>	<b>Fritures</b>	2 / setmana màxim	
	<b>Pre cuinats</b>	3 / mes màxim	

#### Aliments o Beguda a la venda en el recinte dels centres educatius i els oferts a les celebracions

	<b>Porció a la venda</b>	<b>Contingut 100g</b>	<b>Contingut 100 ml</b>
Energia (kcal)	< 200	< 400	< 100
Greix Total (g)*	< 7,8	< 15,6	< 3,9
Saturat (g)	< 2,2	< 4,4	< 1,1
Sucres**	< 15	< 30	< 7,5
Sal	< 0,5	< 1	< 0,25

\* Queden exclosos els làctics i fruita seca amb closca.

\*\* No es contabilitzen els sucres presents de manera natural a les fruites, hortalisses, làctics ni suc a base de concentrats de fruita.

Queden prohibides les substàncies estimulants, excepte les presents de manera natural a l'aliment.

Moltes de les recomanacions que a partir del mes de maig seran d'obligatori compliment, s'han treballat durant els cursos escolars anteriors, per la qual cosa la feina feta ens serveix de base per continuar en el camí correcte.

No obstant, **la feina a l'escola no és suficient**. L'alumnat realitza un màxim de 176 menjades al menjador escolar, realitzant 1 de les 4-5 menjades que normalment realitza en 1 dia. Això vol dir que al menjador escolar fa 176 menjades de les més de 1400 que farà durant un any per la qual cosa **la feina d'educar en uns bons hàbits alimentaris recau, sense dubte, en la família**.

**L'entorn escolar ha de promoure una alimentació saludable, però necessita que a l'entorn familiar el missatge sigui coherent també amb un missatge de promoció de la salut a través de l'alimentació.**

Per això es faciliten unes recomanacions de sopars a la programació de menús que poden servir de guia per a la família. S'ofereix també la possibilitat de realitzar trobades amb el dietista-nutricionista per dobar a conèixer el servei, exposar les dificultats a les quals es troba el personal educador del menjador escolar o servir de canal para aportar suggerències de millora.

Aquest decret és fruit del consens entre els agents implicats en l'alimentació de col·lectivitats per tant trobam recomanacions que podrien ser més protectores de la salut per uns i algo menys per altres. Però el que hem de destacar és que com a mínim, disparam d'un marc normatiu que els professionals de la salut agraim.

En qualsevol cas, si tenen algun dubte o necessiten alguna aclaració poden dirigir-se al responsable del servei de menjador escolar per traslladar-li les inquietuts que necessitin resoldre.

Rebin una cordial salutació,



*Maria*  
María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005