

Benvolguda família,

L'any 2021, Barcelona va ser 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 2022-2023 el projecte s'ampliarà a tots els centres educatius de la ciutat dins del marc de l'Estratègia de l'Alimentació Sostenible de Barcelona 2030.

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 els 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



**7%**

dels infants de 3 i 4 anys



**13%**

dels infants de 8 i 9 anys



**7%**

dels adolescents de 13 a 19 anys



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.

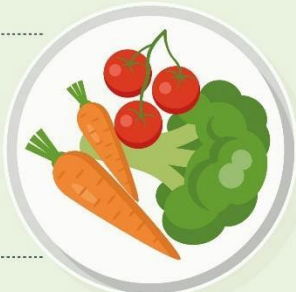
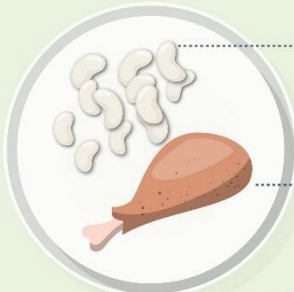

- 2. Per combatre l'emergència climàtica de Barcelona:** a través de la promoció de menús i dietes baixes en carboni i la reducció del consum de proteïna animal, fent alhora dels centres escolars espais més sostenibles.
- 3. Per enfortir l'economia local de la nostra pagesia i contribuir a la bona salut dels nostres ecosistemes:** augmentant el consum d'aliments de proximitat, frescos i ecològics (frutes, 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			<b>Proteïna vegetal:</b> mínim 2 dies a la setmana
			<b>Proteïna animal:</b> màxim 3 dies a la setmana
			<b>Carn vermella:</b> màxim 1 dia a la setmana

### Per a qualsevol dubte o aclariment:

Podeu contactar amb nosaltres enviant un correu a [prevencio.escola@aspb.cat](mailto:prevencio.escola@aspb.cat)  
Us agraïm per endavant la vostra col·laboració, rebeu una salutació cordial.

### Es comprometen:

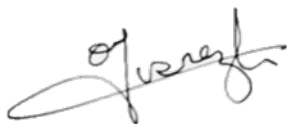
Representant direcció:

Representant d'empresa de restauració:

Representant monitors/es:

Representant famílies:

Cap del Servei de Salut Comunitària  
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona



Olga Juárez  
Barcelona, 6 d'octubre de 2022