

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 (MEMSS)**" en el qual van participar 6 escoles. Durant els cursos 2021-2022 i 2022-2023 el projecte s'ha ofert a tots els centres educatius de la ciutat dins del marc de l'Estratègia de l'Alimentació Sostenible de Barcelona. En aquest curs escolar 2023-2024 hi ha 28 escoles inscrites.

El Programa MEMSS està adreçat a centres educatius de primària i secundària de la ciutat de Barcelona amb servei de menjador. L'objectiu principal és el de promoure canvis en el model de menjador per tal que aquest sigui més saludable i sostenible, segur i just, és a dir, que tingui cura de la salut de les persones, dels territoris i del planeta a la vegada.

L'objectiu del projecte és promoure una alimentació infantil més saludable, equilibrada i sostenible, tant a l'escola com a casa. Aquest horitzó implica proposar 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.

El programa ofereix formació, assessorament i acompanyament, així com materials de suport als centres educatius per tal que aquests puguin identificar i implementar possibles accions de millora: de la qualitat nutricional, de la sostenibilitat dels seus menús, de la gestió dels seus menjadors, i promoure bones pràctiques educatives, de divulgació i foment de la participació dels diferents agents de la comunitat educativa implicats en la gestió del menjador escolar.

## Hàbits alimentaris

### Consum excessiu de carn, brioixeria i refrescos



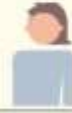
**INFANTS**  
de 3 i 4 anys



el **78%** mengen carn  
més de 3 vegades  
a la setmana



el **43%**  
mengen brioixeria  
més de 3 vegades  
al mes



**ADOLESCENTS**  
de 13 i 19 anys



el **42%** mengen carn  
més de 3 vegades  
a la setmana



el **80%**  
beuen refrescos  
més de 3 vegades  
al mes

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

### Per què promoure una alimentació més sana i sostenible?

- 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 Artarcor. 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.

## 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:

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

Olga Juárez  
Direcció de Vigilància i Promoció de la Salut  
Departament de Promoció de la Salut  
Servei de Salut, Escola i Comunitat  
Agència de Salut Pública de Barcelona

Barcelona, 10 d'octubre de 2023