

La sostenibilitat en els berenars i berenetes



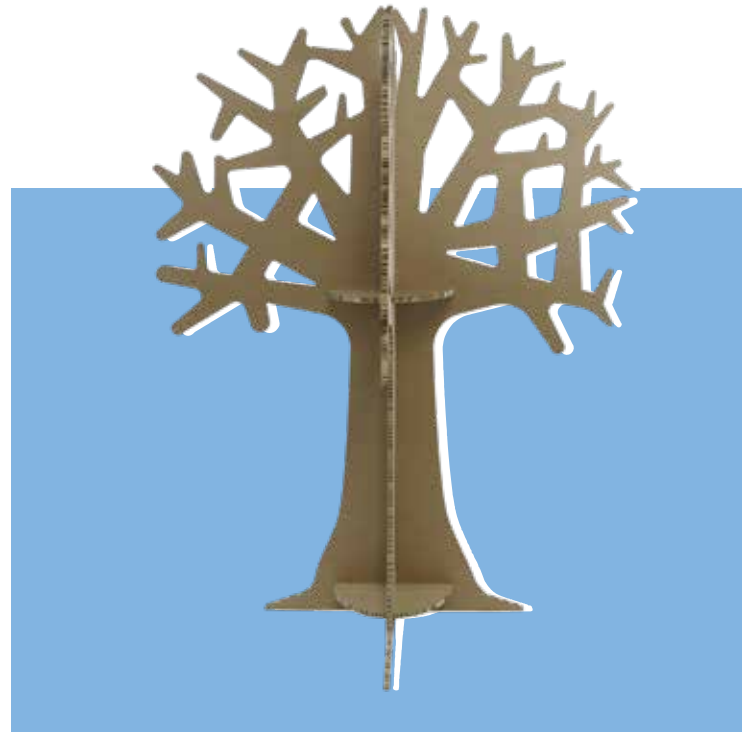
L'alimentació és saludable quan ho és per a la persona i, alhora, ho és per a l'entorn proper i per al medi ambient. Per aconseguir dietes saludables i sostenibles de salut integral és necessari que la comunitat avanci cap a una alimentació basada en:

- Reduir al màxim els aliments ultraprocessats (precuinats, pastisseria industrial, begudes refrescants; productes ensucrats, salats i amb greixos saturats; tots, amb envasos contaminants).
- Augmentar la presència diària d'aliments d'origen vegetal: fruites, hortalisses, verdures i llegums.
- Limitar l'aportació de proteïnes a petites guarnicions en cada àpat, i especialment la quantitat de carn a un màxim de tres racions petites a la setmana (a costa d'augmentar l'aportació de llegums a un mínim de 3 vegades a la setmana).
- Prioritzar el consum d'aliments frescos i de temporada, produïts localment en petites extensions agràries familiars i, si és possible, ecològics; adquirits com més a prop millor dels seus productors (finques, llotges, mercats, cooperatives, petites botigues de poble), en quantitats ajustades a les nostres necessitats i a granel (sense envasos innecessaris).

-Aprofitar al màxim els aliments: apostar pels aliments Fora de Sèrie (en excendent i amb mida, forma, pes i color que surten dels estàndards imposats per les grans superfícies), no tirar res i aprofitar les sobres per elaborar nous plats.

Aquest tríptic és un recurs del projecte:

"Acompanyament a les Escoles Infantils de Menorca per a una alimentació saludable i sostenible" de Justícia Alimentària.



Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
/ COOPERACIÓ

Ides de preparacions per a tota la família per menjar a casa, al centre educatiu, a la feina o al parc.



Berenars i berenetes saludables i sostenibles

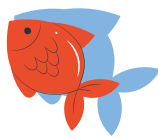
Lactis i begudes



Cereals i derivats



Aliments proteics



Aliments rics en greixos



Fruites i hortalisses



Edulcorants i altres ingredients per a les begudes



Logurt natural sense sucre, llet sencera, formatge artesà, brossat, quefir sense sucre, quallada, begudes vegetals sense sucres afegits, aigua.

Pa artesà (blanc o integral), pa de pita integral, flocs de civada, flocs de cereals sense encucar, galetes casolanes.

Carn natural (pit de pollastre, llom de porc, etc. -en poca quantitat), embotits locals (en poca quantitat), ous, sardines i anxoves (enllaunades), fruita seca i llavors (cruets, torrades o en crema sense sucre), llegums (cuinats, en conserva, hummus, hamburgueses casolanes, bunyols...).

Fruita seca i llavors (cruets, torrades o en crema sense sucre), oli d'oliva verge extra, alvocat (de proximitat i en poca quantitat), peix blau (sardines i anxoves), mantega artesana de proximitat, olives naturals.

Qualsevol fruita sencera i fresca (el més natural possible), batut casolà de fruita, fruita deshidratada; qualsevol hortalissa o verdura fresca (tomàquet, pastanaga, raveguins, patata, monyaco, bròquil, lletuga...).

Cacau pur, xocolata negra (85%), infusions sense sucre, begudes Eko o de xicòria, mel local (en poca quantitat i a partir d'un any d'edat).

Logurt de sabors, petit suisse®, flams, natilles, iogurts líquids, batuts de cacau, formatges de baixa qualitat (quesitos, tranchetes, fosos...), begudes vegetals encucrades.

Pa industrial (blanc i integral), pa de llet, galetes, magdalenes, cereals encucrats (Frosties, Smacks, Chocokrispies...), farinetes de nadons encucrades, pastisseria (croissant, ensaimada, palmera, canyes...).

Embotits industrials (pernil dolç, mortadella, xoriç, etc.), patés i foie-gras, hamburgueses vegetals industrials, embotits vegans industrials.

Embotits, margarines, olis refinats, nocilla o nutella, cremes de fruita seca encucrades (de cacauet, d'ametlla, d'avellana...), xocolata amb llet o blanca, gelats industrials.

Sucs de fruita envasats, iogurts de fruita, fruita deshidratada encucrada, snacks de fruita seca (fregida, salada, encucrada...), xips de patata o hortalisses, laminadures.

Sucres, edulcorants artificials (sacarina, aspartam...), Colacao®, Nesquik® o similars, begudes amb gas.

5 exemples de berenars i berenetes de panet amb companatge

- Panet integral artesà (de forn) amb codony artesà i formatge tendre de Menorca.
- Panet artesà (de forn) amb paté de pastanaga i sardina.
- Panet ecològic de rodanxes de carbassó a la planxa i hummus.
- Panet casolà amb crema casolana d'avellana, cacau i orellanes.
- Panet d'espelta o de sègol amb tomàtic fregat i remenat d'ou.

5 exemples de berenars i berenetes amb llegums i ou

- Trita de patata i ceba caramel·litzada.
- Hummus de ciuró o de llenties (llegum, sèsam, oli d'oliva verge extra i aigua) amb bastonets de pa integral.
- Mescla de ciurons o mongetes blanques (cuinades o en conserva) amb ou dur picat i cubs de pastanaga bullida.
- Trita francesa amb formatge i verdures de temporada (carbassó, albergínia, carabassa...).
- Hamburguesa casolana de llegums, verdures i cereals (quinoa, arròs, civada...).

5 exemples de berenars i berenetes amb verdures i fruites

- Macedònia de fruites de temporada Fora de Sèrie (en excedència, petites, colpejades, amb taques, amb formes no estandarditzades).
- Compota de poma o de pera amb canyella i flocs de civada (dur-ho separat per mesclar-ho en el moment).
- Pastís de fruita de temporada i plàtan (amb farina, llevat, ou i iogurt) o de pastanaga.
- Bullit de bròquil, pastanaga i patata amb un raig d'oli d'oliva verge extra.
- Croquetes o bunyols de verdures de temporada.