



vida saludable

Des d'Aramark, conjuntament amb el Comitè Mèdic, es va impulsar el **Projecte Vida Saludable** per fomentar entre els nens uns hàbits saludables, tant físics com alimentaris. Per això, es va estudiar els hàbits de gairebé 6.000 escolars d'entre 3 i 12 anys.

Perquè conèixer-los bé és el primer pas per ajudar-los a créixer millor.

Quines són les principals conclusions de l'estudi?

- El 99% dels nens esmorza cada dia, encara que el 20% surt de casa sense esmorzar.
- Més del 50% no esmorza mai segons la fórmula ideal: lacticis + cereals + peça de fruita o suc natural.
- El 96% berena cada dia.
- Els nens dediquen el doble d'hores a la televisió, les videoconsoles o internet que a les activitats físiques.
- Consumeixen massa proteïnes càrnies (carn, embotit...) i brioixeria i, en canvi, consumeixen poc peix, fruita, verdures, hortalisses i llegums.
- Es consumeixen erròniament massa lacticis com a substituïts de l'aigua com a beguda i de la fruita com a postres.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
1	2	3	4	5	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
8	9	10	11	12	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
15	16	17	18	19	KCAL	672
TALLARINES A LA CARBONARA FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA, PA I AIGUA	CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES IOGURT, PA I AIGUA	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLOM AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA, PA I AIGUA	AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	SOPA DE MARAVELLA POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT, PA I AIGUA	Hidrats (g)	55,7
					Lípids (g)	30,5
					Proteïnes (g)	11,5
22	23	24	25	26	KCAL	658
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA FRUITA, PA I AIGUA	PAELLA MIXTA TRUITA DE PATATES AMB FORMATGE FRUITA, PA I AIGUA	FESTIU	MONGETES TENDRES OFEGADES LLOM ESTOFAT AMB PATATES DAU FRUITA, PA I AIGUA	CARRONS AMB FORMATGE GRATINATS FILET DE PEIX (TILÀPIA) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT, PA I AIGUA	Hidrats (g)	56,2
					Lípids (g)	32
					Proteïnes (g)	13,5
29	30				KCAL	
LLENTIES ESTOFADES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	ESPAGUETI AMB TOMÀQUET TRUITA D'ESPINACS I VERDURA SALTEJADA IOGURT, PA I AIGUA				Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	



Ara ja pots descarregar-te cada mes els menús escolars dels teus fills:

- Registra't a l'ÀREA PARES de la nostra pàgina, www.elgustodecrecer.es
- Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrassenya).

Programa

el gust de créixer

www.elgustodecrecer.es

Benvolguda família,

Des d'Aramark, us donem la benvinguda a un nou curs escolar en què volem estar al costat dels vostres fills, **tant dins del menjador escolar com a fora.**

Sabem que l'activitat diària que fan les criatures requereix una **alimentació variada, equilibrada, adequada i saludable.** Per això, els nostres menús, elaborats per un equip propi especialitzat de dietistes i nutricionistes, garanteixen l'aportació energètica i nutricional diària que els nens necessiten.

Però la preocupació d'Aramark per la salut infantil va més enllà de l'alimentació. I és que, des de l'any 2012, hem posat en pràctica en més de 350 escoles d'Espanya cada any **"Vida Saludable"**, un complet programa pedagògic per **fomentar els hàbits saludables** entre les criatures, les seves famílies i els professors, mitjançant xerrades, tallers i altres activitats. Cal que aquests hàbits tinguin continuïtat a la llar i a l'escola, espais d'educació i desenvolupament de l'infant.

"Vida Saludable" va comptar per a la seva elaboració amb la col·laboració d'un **Comitè Mèdic**, un equip configurat per sis prestigiosos especialistes en nutrició pediàtrica i educació física:

- **Dr. Vicente Varea Calderón**, cap de la Secció de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Dr. Jaime Dalmau Serra**, cap de la Unitat de Nutrició Pediàtrica de l'Hospital de la Fe de València.
- **Dra. Rosaura Leis Trabazo**, cap de la Unitat de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Clínic Universitari de Santiago de Compostel·la.
- **Dra. Silvia Meavilla Olivas**, especialista en Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Llic. Alejandra Gutiérrez Sánchez**, dietista nutricionista de la Secció de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Dra. Elena Tort del Molino**, metgessa especialista en medicina de l'educació física i l'esport i docent en formació de tècnics esportius.

En nom de tot l'equip d'Aramark, us agraïm la confiança que ens heu dipositat en encarregar-nos que tinguem cura de l'alimentació dels vostres fills i ens posem a la vostra disposició.

Rebeu una salutació cordial.

Pablo Alcalá
President d'Aramark Espanya



www.elgustodecrecer.es

T'hi podràs descarregar els
nostres menús escolars i
descobrir receptes saludables,
jocs educatius
i molt més!



vida saludable

Podem ajudar-te?

Per a qualsevol dubte o consulta, posa't en contacte amb nosaltres a través d'elgustodecrecer@aramark.es

TELÈFON D'ATENCIÓ D'INCIDÈNCIES AMB LA GESTIÓ DE COBRAMENTS:

Castella i Lleó: 983 203 585 | Andalusia: 954 461 035
Catalunya: 933 665 943

Badajoz
924 723 406
Barcelona
932 402 141
Madrid
913 751 860

Pamplona
948 360 810
Salamanca
923 197 006
Sevilla
954 460 613

Valladolid
983 390 822
Saragossa
976 258 315

