

ÍNDEX DE DOCUMENTACIÓ

Plec de prescripció tècniques del contracte de serveis del servei de menjador escolar de l'Institut Escola La Mina.

Annex 1. L'alimentació saludable en l'etapa escolar.

Annex 2. Recomanacions per millorar les programacions dels menús a l'escola.

Annex 3. Acompanyar els àpats dels infants.

Annex 4. Taula gramatges en funció del grup d'edat.

Annex 5. Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya.

Annex 6. Material cuina i menjador a disposició del contractista.



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES DEL CONTRACTE DE SERVEIS DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR DE L'INSTITUT ESCOLA LA MINA

CAPÍTOL I. OBJECTE I ABAST DEL CONTRACTE

Clàusula 1. Objecte i abast del contracte.

1. L'objecte d'aquest contracte de serveis és la prestació del servei de menjador escolar amb cuina pròpia de l'Institut Escola La Mina, situat al carrer de Ramon Llull, 450-458, de Sant Adrià del Besòs.

Els alumnes usuaris del menjador, durant el temps que no els correspongui el torn de dinar, es trobaran als espais de joc, ja siguin els patis o les aules habilitades en cas de pluja o altres inclemències meteorològiques, i desenvoluparan activitats de lleure sota la tutela, vigilància i custòdia de l'equip de monitoratge.

2. Les funcions principals que el menjador escolar ha d'atendre són:
 - a. Proporcionar als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
 - b. Desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables.
 - c. Fomentar un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència durant els àpats i en els espais de lleure.
3. La prestació del servei de menjador escolar comprèn les activitats següents:
 - a. L'adquisició i l'elaboració en la cuina del centre educatiu dels aliments que componen cada àpat de forma individualitzada als comensals.
 - b. La conservació i la reposició dels estris de cuina, els utensilis de menjar i electrodomèstics
 - c. L'organització de l'espai del menjador, l'atenció a l'alumnat i servir els àpats.
 - d. L'organització de l'espai de lleure que hi ha dins de l'horari del servei de menjador escolar i l'aportació dels materials per fer les activitats.
 - e. La neteja dels espais relacionats amb el servei de menjador.
4. El contracte s'executa amb subjecció a aquestes condicions tècniques, al plec de clàusules administratives particulars (en endavant, PCAP) i a la proposta i a les millores ofertes pel contractista acceptades per l'Àrea Metropolitana de Barcelona (en endavant, AMB) i d'acord amb les instruccions de l'AMB per raó de llur facultat d'interpretar aquest plec i el PCAP.



5. El contractista, amb caràcter complementari, pot prestar l'activitat descrita a l'epígraf 3. a) al professorat i al personal d'administració i serveis del centre.

CAPÍTOL II. FUNCIONAMENT DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR

Clàusula 2. Mitjans personals.

1. El contractista ha d'assignar a la prestació del servei i mantenir durant tota la vigència del contracte els equips humans adequats per a la seva prestació correcta, tant pel que fa a les seves dimensions numèriques com pel que fa a la seva formació i capacitat professional i a la seva dedicació horària, d'acord amb el que s'estableix en aquest plec.
2. Qualsevol substitució de personal adscrit al contracte ha de ser prèviament comunicada a l'AMB. El contractista ha d'explicar-ne els motius i ha de garantir que es mantindran les condicions establertes en la contractació, en el termes que s'acordin amb la persona responsable del contracte. L'AMB pot sol·licitar la substitució de personal per causes degudament justificades i el contractista ha de formalitzar la substitució en un termini màxim de quinze dies des de la recepció de la notificació del requeriment de substitució.
3. En cas de reducció de l'equip de monitors per baixa definitiva, ja sigui per renúncia, acomiadament, defunció, incapacitat no temporal o per qualsevol altra causa, el contractista ha de consultar amb l'AMB la conveniència d'efectuar una nova contractació.

No s'acceptaran propostes d'increment quantitatiu de les dotacions de personal per part del contractista, llevat que, per raons d'interès públic, s'acordi la modificació del contracte.

Les modificacions contractuals justificades de la categoria professional i del número de professionals adscrits al contracte han de ser prèviament aprovades per l'òrgan de contractació.

4. El contractista ha de vetllar per tal que tot el personal desenvolupi correctament les tasques que li siguin encomanades i ha d'arbitrar els mecanismes que permetin que tot l'equip funcioni de manera integrada i coordinadament.

Es tindrà especial cura en evitar absències o retards que incideixin negativament en la prestació del servei i per eradicar qualsevol conducta inadequada envers l'alumnat de l'escola i les seves famílies, l'equip docent o personal del centre i la resta d'integrants de l'equip de menjador.

5. El contractista ha d'arbitrar, d'acord amb les instruccions de la direcció del centre educatiu, els mecanismes de coordinació entre el personal del contractista



adscrit al servei i el personal del centre educatiu, tant pel que fa al personal docent com al de serveis i, de manera especial, a la persona que la direcció del centre educatiu designi com a responsable de les relacions entre el centre i el gestor del servei.

6. La dotació de personal per a la prestació del servei i llur fracció de jornada d'acord amb el Conveni col·lectiu del sector del lleure educatiu i sociocultural de Catalunya (codi número 79002295012003) és la següent:

PERSONAL	NÚMERO	FRACCIÓ DE JORNADA
CUINERS/RES	2	1,000
COORDINADOR/A DE PROJECTES	1	0,533
COORDINADOR/A DE ACTIVITATS	1	0,533
MONITORS/ES	18	0,333
EMPLEATS/ADES DE NETEJA	2	0,666
	24	

La distribució horària de la jornada s'establirà entre les parts a l'inici de la vigència del contracte. Qualsevol alteració de la jornada o dels horaris del personal haurà de ser comunicada a la persona responsable del contracte, que haurà de manifestar-ne la seva conformitat amb caràcter previ.

Clàusula 3. Responsable del servei de menjador escolar.

1. El contractista ha d'assignar una persona de la seva organització al desenvolupament de les funcions de supervisió, control, impuls, coordinació global i dinamització del servei, amb una presència al centre l'escolar de dilluns a divendres, amb una dedicació mínima de 20 hores setmanals. Aquesta presència i dedicació pot ser incrementada en funció de la proposta de l'oferta seleccionada, però en cap cas podrà ser objecte de reducció.
2. La persona responsable del servei té les funcions següents:
 - a. Assumir la interlocució entre el contractista i la direcció del centre educatiu i amb el personal de l'equip adscrit al servei.
 - b. Fer el seguiment del funcionament del servei i respondre davant de qualsevol incidència en relació amb el desenvolupament del contracte
 - c. Verificar que les tasques es duen a terme segons les condicions especificades al contracte, en aquest plec i al PCAP.
 - d. Organitzar la prestació del contracte i interpretar i posar en pràctica les indicacions rebudes per l'AMB.
 - e. Proposar a l'AMB la resolució dels problemes que es plantegin i col·laborar-hi.



- f. Prendre les mesures adequades per evitar interrupcions del servei.
- g. Atendre els requeriments de l'AMB.
- h. Assistir a les reunions de seguiment i control que siguin convocades per l'AMB o per la direcció del centre.

Clàusula 4. Organització, calendari i horaris.

1. El servei de menjador escolar ha de respectar la programació general i el desenvolupament de les activitats lectives ordinàries del centre educatiu i s'ha d'ajustar al projecte educatiu, al calendari i a l'horari del centre educatiu.
2. El màxim de dies de servei de menjador escolar per als centres d'educació infantil i primària es correspon amb els dies lectius que estableix el calendari escolar aprovat pel Departament d'Educació i que és aproximadament de 180.

El servei de menjador escolar no es presta els dies que tot i ésser lectius amb caràcter general tenen el caràcter de festes locals en el municipi del centre educatiu, aquells que el mateix centre declara festius en exercici de les seves facultats, o bé aquells dies d'aquells mesos en què la direcció del centre i/o el Departament d'Educació determinen que no es requereix la prestació del servei.

3. El contractista ha de sol·licitar a la direcció del centre educatiu, abans l'inici del curs escolar el calendari escolar per tal d'adaptar-hi el servei.

El contractista ha de conèixer amb l'antelació suficient, els dies festius, els dies de lliure disposició del centre, les excursions, les colònies o les sortides, que estan prèviament programades, sense perjudici de la previsió pel que fa als pícnic.

4. El contractista ha d'adaptar el servei de menjador escolar a l'horari de menjador que determini el centre i se situarà sempre durant la franja horària que va des de les 13.45 hores fins a les 16.15 hores, amb una durada màxima de prestació del servei de 2,5 hores.
5. La direcció del centre educatiu fixa els torns del servei en funció de la capacitat del menjador.

Clàusula 5. Ubicació i assignació d'espais.

1. D'acord amb el que preveu l'article 6.1 del Decret 160/1996, de 14 de maig, qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament, el servei de menjador escolar es presta dins de les instal·lacions del centre educatiu llevat de casos excepcionals degudament autoritzats per la corresponent delegació territorial del Departament d'Educació.



2. Les tasques addicionals o complementàries vinculades al funcionament del menjador, com ara la preparació de productes alimentaris o reunions de coordinació, es poden desenvolupar en altres espais diferents als propis del centre educatiu.
3. El centre educatiu facilita els espais necessaris i adequats per a la prestació del servei de menjador escolar.
4. El contractista ha de garantir que el menjador sigui un espai lliure de qualsevol tipus de publicitat. Conformement a l'article 40.7 de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, les campanyes de promoció alimentària, educació nutricional o promoció de l'esport o de l'activitat física han de tenir una autorització expressa per poder-se difondre als centres. El Departament d'Educació estableix el procediment d'autorització de les campanyes, la qual sempre es porta a terme d'acord amb els criteris d'avaluació acordats amb el Departament de Salut.

Clàusula 6. Característiques del servei de menjador escolar.

1. Les dades dels usuaris estimats per al curs 2023 - 2024 que configuren la prestació del servei de menjador escolar són les següents:

Usuaris estimats d'educació infantil:	74
Usuaris estimats d'educació primària:	181
Total usuaris diaris estimats:	255
Torns de menjador escolar:	2
Centre de màxima complexitat:	SI

2. La direcció del centre educatiu comunicarà diàriament al contractista, com a molt tard a les 10 h, per correu electrònic o mitjançant dispositius d'informació de la prestació del servei el número de menús, les tipologies que caldrà elaborar cada dia, en funció del número de comensals previst.

CAPÍTOL III. ÀPATS

Clàusula 7. Àpats.

1. La prestació relativa als àpats consisteix en l'adquisició i l'elaboració en la cuina pròpia del centre educatiu dels aliments que componen cada àpat de forma individualitzada als comensals, així com la neteja del parament i dels estris utilitzats per al servei i de les instal·lacions del menjador.

El contractista ha d'utilitzar la cuina del propi centre educatiu per elaborar diàriament els àpats d'acord amb el Reial decret 3484/2000, de 29 de desembre, pel que s'estableixen les normes d'higiene per l'elaboració, distribució i comerç de menjars preparats.



2. El contractista ha de disposar d'un programa de reducció del malbaratament alimentari, d'acord amb la Llei 3/2020, d'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari. El programa i les mesures educatives en aquest àmbit els establirà en col·laboració amb el centre educatiu.
3. El contractista ha de disposar d'un pla de reducció de residus, conformement amb el Programa de prevenció i gestió de residus i recursos de Catalunya, aprovat pel el Reial decret 210/2018, de 6 d'abril, que insta a les empreses adjudicatàries a aplicar estratègies per reduir els residus, com utilitzar envasos de gran format, material de parament (gots, vaixel·la, cobrateria, tèxtil, etc.) reutilitzable i oferir aigua de l'aixeta al menjador en gerres, ampolles de vidre o de plàstic d'ús alimentari reutilitzable, entre altres.
4. El contractista i el centre educatiu han d'acordar el programa i les mesures educatives de reducció del malbaratament alimentari en el termini màxim de 15 dies naturals a comptar a partir de la formalització del contracte.

Clàusula 8. Elaboració, composició, programació i avaluació.

1. Els menús s'han d'elaborar segons les recomanacions nutricionals provinents dels departaments d'Educació i Salut, adequant-se a les necessitats de l'alumnat, atenent al correcte equilibri dietètic i tenint cura de la variació i la presentació dels aliments, d'acord amb el que preveu l'article 16 del Decret 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament.
2. La programació de menús ha de considerar:
 - a. Els aspectes nutricionals (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal).
 - b. Els aspectes higiènics (aliments i preparacions innocus).
 - c. Els aspectes sensorials (textures, temperatures, sabors, colors).
 - d. La inclusió de tècniques culinàries variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals.
 - e. La consonància amb l'estació de l'any, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental.



- f. Altres aspectes, com ara, una oferta gastronòmicament variada, les quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, la reducció del malbaratament alimentari o la inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions.
3. Els menús han d'estar elaborats amb productes i aliments pertanyents a indústries i establiments degudament inscrits al Registre sanitari d'indústries i productes alimentaris de Catalunya i al Registre general sanitari d'aliments, d'acord la Llei 15/1983, de 14 de juliol, de la higiene i el control alimentaris, i el Reial decret 191/2011, de 18 de febrer, pel qual es regula el Registre General Sanitari d'Empreses Alimentàries i Aliments.
4. Els menús que integren productes que en les proposicions constin com a productes km 0 s'entén que es tracta d'un producte amb una certa proximitat territorial respecte el consumidor que no pot superar els 100 quilòmetres al lloc d'elaboració dels àpats, i perquè en la seva comercialització participa, com a molt, un intermediari. El contractista haurà d'indicar el municipi de procedència i el nom del productor, si s'escau.
5. L'aliment ecològic és l'aliment procedent de l'agricultura ecològica o la ramaderia ecològica, o bé constituït per ingredients que en procedeixen, per a l'elaboració del qual només es permeten determinats additius alimentaris artificials.

Aquests sistemes de producció tenen l'objectiu d'obtenir aliments de màxima qualitat respectant el medi ambient i sense utilitzar productes químics de síntesi (hormones, medicaments, adobs químics, plaguicides, etc.). A Catalunya i a l'Estat espanyol s'anomena aliment o sistema de producció ecològic, mentre que en altres països s'utilitzen els termes biològic o orgànic. Procedeixen de l'agricultura ecològica o la ramaderia ecològica aliments com les hortalisses i la carn, mentre que estan constituïts per ingredients que en procedeixen els aliments elaborats, com ara el pa o els embotits.

A la Unió Europea, els aliments ecològics estan regulats quant a la producció i l'etiquetatge pel Reglament (CE) 834/2007 del Consell, de 28 de juny de 2007, i, des de 2010, tenen com a distintiu l'*eurofulla*, que representa la silueta d'una fulla feta amb estrelles blanques sobre un fons verd. A Catalunya els aliments ecològics es poden identificar, complementàriament, amb la sigla CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica); a les Illes Balears, amb la sigla CBPAE (Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica), i al País Valencià, amb la sigla CAECV (Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana).

6. Els menús presentats s'elaboraren en funció de les temporades estacionals, tardor-hivern i primavera-estiu, per tal de gaudir d'una àmplia varietat de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una òptima conservació de les propietats originals, conformement amb els

calendaris de temporada de productes frescos elaborats per la Generalitat de Catalunya.

La consonància amb l'estació de l'any, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribueix a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavoreix la sostenibilitat ambiental i altres aspectes (oferta variada, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i les celebracions, entre d'altres).

7. El contractista ha de presentar mensualment a la direcció del centre educatiu i a l'AMB, com a mínim una setmana abans de començar el mes, la programació mensual dels àpats. En cas que el contractista hagi de variar puntualment la programació de menús per motius excepcionals, ha de comunicar el motiu del canvi a l'AMB i a la direcció del centre. En el supòsit que l'AMB, per motius d'interès públic, consideri adient proposar la retirada d'algun aliment en els menús, l'adjudicatari assumirà la proposta, i garantirà l'equilibri nutricional.

La direcció del centre educatiu arbitrarà els mecanismes adients per facilitar aquesta informació als usuaris del menjador i a les famílies.

8. En el cas que el centre educatiu organitzi alguna sortida, i, per tant, sigui necessari preparar algun tipus de pícnic per als alumnes que hi assisteixin la direcció del centre educatiu ho comunicarà al contractista amb l'antelació suficient. En aquests casos, el preu no variarà i el pícnic s'adequarà a les exigències sanitàries vigents.
9. El contractista ha de disposar de les fitxes tècniques dels plats que componen els menús, amb la mesura dels ingredients que contenen (volum i pes) i els al·lèrgens i presentar-les en el cas que se sol·licitin. Les fitxes tècniques han d'incloure la informació dels productes utilitzats en l'elaboració dels menús segons les normes d'etiquetatge dels productes alimentaris i d'informació a les persones consumidores.
10. Les programacions dels àpats poden ser avaluades per l'Agència de Salut Pública de Catalunya en el marc del Programa de Revisió de Menús Escolars (PREME), de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

El contractista ha de prendre en consideració la guia "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" (annex 1), les "Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola" (annex 2) i el document "Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies" (annex 3).

11. El contractista ha de complir el Reial decret 1086/2020, de 9 de desembre, pel qual es regulen i flexibilitzen determinades condicions d'aplicació de les disposicions de la Unió Europea en matèria d'higiene de la producció i

comercialització dels productes alimentaris i es regulen activitats excloses del seu àmbit d'aplicació; i el Reial decret 1021/2022, de 13 de desembre, pel qual es regulen determinats requisits en matèria d'higiene de la producció i comercialització dels productes alimentaris en establiments de comerç al detall.

Clàusula 9. Criteris per a l'elaboració dels menús.

1. Els criteris en relació amb les característiques i l'elaboració de menús són els següents:
 - a. Les programacions han de constar d'un mínim de menús per a quatre setmanes (un mes), que es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'adaptació dels aliments a la temporada, al tipus de preparacions (més fredes o calentes, en funció de l'època de l'any) o a les festivitats, entre d'altres.
 - b. S'hi han d'especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats de la programació, i cal variar-ne la presentació. Cal especificar-hi també el tipus de salses i de les preparacions de les pastes, arrossos, llegum, entre d'altres, així com el tipus de carn i peix i la seva preparació.
 - c. S'han d'adaptar les quantitats de les racions servides a l'edat i a l'apetència dels infants, per tal que s'adeqüin a les seves necessitats i, al mateix temps, s'eviti el malbaratament d'aliments. La relació dels gramatges orientatius de diferents aliments en funció del grup d'edat es pot consultar al document "Taula orientativa de gramatges en funció de l'edat. Edició 2020" (annex 4).
 - d. Les freqüències dels aliments en els primers plats han de ser: hortalisses, 1-2 vegades/setmana; llegum, 1-2 vegades/setmana (≥ 6 vegades/mes); arròs, 1 vegada/setmana; pasta, 1 vegada/setmana, i altres cereals, 0-1 vegades/setmana.
 - e. Cal que s'hi incloguin almenys 1 cop per setmana o bé la pasta integral o bé l'arròs integral.
 - f. Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon ja no n'ha de dur.
 - g. Les freqüències dels aliments en els segons plats han de ser les següents: aliments proteics vegetals (llegum i derivats), 1-2 vegades/setmana (≥ 6 vegades/mes); carns, 1-2 vegades/setmana (≤ 6 vegades/mes); carns blanques, 1-2 vegades/setmana; carns vermelles i processades, 0-1 vegades/setmana); peixos 1 vegada/setmana, i ous 1 vegada/setmana. Les carns vermelles són la vedella, porc, xai, etc., i les processades, les salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, pernil, etc. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó,



marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants de menys de 10 anys, a causa del seu contingut en mercuri. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en el cas dels infants de 10 a 14 anys.

- h. Les freqüències dels aliments en les guarnicions han de ser les següents: amanides variades, 3-4 vegades/setmana, i altres guarnicions (patates, hortalisses, llegum, pasta, arròs, bolets, etc.), 1-2 vegades/setmana. Cal evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana i, d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual.
- i. La presència d'aliments precuinats (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, salsitxes de tofu i altres preparats industrials) pot ser de dues vegades al mes, com a màxim. Així mateix, s'ha d'evitar que les guarnicions que acompanyin aquests plats siguin també precuinades (per exemple, patates prefregides). Cal que a la programació dels menús s'indiqui quan els plats no són d'elaboració pròpia (precuinats).
- j. Els fregits es poden oferir en els menús, però sense sobrepassar la freqüència d'un màxim de dues vegades a la setmana.
- k. La freqüència recomanada dels fregits en les guarnicions és d'un màxim d'una vegada a la setmana.
- l. A cada àpat cal proporcionar algun producte fresc (hortalissa crua o fruita fresca).
- m. A cada àpat cal proporcionar hortalisses, en el primer plat, en el segon plat i/o en les guarnicions.
- n. Cal utilitzar sempre per amanir l'oli d'oliva verge.
- o. En totes les coccions i en els fregits, l'oli d'oliva verge també és el més recomanable. Si no és oli d'oliva verge, cal que s'utilitzi oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic.
- p. En cas d'acompanyar els àpats amb pa, cal garantir que s'ofereix pa integral.
- q. L'aigua ha d'estar sempre present en l'àpat. L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita que es facin servir envasos d'un sol ús.
- r. La utilització de sal en les preparacions ha de ser mínima i cal emprar-hi sal iodada.



2. El contractista ha de complir les freqüències dels aliments i de les tècniques culinàries en la programació dels menús del menjador escolar d'aquesta taula:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegum	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ²	1
Pasta ²	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou, el segon ja no n'ha de dur.</i>	
Segons plats	
Aliments proteics vegetals (llegum i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous, han d'incloure una ració d'aliment proteic vegetal (preferentment llegum i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca).	5
Carns ³	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pasta, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu, etc.)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

- No inclou les patates.
- O bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
- Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar-ne el gust o la conservació (s'hi inclouen el pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

Clàusula 10. Tipologia de menús.

- El contractista ha de preveure i oferir els menús següents alternatius a l'àpat genèric per a casos excepcionals i amb la justificació mèdica prèvia per part de l'usuari.



- i. Malalties o trastorns. A més del menú genèric, el contractista ha d'oferir, quan escaigui i d'acord amb la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, menús especials per a l'alumnat amb al·lèrgies, intoleràncies alimentàries o celiàquia diagnosticades per especialistes o per l'equip de pediatria, que acrediti la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut. Quan sigui necessari, el contractista també ha de subministrar menús adaptats per a comensals que requereixin, esporàdicament, una oferta alimentària específica per atendre trastorns gastrointestinals lleus.
 - ii. Motius ètics, culturals o religiosos. A més del menú genèric, el contractista ha d'oferir un menú adaptat a la diversitat ètica, cultural i religiosa, o més si els hagués ofert, d'acord amb els criteris establerts per la Generalitat de Catalunya publicats a la "Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya" (annex 5), proposat per la direcció del centre educatiu com per exemple el menú no porc, el menú no carn (només es serveix peix i ous) i menú vegetarià (només inclou proteïna vegetal).
2. El contractista ha de garantir que els menús especials tinguin l'equilibri nutricional i quantitatiu fixat per les recomanacions del Departament de Salut.
 3. Quan les condicions organitzatives o les instal·lacions i els locals de cuina no permetin que es compleixin les garanties exigides per elaborar menús especials, o bé no es pugui assolir el cost addicional d'aquestes elaboracions, s'han de facilitar a l'alumnat els mitjans de refrigeració i escalfament adequats perquè es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família, i han de ser d'ús exclusiu per a aquests àpats en el cas de les al·lèrgies i intoleràncies.

Clàusula 11. Neteja de les instal·lacions i condicions dels espais.

1. El contractista s'encarrega de la gestió diària dels espais que el centre educatiu posa a disposició del servei: cuina, menjador i espais de lleure. A l'inici i al final de curs i durant la prestació del servei vetllarà perquè tots els elements que integren el servei estiguin en condicions òptimes d'ús. També ha de vetllar perquè es duguin a terme les actuacions de desinfecció, desinsectació i desratització, sempre que sigui necessari.
2. El contractista és el responsable de la neteja diària de totes les instal·lacions que s'utilitzin: cuina on s'elaborin els àpats, estris, menjador i altres dependències que hi estiguin relacionades. El menjador ha d'estar en bones condicions per als dos torns de dinar i ha d'arbitrar els sistemes idonis de neteja ràpida després del primer torn.



3. El contractista ha de complir, en relació amb la netedat dels espais, els requisits específics que respecte al terra, les parets, els sostres i altres elements dels locals en què es preparin, tractin o transformin els aliments, prevegi la normativa d'aplicació.

Clàusula 12. Personal de cuina.

1. La tasca principal del personal de cuina és la manipulació d'aliments que esdevé una activitat de major risc atès que inclou, entre altres tasques, l'elaboració i la manipulació de menjars per al servei directe per a col·lectivitats.
2. Les obligacions del personal de cuina, tant com ajudants, les següents:
 - a. Disposar de la formació en higiene alimentària adequada.
 - b. Complir les normes d'higiene pel que fa actituds, hàbits i comportament.
 - c. Conèixer i complir les instruccions de treball establertes per l'empresa per tal garantir la seguretat i la salubritat dels aliments.
 - d. Mantenir un elevat grau d'higiene personal, dur l'equipatge net i d'ús exclusiu, i utilitzar si s'escau, roba protectora per cobrir el cap i el calçat adequat.
 - e. Cobrir-se els talls i les ferides amb venes impermeables apropiades.
 - f. Rentar-se les mans amb aigua calenta i sabó desinfectant adequat, tants cops com així ho requereixin les condicions de treball i sempre abans d'incorporar-se al seu lloc de treball, després d'una absència o d'haver dut a terme activitats alienes a la seva tasca específica.
 - g. Abstenir-se de fumar, mastegar xiclet, menjar en el seu lloc de treball, esternudar o tossir sobre els aliments ni qualsevol altre tasca que pugui ser causa de contaminació dels aliments.
 - h. No dur posats efectes personals que puguin entrar en contacte directe amb els aliments, com és el cas d'anells, braçalets, rellotges o altres objectes.
 - i. En el cas de partir una malaltia que pugui ser causa de contaminació directa o indirecta dels aliments amb microorganismes patògens, s'haurà d'informar de la malaltia i dels seus símptomes al responsable de l'establiment, amb la finalitat de valorar de forma conjunta la necessitat de sotmetre'l a un examen mèdic i, si s'escau, excloure'l temporalment de la manipulació de productes alimentaris.
 - j. Constituir amb els monitors i el personal de neteja un equip de treball amb la millor col·laboració de les parts.
 - k. Col·laborar per garantir l'adequat subministrament qualitatiu i quantitatiu de tot el material, estris i productes de cuina i aliments.
 - l. Netejar diàriament els estris, els aparells i de l'espai de la cuina per tal que estigui en condicions òptimes per a la seva utilització el dia següent.
 - m. Elaborar el menjar segons les recomanacions nutricionals provinents dels departaments d'Educació i Salut.
 - n. Servir i atendre a les taules dels comensals sempre i quan aquesta tasca sigui compatible amb la seva categoria professional.



- o. Informar a l'AMB i a la direcció del centre educatiu de les possibles incidències que sorgeixin durant la prestació del servei, sens perjudici d'intentar resoldre-les en la mesura del possible.
 - p. Qualsevol altra funció que li pugui encomanar el contractista, en coordinació amb la direcció del centre i l'AMB, amb l'objectiu que el menjador funcioni correctament.
- 3. El contractista té les obligacions següents a més de les altres prescrites en aquest PPT, en relació amb el personal adscrit al contracte:
 - a. Garantir que els manipuladors d'aliments disposin d'una formació adequada i continuada en higiene d'aliments d'acord amb la seva activitat laboral.
 - b. Vetllar perquè aquesta formació, així com també la supervisió dels manipuladors d'aliments, tingui relació amb la tasca que fan i amb els riscos que les seves activitats comporten per a la seguretat alimentària
 - c. Desenvolupar i, si s'escau, impartir els programes de formació de manipuladors d'aliments o procurar que sigui una empresa o entitat autoritzada per l'autoritat sanitària competent la que es faci càrrec d'aquesta tasca, tot això se'ns perjudici dels programes que l'autoritat sanitària competent pugui desenvolupar i impartir quan ho consideri oportú.
 - d. Disposar en tot moment de la documentació acreditativa dels tipus de programes de formació impartits als seus manipuladors, la periodicitat amb què es realitza, si s'escau, i la supervisió de les pràctiques de manipulació.
 - e. Excloure de treballar en zones de manipulació d'aliments les persones respecte a les quals se sàpiga o es tinguin indicis raonables què pateixin malalties o patologies similars que puguin contaminar directa o indirectament els aliments amb microorganismes patògens.

Clàusula 13. Personal de neteja.

Les funcions del personal de neteja són:

- a. Netejar diàriament el menjador i els espais relacionats, com ara els rebost o els banys.
- b. Netejar diàriament els estris i el parament.
- c. Fer la neteja ràpida en finalitzar el primer torn per tal que estigui en bones condicions per al segon.
- d. Netejar els altres elements o espais relacionats amb el menjador.
- e. Netejar a fons el menjador i els espais relacionats quan calgui.
- f. Qualsevol altra funció que li pugui encomanar el contractista, en coordinació amb la direcció del centre i l'AMB, amb l'objectiu que el menjador funcioni correctament.



CAPÍTOL IV. ESTRIS, UTENSILIS I ELECTRODOMÈSTICS

Clàusula 14. Conservació, reposició i adquisició.

1. El mobiliari del menjador, els electrodomèstics, el material de cuina i el parament de taula propietat del Departament d'Ensenyament i del centre educatiu que es posen a disposició per a la prestació del servei de menjador escolar són els que es detallen a l'annex 6.
2. Les despeses de manteniment i reposició dels estris i del parament de cuina i de menjadors són a càrrec del contractista conformement a *Estudi econòmic del contracte del servei de menjador escolar de l'Institut Escola La Mina*. Trimestralment, el contractista comunicarà a l'AMB la relació de despeses efectuades per aquests conceptes.
3. El contractista ha de dotar el servei amb béns i materials associats a l'objecte del contracte per valor de 6.468 euros cadascun dels cursos escolars en què presti el servei conformement a *Estudi econòmic del contracte del servei de menjador escolar de l'Institut Escola La Mina*.

Els béns i materials associats a l'objecte del contracte inclouen les despeses d'adquisició i de reposició del parament i del material per a les activitats de lleure, les despeses del material de neteja necessari per a la prestació del contracte del servei de menjador escolar i les despeses de manteniment, de reparació, de reposició i d'adquisició d'electrodomèstics, d'aparells, de maquinària i de material de cuina i d'altres béns i materials són a càrrec del contractista són a càrrec del contractista

Trimestralment, el contractista comunicarà a l'AMB la relació de despeses efectuades per aquests conceptes.

4. Les despeses de manteniment, conservació, reparació i reposició del mobiliari (cadires, taules, armaris i altres) són a càrrec del centre educatiu.
5. El contractista és el responsable de supervisar el bon funcionament i el bon estat d'ús de tot el material adscrit al menjador i de comunicar les incidències a la persona designada pel centre educatiu.
6. El material posat a disposició pel centre educatiu o pel Departament d'Ensenyament els reverteix a la finalització del contracte.
7. En el cas que sigui el contractista qui els hagi adquirit i posat a disposició del servei, a la finalització del contracte els béns correspondran al centre educatiu sempre i quan en el període de vigència del contracte s'hagin amortitzat.



En el cas que no estiguin amortitzats al cent per cent, el centre educatiu té el dret adquirir el bé pel valor net comptable que aquest tingui a la finalització del contracte.

Les amortitzacions es calcularan d'acord amb la Llei 27/2014, de 27 de novembre, de l'Impost de societats, i el Reial decret 634/2015, de 10 de juliol, pel qual s'aprova el Reglament de l'Impost sobre societats.

CAPÍTOL V. LLEURE

Clàusula 15. Coordinació del monitoratge.

1. El contractista ha de designar una persona per coordinar el monitoratge.
2. Les funcions de la persona coordinadora del monitoratge són:
 - a. Coordinar les persones que presenten les funcions de monitors de menjador.
 - b. Organitzar l'espai de lleure que es comprèn dins de l'horari del servei de menjador d'acord amb el projecte educatiu i amb el pla de funcionament del servei escolar de menjador, si n'hi ha.
 - c. Organitzar l'espai de menjador per grups d'edat procurant que cada alumne tingui un lloc fix, organitzar l'ús dels diferents espais cedits pel centre i utilitzats per les diferents activitats del menjador, d'acord amb el Pla de funcionament del servei escolar de menjador si n'hi ha.
 - d. Atendre i canalitzar les peticions de les famílies dels usuaris del servei de menjador escolar.
 - e. Facilitar i garantir la comunicació amb les famílies, el centre educatiu i l'AMB.
 - f. Vetllar pel bon funcionament del servei de menjador escolar.
 - g. Acudir a les reunions de la comissió de seguiment i a altres de diferent naturalesa convocades per l'AMB o la direcció del centre educatiu.
 - h. Realitzar el seguiment de les incidències que es produeixen en el servei de menjador escolar i comunicar-les a l'AMB, com a mínim setmanalment, i a la direcció del centre educatiu diàriament.
 - i. Proposar mesures de resolució de les incidències.

Clàusula 17. Personal d'atenció directa a l'alumnat.

1. El personal d'atenció directa a l'alumnat o monitors i monitores de menjador ha de tenir el títol de monitor en el lleure infantil i juvenil i/o aquella titulació que l'AMB consideri adient. Ha de ser personal idoni i major d'edat.
2. El personal d'atenció directa a l'alumnat o monitors de menjador ha de complir amb les obligacions següents:



- a. Ser present físicament durant la prestació del servei, excepte causes justificades.
- b. Fer ús prioritari de la llengua catalana durant la prestació del servei.
- c. Servir els àpats a les taules i després retirar-los, excepte que aquesta activitat formi part del projecte educatiu que treballi l'assumpció d'hàbits per part dels usuaris del servei de menjador escolar.
- d. Atendre i custodiar els alumnes durant l'àpat i, si s'escau, abans i després, incloent l'atenció especial i urgent de l'alumnat en possibles casos d'accident escolar, vetllar per la seva seguretat i vigilar i assegurar-se que no abandonen el centre educatiu.
- e. En el cas d'usuaris amb necessitats educatives especials, prestar especial atenció al desenvolupament d'habilitats adaptatives d'autonomia personal.
- f. Condicionar l'espai de descans dels més petits i instal·lar i recollir les hamaques, si és el cas.
- g. Resoldre les incidències que es puguin prestar durant aquest temps, sens perjudici de notificar-les posteriorment a qui coordina el monitoratge i a la direcció del centre educatiu.
- h. Vetllar pel manteniment de l'ordre al menjador.
- i. Prestar especial atenció a la tasca educativa del menjador escolar, a l'adquisició d'hàbits socials, higiènics i sanitaris i a la correcta utilització del parament del menjador. A més, ha de fomentar la col·laboració de l'alumnat per desparar la taula.
- j. Constituir amb el personal de cuina i de neteja un equip de treball amb la millor col·laboració de les parts.
- k. Vetllar i promoure la convivència durant la prestació del servei.
- l. Atendre les indicacions del coordinador del monitoratge.
- m. Comunicar els desperfectes, les mancances i les incidències que es puguin detectar.
- n. Participar en les reunions periòdiques que es convoquin, com a mínim un cop per setmana.
- o. Qualsevol altra funció que li pugui encomanar el contractista, en coordinació amb la direcció del centre i l'AMB, amb l'objectiu que el menjador funcioni correctament.

CAPÍTOL VI. INCLUSIONS EN EL PREU DEL CONTRACTE.

Clàusula 18. Inclusions en el preu de contracte.

1. El contractista s'ha d'autofinçar amb l'import global del servei de menjador, que inclou els elements següents en els termes establerts en aquest plec:
 - a. El cost dels aliments i elaboració dels menús.
 - b. El vestuari del personal.
 - c. Els estris i el parament de neteja.
 - d. Les despeses de manteniment, de reparació, de reposició i d'adquisició d'electrodomèstics, d'aparells, de maquinària i de material de cuina i



- d'altres béns i materials associats a l'objecte del contracte.
- e. Els costos de reposició del parament del servei de menjador, coma ara, plats, gots, coberts, safates o gerres i d'altres.
 - f. El cost dels monitors, personal de cuina i de neteja.
 - g. El cost del personal propi dels serveis centrals i del personal de supervisió directa del servei.
 - h. La formació del personal.
 - i. Els salaris i les cotitzacions a la Seguretat Social del personal.
 - j. El transport dels aliments, en els termes que estableixi la normativa vigent.
 - k. El control ambiental i sanitari dels aliments, d'acord amb la normativa vigent.
 - l. El subministrament de material lúdic i didàctic per a les activitats de lleure.
 - m. Les despeses generals i el benefici industrial.
 - n. L'assegurança de responsabilitat civil.
 - o. La resta de les càrregues.
2. L'adjudicatari no ha de fer cap gestió en relació amb el cobrament del servei de menjador als usuaris.

CAPÍTOL VII. ALTRES OBLIGACIONS

Clàusula 19. Les obligacions en relació amb la protecció del menor.

1. El contractista ha d'adscriure a l'execució del contracte persones que no hagin estat condemnades per sentència ferma per algun delictes contra la llibertat i indemnitat sexual per exercir professions, oficis i activitats que impliquin contacte habitual amb menors, de conformitat amb l'article 13 de la Llei orgànica 1/1996, de 15 de gener, de protecció jurídica del menor, de modificació parcial del codi civil i de la Llei d'enjudiciament civil.
2. L'incompliment d'aquesta obligació és causa de resolució del contracte, sens perjudici de les altres conseqüències que legalment se'n derivin.
3. Abans de l'inici de l'execució del contracte, el contractista ha de lliurar a la persona responsable del contracte una declaració responsable, en què manifesti que disposa de les certificacions legalment establertes per acreditar que les persones que s'adscriuran a l'execució del contracte, per exercir professions, oficis i activitats que impliquin contacte habitual amb menors, no han estat condemnades per sentència ferma per alguns dels delictes establerts. Aquesta declaració ha de ser novament presentada pel contractista sempre que s'incorporin noves persones a l'execució del contracte que es trobin en la referida situació.
4. El contingut d'aquesta declaració aportada pel contractista i les certificacions negatives de què disposi tindran un any de vigència, en el benentès que si té



coneixement d'algun cas de condemna per sentència ferma pels delictes esmentats, està obligat a comunicar aquesta circumstància de manera immediata. El contractista ha de presentar la declaració abans de l'inici de cada curs escolar.

5. La presentació de la declaració responsable faculta l'Àrea Metropolitana de Barcelona a verificar la conformitat de les dades que s'hi contenen sempre que sigui possible o bé efectuar el requeriment de documentació quan resulti necessari.

Clàusula 21. Altres obligacions del contractista.

El contractista té les obligacions següents a més de les altres prescrites en aquest plec:

- a. Col·laborar amb el personal inspector del Departament de Salut, o del departament de la Generalitat de Catalunya que correspongui en les seves tasques de control sanitari de l'activitat d'elaboració i servei de menjars preparats als centres i amb el personal de l'AMB en les seves funcions de inspecció i supervisió de les activitats desenvolupades pel contractista.
- b. Facilitar a l'AMB còpia de les actes de les inspeccions realitzades pel personal inspector del Departament de Salut.
- c. Assumir les millores en el funcionament del servei que es proposin des del Departament de Salut en les inspeccions periòdiques que s'efectuïn al centre educatiu
- d. Fer el control diari dels usuaris que fan ús del servei de menjador escolar.
- e. Comunicar a l'AMB mensualment el nombre de menús servits desglossats diàriament i per curs acadèmic en el que estan escolaritzats els usuaris per mitjà del tràmit de instància genèrica.
- f. Fer reunions trimestrals de seguiment i valoració del servei de menjador escolar amb l'AMB i el centre educatiu.
- g. Disposar d'una assegurança de responsabilitat civil amb un capital assegurat de 1.200.000 euros, amb un capital màxim de 300.000 per víctima.
- h. Disposar de l'habilitació empresarial o professional consistent en la inscripció en el Registre sanitari d'indústries i productes alimentaris de Catalunya i al Registre general sanitari d'empreses i d'aliments gestionada per l'Agència Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

- Annex 1. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles Edició 2020 Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya.**
- Annex 2. Recomanacions per millorar la programació dels menús a l'escola. Agència de Salut Pública de Catalunya.**
- Annex 3. Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies. Agència de Salut Pública de Catalunya.**
- Annex 4. Taula orientativa de gramatges en funció de l'edat. Edició 2020"**
- Annex 5. Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya.**
- Annex 6. Material de cuina i parament de taula a disposició del contractista per a la prestació del servei de menjador escolar.**

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

APROVAT

ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA - PLEC TÈCNIC

Codi per a validació: KLYT4-INTAZ-ONBEY

Verificació: <https://gambito.amb.cat/verificador/Documento/home>

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic referenciat: 22/330.





Document elaborat per
Agència de Salut Pública de Catalunya
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya
Barcelona, juny de 2020

Revisió lingüística
Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Disseny i maquetació
Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

Fotografies: Thinkstock

Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles.
Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.



ÍNDEX

1. Introducció i antecedents	5
2. L'alimentació saludable	10
2.1. Definició	10
2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris	13
2.3. Distribució diària dels diferents àpats: l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar	15
2.4. La varietat i les preferències en l'alimentació de cada dia	22
2.5. Conceptes clau en l'alimentació dels infants	24
3. El dinar a l'escola	26
3.1. Objectius i funcions del menjador escolar	26
3.2. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús	28
3.3. Freqüències d'aliments i de tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar	32
3.4. Dinars de carmanyola per portar a l'escola	37
3.5. Adaptacions del menú estàndard	40
3.5.1. Al·lèrgies i intoleràncies	40
3.5.2. Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	43
3.5.3. Diabetis	43
3.5.4. Menús vegetarians	44
3.6. L'espai del migdia i del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables	46
3.7. Tallers, celebracions i actes amb menjar i beure a l'escola	48
4. Acompanyar els àpats dels infants	50
5. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves	53
6. Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació del aliments	55



7. Recomanacions per reduir l'impacte ambiental associat al consum d'aliments	56
7.1. Reducció del malbaratament d'aliments en el menjador escolar	57
7.2. Incorporació d'aliments de temporada i de proximitat i reducció de l'ús d'envasos.....	60
8. L'activitat física en l'etapa escolar	62
9. Bibliografia	66
10. Annexos	72
10.1. Exemples de programacions de menús.....	72
10.1.1. Exemple de programació mensual de menús de cinc dies, per a la temporada de fred	72
10.1.2. Exemple de programació mensual de menús de cinc dies, per a la temporada de calor	73
10.1.3. Taula de freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades en la programació de menús de tres dies	74
10.1.4. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de fred.....	76
10.1.5. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de calor	77
10.1.6. Exemple de programació de menús adaptats	78
10.2. Suggestiments culinaris.....	80
10.2.1. Suggestiments culinaris per a la temporada de fred.....	80
10.2.2. Suggestiments culinaris per a la temporada de calor	82



1. INTRODUCCIÓ I ANTECEDENTS

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme i contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

Ara bé, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència -porció de plaer, relacions afectives i de comunicació, identificació social, cultural i religiosa, etc.- que a la llarga configuren el comportament alimentari i que repercuteixen en l'estat de salut de la persona. Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel territori, les seves tradicions, la història i l'economia, i estan en evolució constant. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural, per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits

alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint. No es pot oblidar que en el món global en el qual vivim, el patró alimentari (el tipus i la quantitat d'aliments que una persona consumeix), la forma com es produeix, distribueix o es compra i també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la salut humana i de la sostenibilitat ambiental¹. L'evidència científica mostra que les emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEH) depenen en gran part de la producció d'aliments, i que l'èxit en la reducció d'aquestes emissions relacionades amb els aliments per mitigar el canvi climàtic ha de ser abordat, no només a través de la manera com es produeixen i distribueixen, sinó també analitzant i modificant el que es menja. Així, les recomanacions de consum d'aliments per reduir les emissions de GEH inclouen menys carn i productes lactis, més vegetals frescos de producció local i de venda proximitat² i de temporada³ i menys aliments ultraprocessats⁴.



- 1 La **sostenibilitat** és un concepte integral sobre el dret a un entorn saludable, que inclou el dret a entorns que fomentin l'alimentació i uns hàbits saludables, un sistema de producció i consum d'aliments que mitiga les desigualtats i els efectes sobre la salut del canvi climàtic.
 - 2 Els **aliments de proximitat** són els productes alimentaris procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació, produïts a una distància d'un nombre reduït de quilòmetres (per exemple, màxim 100 km) del lloc on es venen i es consumeixen. A Catalunya, l'acreditació de la venda de proximitat de productes agroalimentaris està regulada pel Decret 24/2013, de 8 de gener i s'identifica amb un logotip i implica que els productors posen els productes a disposició de les persones consumidores finals directament (venda directa) o mitjançant la intervenció d'una persona intermediària (venda en circuit curt).
 - 3 Els **aliments de temporada** són aquells que es troben en el seu punt òptim de consum i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic. Vegeu pàgina 28 per als calendaris de fruites i hortalisses de temporada.
 - 4 Segons la classificació **NOVA**, utilitzada per la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura): els **aliments sense processar o mínimament processats** són les parts comestibles de plantes o animals (també fongs, algues i aigua) que han estat alterats només per a l'eliminació de parts no comestibles o no desitjades, el secat, la molta, la pulverització, el filtrat, el torrat, l'ebullició, la fermentació no alcohòlica, la pasteurització, el refredament, la congelació i l'envasat al buit, entre d'altres. Aquests processos s'hi han aplicat per preservar els aliments naturals, perquè siguin adequats per a l'emmagatzemament o perquè siguin segurs, comestibles o més agradables per al consum. En aquesta categoria s'inclouen fruites i hortalisses fresques, fruita seca, llavors, grans (arròs, blat, etc.), llegums, peix, carns, ous, llet, iogurts, cafè torrat, farines, pasta, etc.
- Els **aliments processats** són aquells aliments naturals (no processats o mínimament processats) als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar-ne la vida útil, canviar la textura, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius. En aquesta categoria s'inclouen aliments que solen tenir 2 o 3 ingredients com a màxim i preserven la identitat i la majoria de constituents de l'aliment original, com conserves d'hortalisses, llegums, fruites i peixos, alguns càrnics processats com el pernil, la cansalada o el peix fumat, la fruita seca salada, el pa i els formatges.
- Els **aliments ultraprocessats** són formulacions de diversos ingredients, elaborats gairebé sempre per tècniques industrials. A més de sal, sucre, olis i greixos, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos. S'acompanyen d'embalatges atractius i sofisticats. En aquesta categoria s'inclouen begudes carbonatades, ensucrades i energètiques, aperitius salats i ensucrats, brioixeria, pastisseria, galetes, cereals d'esmorzar, greixos untibles (margarines), iogurts de fruites i postres làctics, i plats precuinats, preparats alimentaris a base de formatges, càrnics processats com salsitxes, hamburgueses, embotits, etc.



En aquest sentit, és convenient que l'educació alimentària que reben els infants inclogui els aliments més adequats per a la seva salut, i prevegi també, el coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions propis de la nostra cultura i del nostre territori. Per alimentar-nos de manera saludable i curosa amb el medi ambient, hem de saber tant el que necessitem com també d'on i com s'obté, com arriba al nostre plat, com es prepara i com es pot consumir. Les enquestes alimentàries de l'entorn mostren que els infants fan unes ingestes molt baixes d'hortalisses*, fruites i llegums i unes ingestes baixes de cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc.). En canvi, fan una ingesta molt elevada de carns i derivats, i també excessiu de productes ultraprocessats amb un elevat contingut en sal, greixos no saludables i sucres afegits.

* Es consideren hortalisses les plantes comestibles que es cultiven en els horts, sigui quina sigui la part que se'n consumeix (fruits, llavors, fulles, tiges, bulbs, arrels) exceptuant-ne tubercles i llegums. Són exemples d'hortalisses: col, enciam, carbassó, ceba, albergínia, tomàquet, pebrot, carxofa, pastanaga, nap, mongeta tendra, bròquil, espinacs, api, etc.

Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixin en la recuperació de **la dieta mediterrània**, considerada una de les més saludables i sostenibles del món. És a dir, afavorir el consum de fruites fresques i hortalisses de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn, evitant qualsevol tipus de begudes ensucrades i, per descomptat, les begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, begudes d'alta graduació, etc.). Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, de producció local i de venda de proximitat i de temporada. La dieta mediterrània potencia les activitats culinàries i gastronòmiques, també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament alimentari, l'estacionalitat, els àpats familiars o en companyia i l'adopció d'hàbits alimentaris estructurats: repartiment de la ingesta diària en diferents àpats, moderació en les quantitats i adequació de les racions a les necessitats individuals i a la sensació de gana, etc.



Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el nucli familiar, és nombrosa la quantitat d'alumnes que fan ús del servei de menjador escolar (segons dades del PReME a tot Catalunya, el 42,5 % dels alumnes fa ús del servei de menjador escolar). Així doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Com que una de les funcions del menjador escolar, tal com s'explica més endavant, és desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables, és important que els infants aprenguin, també des del menjador escolar, a menjar de forma saludable i respectuosa amb l'entorn, així com afavorir el coneixement sobre la producció i obtenció dels aliments. Per tant, cal garantir que aquesta ingesta sigui adequada des del punt de vista nutricional i sensorial, segura pel que fa a la higiene i que tingui un baix impacte mediambiental. Al mateix temps, el menjador escolar és un espai idoni per desenvolupar tasques d'educació alimentària, en coordinació amb la família, tenint en compte que l'etapa escolar representa un gran canvi en els infants, que han d'aprendre noves rutines i altres normes de convivència per a la seva futura competència social.



Tot i que, a Catalunya, el 42,5 % dels alumnes fa ús del servei de menjador escolar, s'ha de tenir present que l'àpat del menjador escolar només representa un 10 % del total d'àpats que fan els infants en un any: un dels cinc àpats diaris, que té lloc cinc dels set dies de la setmana, i exclusivament durant el període escolar, uns 175 dies de 365 que té l'any.

En tot aquest context, és important que les persones responsables dels serveis de menjador puguin valorar i garantir la idoneïtat de la programació de menús que ofereixen, per la qual cosa cal tenir present el marc reglamentari i de recomanacions vigents en el nostre territori. Però també han de ser conscients que els àpats són una gran oportunitat per a la relació, la comunicació i l'adquisició de responsabilitats i autonomia, així com per a la transmissió d'hàbits i valors.

L'any 1997 es va iniciar un servei d'assessorament de programacions de menús (recollit en l'article 16.3 del Decret 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar



de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament, publicat en el DOGC núm. 2208, de 20 de maig de 1996) que es va dur a terme des del Programa d'educació per a la salut a l'escola (PESE) en coordinació amb el Programa d'alimentació i nutrició del Departament de Salut.

El febrer de 2005 va aparèixer la primera edició de la guia L'alimentació saludable en l'etapa escolar. L'any 2012 es va reeditar actualitzada, i l'any 2017 es va publicar una nova edició, revisada i ampliada, amb l'objectiu de facilitar a les famílies, als centres educatius i als serveis de restauració escolar eines per preparar acuradament les planificacions alimentàries i alhora promoure hàbits alimentaris saludables entre la població infantil. En les actualitzacions s'han tingut en compte el text **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos**, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició i la **Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició** publicada al Botlletí Oficial de l'Estat (BOE) núm. 160 del 6 de juliol del 2011.

La present edició es publica amb la intenció de continuar adaptant les recomanacions alimentàries del nostre entorn en línia amb el marc global dels **Objectius de desenvolupament sostenible (ODS)**, de les Nacions Unides, i a nivell local, d'acord amb les recomanacions de l'informe **Mengem futur** del **Consell Assessor per al Desenvolupament**

Sostenible. Per aquesta raó, entre altres aportacions noves, s'han actualitzat les freqüències recomanades de consum d'aliments en els menús escolars, amb l'objectiu de reduir el consum d'aliments d'origen animal i ultraprocessats, i augmentar el consum d'aliments d'origen vegetal, frescos o mínimament processats.

Aquesta guia sobre l'alimentació saludable en l'etapa escolar, s'emmarca en els àmbits d'actuació de l'estratègia del **PAAS** (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya) i en paral·lel a l'estratègia NAOS (Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat). El 2006, mitjançant un conveni entre els departaments de Salut i d'Educació, es va iniciar el **Programa de revisió de menús escolars (PReME)**. Aquest programa té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe basat en l'avaluació de la programació dels menús que el centre serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

El PReME, al llarg d'aquests anys, no solament ha assessorat i fet un seguiment de les programacions de menús escolars (podeu consultar els resultats d'aquestes intervencions a les **memòries PReME**), sinó que també ha consensuat i editat diversos documents sobre alimentació infantil, que es poden consultar a **l'enllaç següent**.



2. L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



2.1. DEFINICIÓ

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible. La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

A l'hora d'assolir els objectius nutricionals, les guies alimentàries són un instrument útil en què s'agrupen els aliments segons la similitud nutricional i les recomanacions de consum. La representació gràfica (en forma de piràmide, roda, plat, etc.) permet valorar quins són els aliments bàsics i, al mateix temps, les diferents proporcions en què han de formar part d'un pla alimentari saludable.



petits canvis PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvia

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

La nova guia alimentària *Petits canvis per menjar millor*, publicada el 2018 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), té com a objectiu sensibilitzar la població sobre els aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de l'alimentació. S'estructura en tres grups de missatges senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.



A continuació, es presenten les freqüències orientatives de consum dels diferents grups d'aliments.

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis ¹ integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁴	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua ⁵	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i suc, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, laminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.	com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

- Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. (que convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.
- Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic.
- És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible (vegeu-ne la definició a la pàgina 30). Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.
- Es considera *carn vermella* tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).
- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús.





2.2. REPARTIMENT DELS GRUPS D'ALIMENTS I EXEMPLES DE MENÚS DIARIS

Exemple 1

Esmorzar

lacti	iogurt natural	aigua
farinaci	flocs de blat de moro, musli...	
fruita	maduixots	

Mig matí

farinaci + lacti	entrepà de pa integral amb tomàquet, oli d'oliva verge i formatge	aigua
-------------------------	---	-------

Dinar

farinaci	macarrons integrals amb samfaina	aigua, pa integral i oli d'oliva verge per cuinar i per amanir
proteic	pollastre rostit	
hortalissa	amanida de cogombre	
	nespres	

Berenar

fruita seca	fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) i fruita dessecada (pan-ses, orellanes, prunes...)	aigua
lacti	un got de llet	

Sopar

hortalissa + farinaci	mongetes tendres amb patates saltades amb all	aigua, pa integral i oli d'oliva verge per cuinar i per amanir
proteic	truita a la francesa	
fruita	poma laminada	



Exemple 2

Esmorzar

lacti un got de llet

farinaci pa integral torrat amb oli d'oliva verge

aigua

Mig matí

fruita mandamines

fruita seca fruita seca (nous, avellanes, ametlles...)

aigua

Dinar

hortalissa amanida d'enciams variats, pastanaga ratllada i olives

farinaci/proteic + hortalisses llenties estofades amb hortalisses

fruita rodanxes de taronja

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge
per cuinar i per amanir

Beremar

farinaci + lacti + hortalissa entrepà de formatge fresc amb tomàquet i oli d'oliva verge

aigua

Sopar

hortalissa crema de carbassa i patata amb pipes

proteic + hortalissa + farinaci filet de bruixa arrebossat amb remolatxa ratllada

fruita magrana

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge
per cuinar i per amanir



2.3. DISTRIBUCIÓ DIÀRIA DELS DIFERENTS ÀPATS: L'ESMORZAR, EL DINAR, EL BERENAR I EL SOPAR

Per tal que no transcorri gaire temps entre àpats i es pugui proporcionar l'energia i els nutrients necessaris, es recomana repartir els aliments en diversos àpats diaris, en funció dels horaris i activitats de cadascú, per exemple, en cinc àpats: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda).

L'esmorzar

És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú. Si es descuida la importància d'aquest primer àpat és per desconeixement o de vegades per manca de temps. Si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la millor amb l'esmorzar de mig matí. De fet, sovint es reparteix l'esmorzar en dues ingestes, la primera i més important de totes dues sol ser la de casa; l'altra, a mig matí, sol coincidir amb l'estona de l'esbarjo.



L'esmorzar i el mig matí poden incloure:

Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).

Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o **begudes vegetals** enriquides en calci i sense sucres afegits).

Fruita fresca

L'aigua és la millor beguda per acompanyar l'esmorzar. Els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor.





- 
- sucre, mel i xarops
 - melmelada
 - xocolata
 - cacau en pols amb sucre
 - mantega
 - margarina
 - suc de fruita
 - batuts de llet i xocolata ensucrats
 - batuts de llet i suc de fruita
 - iogurts ensucrats i altres postres làctiques ensucrades
 - brioixeria
 - galetes
 - cereals d'esmorzar ensucrats
 - begudes d'arròs, civada i altres cereals
 - embotits i altres carns processades

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, la fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.), la fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.), les hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, albergínia i pebrot escalivats, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus i altres patés de llegums, peix en conserva, etc), els aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, crema d'ametlles o altra fruita seca, etc.), etc.

Així mateix, alguns aliments que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, hauria de ser només de tant en tant (encara que siguin integrals, ecològics o fets a casa):

L'esmorzar de mig matí és un àpat complementari que se sol prendre a l'hora de l'esbarjo i que contribueix a distribuir l'energia al llarg de la jornada de manera adequada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals. Si entre el refrigeri de mig matí i el dinar passa poca estona, aquest segon esmorzar hauria de ser més lleuger (una fruita fresca, per exemple).



Exemples d'esmorzars:

1. PRIMERA HORA:

Llet amb flocs de blat de moro

MIG MATÍ:

Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)

2. PRIMERA HORA:

Bol de iogurt amb daus de poma i musli

MIG MATÍ:

Entrepà de truita (ben cuita)

3. PRIMERA HORA:

Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge

MIG MATÍ:

Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)

4. PRIMERA HORA:

Macedònia de fruita fresca amb fruita seca picada (avellanes, nous, ametlles, etc.)

MIG MATÍ:

Entrepà d'humus amb escalivada

5. PRIMERA HORA:

Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

MIG MATÍ:

Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

6. PRIMERA HORA:

Iogurt natural amb arròs inflat i panses

MIG MATÍ:

Daus de meló

Per facilitar l'esmorzar, una bona organització i previsió poden ser de gran ajuda:

- Disposar de varietat d'aliments saludables
- Preparar entrepans i congelar-los per a tota la setmana
- Tenir planificat l'esmorzar el dia abans
- Deixar la taula parada
- Tenir pa fresc o treure el pa del congelador
- Tenir les carmanyoles i cantimplores a punt

És important utilitzar materials d'emballatge reutilitzables (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampelles, brics, etc.).

Trobareu més informació al document: **Millorem els esmorzars i berenars dels infants**

Millorem els esmorzars i berenars dels infants



El dinar

Tant si es dina a casa com al menjador escolar, el dinar sol ser l'àpat més important del dia quant a quantitat i varietat d'aliments. Com veurem més endavant, és recomanable que inclogui, en diferents proporcions, hortalisses, aliments farinacis, proteics, fruita i oli d'oliva verge, i que s'utilitzin tècniques culinàries variades al llarg de la setmana. Les quantitats han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i han de respectar la sensació de gana expressada.

L'estructura tipus de l'àpat del dinar és la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles

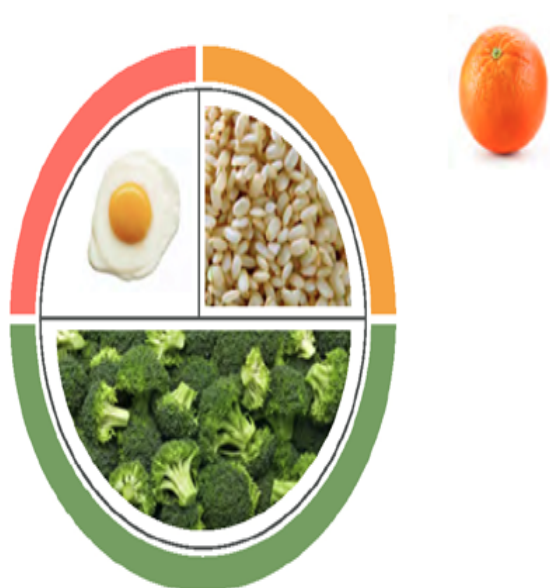
Postres: fruita fresca

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

Exemple amb un plat:

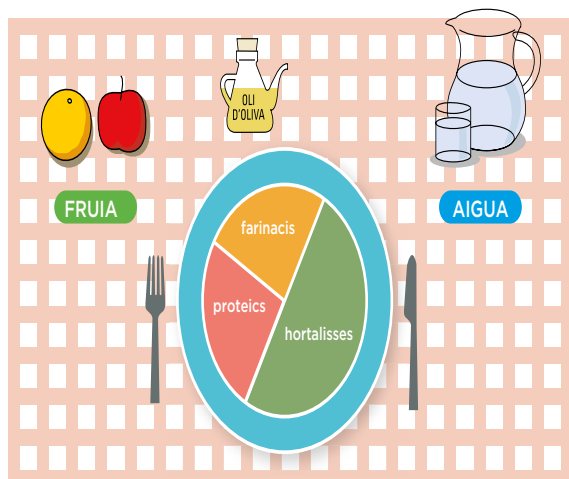


Exemple amb un primer plat i un segon plat:

Primer plat



Segon plat





Per exemple:

- Macarrons integrals amb saltat de bròquil i ceba
- Filet de bruixa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
- Rodanxes de taronja
- Pa integral i aigua

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- Amanida de llenties (llenties, tomàquet, pebrot, ceba i olives)
- Macedònia de fruita
- Pa integral i aigua

El berenar

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que comple-

menti les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar.

Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions. De dilluns a divendres, el berenar és l'àpat que acompanya el final de l'activitat escolar i coincideix amb l'estona de joc o lleure. Durant el cap de setmana, els horaris i el contingut dels àpats poden ser diferents i, per tant, els berenars també s'haurien d'adaptar a aquests canvis.

Exemples de berenars:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'humus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de coca casolana* i una peça de fruita

* Feta amb farina integral, amb fruita madura i/o dessecada en lloc de sucre; oli d'oliva en lloc d'altres greixos; espècies (canyella, vainilla, gingebre, etc.); fruita seca (avellanes, ametlles, etc.) triturada, molta o en crema.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4EC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

A partir d'aquí, només cal garantir prou varietat en els diferents aliments que constitueixen cada grup, tenint en compte les freqüències recomanades de consum, tant diàries com setmanals. És recomanable tenir en compte tots els membres de la família a l'hora de fer la planificació dels menús, per tal de millorar-ne l'acceptació.

Proposem un exemple de programació de sopars per a una setmana de la temporada de fred:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinars	Amanida d'enciams variats, fonoll, ceba tendra i olives Cigrons estofats amb pastanaga i col Taronja	Crema de pastanaga amb rostes Rostit de gall dindi amb ceba i patata Llesques de pera	Espaguetis amb salsa de bolets Truita a la francesa amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda Plàtan	Amanida del temps (enciam, taronja, ravenets i pipes) Paella (verdura i peix) logurt	Carbassa al forn amb picada d'all i ametlles Hamburguesa de llenties amb xampinyons i pa integral amb amanida d'enciam Mandarines
Sopars	Sopa de pistons Croquetes de pollastre amb hortalisses saltades Llesques de poma	Saltat de moniato, bledes, ceba amb panses i pinyons Creps de formatge tendre Raïm	Amanida d'enciams i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines	Bròquil gratinat Truita de patata amb amanida d'escarola i ceba tendra Macedònia	Arròs caldós Rodanxa de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa ratllada logurt





2.4. LA VARIETAT I LES PREFERÈNCIES EN L'ALIMENTACIÓ DE CADA DIA

A més del repartiment energètic, la varietat, dins el context d'aliments saludables, convé que formi part de l'alimentació diària, no només per facilitar la cobertura de les ingestes recomanades de nutrients, sinó també per evitar la monotonia, augmentar el coneixement de gustos, descobrir textures, preparacions, etc. i per fomentar l'aprenentatge d'uns bons hàbits alimentaris.

La presència dels diferents grups bàsics d'aliments, en diferents proporcions, ben distribuïts al llarg del dia (d'una manera adequada segons les activitats que es desenvolupen durant la jornada), ajudarà a mantenir una alimentació equilibrada, completa i satisfactòria.

De vegades, tant en l'entorn familiar com a l'escola, els menús es basen, únicament, en les preferències alimentàries dels infants (o de les persones adultes que els acompanyen) o en la comoditat de preparació, el preu o el temps disponible, amb la finalitat d'agilitzar o fer menys feixuga l'estona dedicada a l'àpat. La població en edat escolar està en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits alimentaris amb incidència en el seu futur, i per això és convenient oferir un patró alimentari saludable i sostenible.

La cura dels aspectes gastronòmics, la inclusió de plats típics de l'àmplia cultura gastronòmica catalana o també propis d'altres cultures, així com la promoció dels aliments de proximitat i lligats a les diferents èpoques de l'any i festivitats, aporten un gran valor afegit.

De tant en tant, incloure plats d'altres cultures permet conèixer la gastronomia de la població nou-



vinguda, enriqueix la població d'acollida i afavoreix el coneixement mutu i la convivència comunitària.

La participació, la implicació i la presa de decisions dels infants i joves en el procés d'elaboració dels àpats (compra, distribució dels àpats, disseny del menú, cuina i preparació de receptes, parlar i recollir la taula i la cuina, etc.) pot millorar molt l'acceptació del menjar. Cal posar en valor la cuina, tant per revaloritzar l'acte alimentari i la cultura gastronòmica, com per reduir la presència d'aliments ultraprocessats, precuinats i menys frescos, així com per disminuir el cost econòmic de l'alimentació i el malbaratament d'aliments. Prendre consciència de l'alimentació i, per tant, millorar-la, passa també per dedicar temps a la planificació, la compra, la preparació dels aliments i plats, i garantir la implicació de tota la família.

Les persones adultes tenen un paper crucial a l'hora de determinar les preferències alimentàries dels infants, ja que tant aquestes com les aversions cap a aliments determinats estan fortament condicionades pel context familiar. La clau és oferir una alimentació saludable als infants i donar bon exemple, ja que és molt més fàcil que els infants tastin i acceptin els aliments que veuen menjar amb satisfacció a la família i a les persones adultes referents. Per això, entre altres motius, és molt important compartir els àpats amb els infants, com a mínim, una vegada al dia.

Per a més informació, podeu consultar el document ***Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies.***





2.5. CONCEPTES CLAU EN L'ALIMENTACIÓ DELS INFANTS



ÉS IMPORTANT...

Repartir bé els àpats al llarg del dia

- Entre cinc i sis àpats: primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el berenar

- Es poden incloure aliments com: fruita fresca, pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar (flocs de blat de moro, musli, etc.), llet o derivats sense sucres afegits, etc., i una bona opció per al segon esmorzar és la fruita fresca, fruita seca (ametlles, nous, avellanes, etc.) o un entrepà (de pa integral: de blat, de llavors, de cereals, etc.) amb farcits saludables.

Tenir cura de la varietat

- Hi ha molts aliments diferents dins els grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca crua o torrada, hortalisses, tubercles, llegums, lactis sense ensucrar, carn blanca, peix, ous, etc.) i és convenient presentar-los i preparar-los de diferents maneres.



CAL POTENCIAR...

- Els aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat.
- La fruita fresca com a postres habituals i com a complement.
- Les hortalisses en els àpats principals.
- Els llegums i la fruita seca crua o torrada sense sal.
- Els farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.
- Els lactis sense sucres afegits, en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- L'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- L'aigua com a beguda bàsica, tant en els àpats com entre hores.
- La preparació d'aliments i receptes, i la cuina en general.
- Els àpats en família (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.





CAL REDUIR...

- Els aliments ultraprocessats.
- Les lllaminadures.
- Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, sucs, etc.).
- La brioixeria i la pastisseria.
- Les postres làctiques ensucrades (iogurts de gustos, batuts, flams, natilles, cremes de xocolata, cremes, mousses, etc.).
- El menjar ràpid (establiments de *fast food* com cadenes d'hamburgueseries, pizzeries, entrepans, etc.).
- Les preparacions i derivats carnis processats (embotits, patés, salsitxes, hamburgueses, etc.).
- Les distraccions de les pantalles durant els àpats (televisió, mòbils, tauletes, etc.).



CAL EVITAR...

- Les begudes alcohòliques de qualsevol tipus (també el vi, la cervesa, el cava, etc.) i a qualsevol edat, sobretot durant l'adolescència.
- Les begudes amb edulcorants acalòrics, tipus *light*, *zero*, etc. (sacarina, acesulfam-k, aspartam, estèvia, etc.).
- Les begudes energètiques (amb elevat contingut en cafeïna, sucres, etc.).
- La presa de suplementes de vitamines i minerals com a substitució d'una alimentació saludable.

POSEM-HO EN PRÀCTICA!



- Triar, comprar i cuinar els aliments pot ser divertit. **Cal provar-ho!**
- Participar dels àpats familiars. **Cal implicar-s'hi!**
- Els hàbits alimentaris saludables també s'aprenen. **Cal donar-hi valor!**



El menjador escolar ha d'atendre les funcions següents:

- 

3.1. OBJECTIUS I FUNCIONS DEL MENJADOR ESCOLAR

L'estructura i la planificació dels menús tenen l'objectiu principal de facilitar una ingesta saludable mitjançant una oferta suficient, equilibrada, variada i sostenible i, a més, agradable i adaptada a les característiques i les necessitats dels comensals. Cal destacar la funció dels menjadors escolars com a garantia d'una ingesta completa per als infants de famílies econòmicament vulnerables.

Els menús servits als menjadors escolars haurien de contemplar les recomanacions que se citen en aquesta guia (i que estan resumides en el document ***Criteris alimentaris per a la contractació de la gestió del menjador dels centres educatius***) i han d'estar supervisats, tal com estableix la Llei 17/2011 de seguretat alimentària i nutrició, per professionals amb una formació acreditada en nutrició humana i dietètica. Cal tenir en compte, però, que cal que siguin consensuats entre els diferents agents implicats en el menjador escolar (cap de cuina o empresa de restauració, direcció del centre, AMPA/AFA, etc.), idealment constituïts en una comissió de menjador.

És important que l'àpat del migdia, així com els refrigeris que es puguin dur a terme també a l'escola (esmorzar i berenar) es desenvolupin en uns horaris adaptats a les seves necessitats i activitats, tant pel que fa als seus hàbits individuals i familiars, com a l'horari de l'escola o institut i a les activitats extraescolars. En funció de tot això, i tenint en compte l'organització dels centres, s'aconsella que l'àpat del migdia es faci entre les 12:00 i les 14:00 hores.



L'Agència de Salut Pública de Catalunya ofereix el Programa de revisió de menús escolars (PReME), de manera gratuïta, a totes les escoles de Catalunya. Per a més informació, consulteu la pàgina web del **PReME**.





3.2. RECOMANACIONS PER MILLORAR LA QUALITAT DE LES PROGRAMACIONS DE MENÚS

En la programació de menús escolars, cal tenir en compte diversos aspectes i consideracions que s'exposen a continuació:

- Aspectes nutricionals (nombre de grups d'aliments, freqüència de consum dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.).
- Aspectes higiènics (aliments, preparacions i processos innocus).
- Aspectes sensorials (textures, temperatures, sabors, presentació, colors, estris, la inclusió de tècniques culinàries diverses i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals).
- Aspectes ambientals i socials (la consonància amb l'estació de l'any, promovent l'ús d'aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva i agrària local, i afavorir la sostenibilitat ambiental).
- Altres aspectes (oferta variada, quantitats que respectin la sensació de gana, inclusió de propostes culinàries relacionades amb l'entorn i el territori o també d'altres cultures, les festes i celebracions, menús per a col·lectius amb necessitats especials (al·lèrgies, celiàquia, restriccions alimentàries motius religiosos o ètics, etc.).

Consideracions generals

1. És recomanable que les programacions constin d'un mínim de quatre setmanes (un mes), que es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'adaptació dels aliments a la temporada, al tipus de preparacions (més fredes o calentes en funció de l'època de l'any), a les festivitats, etc.

2. És convenient que la informació sobre la programació de menús que es lliuri a les famílies inclogui la data i sigui completa, entenedora i fàcil de llegir, que els dibuixos i les imatges que la poden acompanyar no dificultin la comprensió del menú i que no inclogui publicitat ni marques d'aliments. D'aquesta manera, les famílies obtindran fàcilment la informació que els ha de permetre complementar adequadament la resta d'àpats. És interessant facilitar a les famílies un enllaç amb els calendaris de fruites i hortalisses de temporada (**calendari de productes de temporada**).

3. És important tenir present que la quantitat de les racions s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants. En el document



Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies

trobareu informació en relació amb l'actitud dels adults pel que fa a les quantitats a servir, al rebuig de certs aliments, a la gestió de repetir de plat o d'aliments, a la funció de les postres, als premis i càstigs relacionats amb el menjar, etc.

4. L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants arreu de l'escola. L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita l'ús d'envasos d'un sol ús.

5. Cal utilitzar sempre l'oli d'oliva verge, tant per amanir com per cuinar, per la seva qualitat nutricional. En el cas de les coccions i els fregits, l'oli d'oliva i l'oli de gira-sol altooleic són una alternativa més econòmica que l'oli d'oliva verge i tenen més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, sansa o pinyolada, soja, blat de moro, etc.).

6. La utilització de sal en les preparacions ha de ser mínima o moderada i cal utilitzar sal iodada.

7. És important que hi hagi l'opció d'acompanyar els àpats amb pa, garantint la presència del pa integral.

8. Cal reduir la presència d'aliments precuinats (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, i altres preparats industrials) en la programació de menús a una freqüència màxima de dues vegades al mes, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos poc saludables (per exemple els trans) i sal, a banda d'una major petjada ecològica. Així mateix, s'ha d'evitar que les guarnicions que acompanyin aquests plats siguin també precuinades (per exemple, patates prefregides). Cal que a la programació de menús s'indiqui quan els plats no són d'elaboració pròpia (precuinats).

9. És convenient, en la mesura del possible i, tenint en compte la disponibilitat dels proveïdors, evitar la repetició de l'estructura dels menús segons el dia de la setmana (els dilluns "pasta i peix", els dimarts "llegums i ou", etc.).

10. És recomanable incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn (castanyes i panellets per Tots Sants; escudella, pollastre amb prunes i torrons per Nadal, etc.) o d'altres cultures (adaptades, si cal, amb productes del nostre entorn).



Consideracions específiques

1. És important especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats, i variar-ne la presentació. També, es recomana especificar el tipus de salses i de preparacions de pastes, arrossos, llegums, etc., així com el tipus de carn i peix i la seva preparació -per exemple, estofat de sípia, rodó de gall dindi al forn, pit de pollastre arrebossat, etc., per tal d'evitar que el mateix tipus de carn i peix i les mateixes coccions es repeteixin massa sovint.

2. Les coccions de carn i de peix a la planxa poden resultar, a vegades, eixutes (a excepció de les hamburgueses, salsitxes i botifarres, que cal limitar pel fet de ser carns processades). En aquest cas, serien més adequades les preparacions al forn, els guisats i els estofats. Els fregits es poden oferir de tant en tant, tenint cura de no sobrepassar les freqüències recomanades i utilitzant els olis de manera adequada. La freqüència recomanada de fregits per als segons plats és d'un màxim de dues vegades per setmana.

3. Cal evitar sobrepassar la freqüència recomanada de carns vermelles (vedella, porc, xai, etc.) i processades (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, pernil, etc.). Aquestes

carns es poden servir, com a màxim, una vegada a la setmana (comptabilitzada dins de la recomanació de servir carn, que és d'una a dues vegades per setmana, amb un màxim de sis al mes).

4. És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de filet (filet de lluç, de rosada, de bacallà, etc.) sobretot per als infants més petits o en centres on els nens i les nenes presenten dificultats per poder separar-ne les espines. Amb el peix, també cal utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (forn, guisat, etc.). És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible* i de proximitat (evitant espècies que provenen de destinacions molt llunyanes, com per exemple el panga o la perca). Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys, a causa del seu contingut en mercuri. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

*La pesca sostenible implica deixar suficients peixos al mar, respectar els hàbitats i garantir que les persones que depenen de la pesca



puguin mantenir el seu mitjà de vida. (Font: **Marine Stewardship Council**). Per a més informació podeu consultar la pàgina web de **SOS peix**.

5. Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur. Alguns plats que són complets com, per exemple, canelons, paella, guisat de llegums, pasta a la bolonyesa, es poden acompanyar d'amanides, cremes d'hortalisses, brous, etc.

6. És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, gairebé sempre, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). És aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro, enciam i tomàquet, etc.). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata al vapor, puré de patata (que es pot barrejar amb hortalisses -puré de patata i carbassa, de patata i espinacs-, etc.). La freqüència recomanada de fregits per a les guarnicions és una vegada per setmana com a màxim.

7. Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt natural sense ensucrar. El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada i no es serveixi sempre una peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que, si hi ha temps, es faci una preparació amb fruita fresca (rodanxes de taronja, llesques de poma amb suc de llimona, macedònia...) per tal d'evitar la monotonia i millorar-ne el grau d'acceptació, així com per aprofitar peces massa madures i reduir el malbaratament alimentari.

8. A cada àpat cal proporcionar algun producte fresc (hortalissa crua o fruita fresca).

9. És convenient evitar les combinacions de plats que s'hagi comprovat que tenen poca acceptació (per exemple, hortalisses i peix), les combinacions massa denses o massa lleugeres o bé les que tenen textures massa toves, tant en el primer plat com en el segon.





3.3. FREQUÈNCIES D'ALIMENTS I DE TÈCNIQUES CULINÀRIES RECOMANADES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies del menjador escolar es compleixin les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
PRIMERS PLATS	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ³	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)</i>	5
Carns ⁴	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2



GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
POSTRES	
Fruita fresca	4-5
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
TÈCNiques CULINÀRIES	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
ALTRES	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

¹ No inclou les patates.

² Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

³ Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

⁴ Es considera *carn vermella* tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁵ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys.

Les setmanes en què per motius de festivitats no se serveixi el menú els cinc dies, s'hauran d'intentar aplicar les recomanacions a la resta de dies, i prioritzar els llegums, les hortalisses, el peix, els ous i la fruita.

Aquestes freqüències es poden seguir a partir de diferents propostes, que poden variar en funció de les possibilitats de la cuina i la disponibilitat dels productes i proveïdors.



En aquesta taula podeu observar un exemple de distribució d'aliments en la programació dels menús del menjador escolar:

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	1r plat	HORTALISSA + PATATA	LLEGUM	HORTALISSA	PASTA	ARRÒS
	2n plat	CARN blanca	OU	LLEGUM	PEIX	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	-	hortalissa	-	hortalissa	hortalissa
2a setmana	1r plat	ARRÒS	LLEGUM	PASTA	HORTALISSA	LLEGUM
	2n plat	OU	PEIX	CARN blanca	LLEGUM	CARN vermella/ processada
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-	hortalissa
3a setmana	1r plat	LLEGUM	PASTA	LLEGUM	ARRÒS	HORTALISSA
	2n plat	PEIX	CARN vermella/ processada	OU	CARN blanca	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-
4a setmana	1r plat	HORTALISSA	ARRÒS	CEREAL	PASTA	LLEGUM
	2n plat	LLEGUM	PEIX	LLEGUM	CARN blanca	OU
	En primer, segon o guarnició	-	hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa



En el cas d'alguns instituts, el servei de menjador només ofereix dinar alguns dies a la setmana. En aquest cas, s'aconsella que en la programació de menús setmanal, s'ofereixin les freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades a l'annex 10.1.3. (als annexos 10.1.4. i 10.1.5. hi ha exemples de programacions mensuals de menús de tres dies per a la temporada de fred i de calor).

Altres aspectes que cal tenir en compte a l'hora de programar i dissenyar els menús són:

Varietat de colors

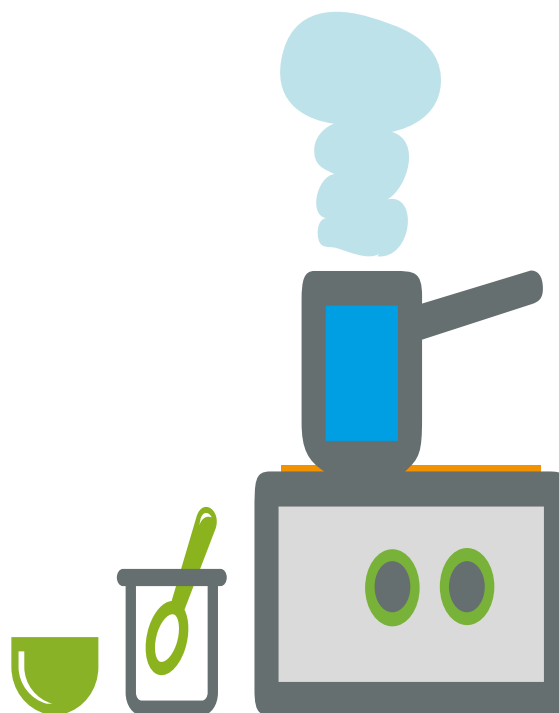
La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha de ser atractiu, agradable sensorialment i evitar la monotonia.

Textures

És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits) i evitar l'excés de purés, triturats i aliments tous a mesura que els infants es van fent més grans.

Temperatura

Cal que cada plat arribi a la taula a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple, la sopa és una preparació calenta i l'empedrat, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, i sensorial



disminueixi. Els aliments calents s'han de mantenir sempre a una temperatura superior als 65 °C fins al moment de servir-los, o bé guardar-los en refrigeració.

Tècniques culinàries

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, rostit, arrebossat casolà, fregit, saltat, etc.) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats. Cal evitar les preparacions seques i eixutes.

Procurant una bona varietat, tant d'aliments saludables com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot contribuir a l'adequat creixement i desenvolupament dels infants, així com, sobretot, afavorir el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.



A wooden display stand with two rows of crates filled with various fresh vegetables. The top row contains green bell peppers, red bell peppers, eggplants, and yellow/orange bell peppers. The bottom row contains cherry tomatoes, larger red tomatoes, and yellow/orange tomatoes.



3.4. DINARS DE CARMANYOLA PER PORTAR A L'ESCOLA

Cada vegada, més gent (tant persones adultes com infants i adolescents) opta per dinar de carmanyola. Alguns centres, sobretot de secundària, ofereixen aquesta possibilitat i ho recullen a les normes d'organització i funcionament del centre. Aquesta pot ser una bona alternativa quan es disposa de l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció requereix planificar els menús acuradament i, sobretot, garantir-ne les condicions higièniques.

Per planificar correctament el menú, cal tenir en compte els mateixos criteris esmentats a l'hora de dissenyar l'àpat del dinar, amb petites adaptacions.

Si l'estructura tipus del dinar és...

Primer plat: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn)

Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals o tubercles

Postres: fruita fresca

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

... amb la carmanyola, sovint és més pràctic preparar plats únics que incloguin:



- Hortalisses
- Farinacis integrals (arròs, pa, pasta...)
- Llegums (llenties, cigrons, mongetes seques...) o tubercles (patata, moniato...)
- Un aliment proteic (llegum, ou o carn)*

*Cal tenir present que algunes preparacions de peix deixen olor després d'escalfar-les al microones, i això pot ser molest per a la resta de comensals. Per aquest motiu, les preparacions de carmanyola no en solen incloure, i es reserven les racions recomanades de peix per a l'àpat de sopar i del cap de setmana.



En qualsevol cas, com sempre, en les carmanyoles, també es recomana:

- Utilitzar oli d'oliva verge per cuinar i amanir.
- El pa, la pasta i l'arròs convé que siguin integrals.
- Per a les amanides, cal portar l'amaniment a part i amanir-les en el moment de consumir.
- Complementar l'àpat amb fruita fresca per a les postres.
- Beure aigua durant l'àpat (cal evitar ampolles d'un sol ús).
- Adaptar les quantitats de la carmanyola a les necessitats i sensació de gana expressada pels infants.

Alguns exemples de carmanyoles per a la temporada de calor poden ser:

- Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga, olives, nous, panses i cigrons).
- Amanida de patata amb ou dur (patata, ou dur, ceba tendra, pebrot vermell, cogombre i vinagreta de mel i mostassa).
- Pasta freda amb daus de carbassó, tires de pollastre i salsa pesto.

Alguns exemples de carmanyoles per a la temporada de fred poden ser:

- Lasanya de col i carn picada.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i bledes.
- Estofat de patates i hortalisses amb ou dur (porro, pastanaga, ceba, carbassa, patates i ou dur).

Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, és aconsellable fer una planificació setmanal:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pasta integral	Llegums	Arròs integral	Patata	Llegums
Carn blanca	Hortalisses	Fruita seca i ou	Carn vermella	Hortalisses
Hortalisses	Fruita	Hortalisses	Hortalisses	Fruita
Fruita	Aigua	Fruita	Fruita	Aigua
Aigua		Aigua	Aigua	



Després, es poden proposar receptes que compleixin la planificació setmanal:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pasta integral amb bolets i daus de pollastre	Cigrons amb porro, pastanaga, carbassó	Arròs integral amb bròquil i carbassa al vapor, nous i ou dur	Estofat de patates, carxofes i carn magra de porc	Guisat de llenties amb ceba i pastanaga
Pera	Mandarines	Plàtan	Poma	Taronja
Aigua	Aigua	Aigua	Aigua	Aigua

És important adequar la quantitat de menjar que s'inclou a les carmanyoles i s'ha d'intentar que sigui semblant a la que habitualment l'infant sol consumir.

A casa, assegureu-vos que les carmanyoles són netes i aptes per a microones (plàstic o vidre). Renteu-les cada dia amb aigua calenta i sabó. En la preparació de la carmanyola és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar: **Quatre normes per preparar aliments segurs**. Cal evitar les elaboracions fetes amb ou cru (maionesa, ou ferrat, etc.), cremes, trufa o nata. Un cop preparat el menjar, cal refrigerar-lo el més aviat possible, dins de les carmanyoles. Aquestes s'han de treure de la nevera de casa en el darrer moment i cal col·locar-les preferiblement amb un acumulador de fred, en una bossa o un portacarmanyoles isoterma per al transport fins a l'escola. De seguida que s'arribi al centre educatiu, s'han de guardar les carmanyoles al frigorífic. Al darrer moment, quan sigui l'hora de dinar, es pot treure la carmanyola de la nevera i escalfar-la al microones. Cal llençar les restes d'aliments que no s'hagin menjat a les escombraries (contenedor de restes orgàniques) del mateix menjador.

Trobareu més informació al document **Dinars de carmanyola per portar a l'escola**.



3.5. ADAPTACIONS DEL MENÚ ESTÀNDAR

Tal com indica el Decret 160/1996 i la **Llei 17/2011**, les autoritats competents han de vetllar perquè els menjars servits en escoles infantils i centres escolars siguin variats, equilibrats i estiguin adaptats a les necessitats nutricionals de cada grup d'edat i han d'estar supervisats per professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. En els supòsits en què les condicions d'organització i instal·lacions ho permetin, les escoles infantils i els centres escolars amb alumnat amb al·lèrgies, intoleràncies alimentàries i celiaquia, diagnosticades per especialistes o l'equip de pediatria, i que, mitjançant el certificat mèdic corresponent, acreditin la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut, han d'elaborar menús especials, adaptats a aquestes situacions. Si les condicions organitzatives o de les instal·lacions i dels locals de cuina no permeten complir les garanties exigides per a l'elaboració dels menús especials, o el cost addicional d'aquestes elaboracions resulta inassolible, cal facilitar els mitjans de refrigeració i escalfament adequats, d'ús exclusiu per a aquests menjars per tal que es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família.

Cal garantir que el personal treballador hagi rebut formació sobre la gestió dels menús especials per a malalties, especialment al·lèrgies i in-

toleràncies, i que tinguin els infants identificats. Fins i tot és recomanable que sàpiguen resoldre situacions greus de conflicte motivades per aquestes malalties (una al·lèrgia en fase aguda, una hipoglucèmia d'un infant amb diabetis, etc.). És aconsellable que els agents comunitaris (infermeria de l'equip d'atenció primària, associacions de pacients, etc.) mantinguin un vincle periòdic amb el centre per tal d'oferir pautes i consells sobre aquestes situacions.

A continuació, s'ofereixen un seguit de consells i recomanacions per resoldre algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars, ja sigui per trastorns deguts a malalties cròniques o agudes (gastroenteritis, intoleràncies, diabetis, celiaquia...) com per aspectes socioculturals.

3.5.1. AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

Les **al·lèrgies alimentàries** es manifesten amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en una persona sensibilitzada a un aliment determinat quan l'ingereix, pel simple contacte o per inhalació. Respon, també, a un mecanisme immunològic que pot ocasionar manifestacions diferents o simptomatologia diversa (cutània, respiratòria, digestiva, etc.) en una persona sensibilitzada quan entra en contacte amb un determinat component alimentari, i que pot arribar a posar la persona en risc de mort si la reacció al·lèrgica deriva en una anafilaxi (reacció al·lèrgica greu).



En aquests casos, la pauta alimentària, amb l'exclusió absoluta de l'al·lergen, és totalment necessària, acompanyada sempre del seguiment i d'una vigilància exhaustius. És essencial controlar la manipulació dels aliments i estris, tant en la recepció, com en la cuina o el servei de l'àpat, per evitar el risc de contaminació encreuada.

La guia **Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva** és un manual de bones pràctiques de manipulació, necessàries per preparar àpats per a col·lectius de persones amb al·lèrgies.

Podeu trobar més informació sobre aquest tema als documents: **Model d'atenció dels infants amb al·lèrgies alimentàries i/o al làtex en l'àmbit escolar** i **Alergia a alimentos y al látex. Guía para centros educativos y comedores escolares**.

La **malaltia celíaca o celiàquia** és una malaltia crònica que es presenta en persones genèticament predisposades, el sistema immunitari de les quals reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. Això causa, entre d'altres alteracions de l'organisme, una inflamació al budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. Aquesta inflamació es produeix encara que no es presenti cap símptoma aparent. No hi ha graus de celiàquia, i en tots els casos el tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la composició o bé aquells en què s'ha utilitzat algun producte amb gluten en l'elaboració. També

cal tenir presents les pautes correctes d'elaboració per evitar la contaminació encreuada durant el procés d'elaboració i servei a taula.

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com ara el blat, l'ordi, el sègol i la civada. En canvi, altres cereals com són l'arròs, el blat de moro i el mill, no en contenen.

Cal tenir en compte que no n'hi ha prou de suprimir dels menús els cereals i els derivats (pastes, pa, galetes, farines, etc.) que tenen gluten. Tot producte processat és susceptible de contenir gluten.

En relació amb les lleties, tot i no contenir gluten en la seva composició, cal tenir en compte que no es pot assegurar l'absència total de grans de cereals amb gluten (procedents de les mateixes zones de conreu) perquè la mida de la lletia, de qualsevol varietat, i la del gra dels cereals és molt semblant. És per aquest motiu que a l'envàs de les lleties s'inclou la menció "pot contenir gluten" i cal considerar-les, tant les crues (envasades) com les cuites, com un aliment de risc per a les persones consumidores diagnosticades de celiàquia. En cap cas seran aptes a granel.

Atesos els beneficis que el seu consum aporta, s'aconsella que les persones amb celiàquia incloguin les lleties en la seva alimentació, però és essencial assegurar l'absència de grans de cereals abans de cuinar-les. Per això, la recomanació és comprar-les crues (envasades) i fer una revisió visual sobre un drap o una superfície, eliminar



ara iogurts o altres llets fermentades i formatges frescos.

Cal tenir en compte que el nivell o el grau de tolerància és diferent en cada persona. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades com ara el iogurt i els formatges curats no generi molèsties. Cal conèixer el nivell de tolerància de l'escolar, per saber si n'hi ha prou d'excloure de l'alimentació la llet i tots els preparats en els quals s'afegeix com a ingredient (salses, cremes, etc.) o si, a més, s'han de suprimir el iogurt i altres llets fermentades, i el formatge.

Tant en situació d'al·lèrgies, com de malaltia celíaca o d'intoleràncies, és important assegurar-se que el material escolar utilitzat (plastilina, pintures de dits, etc.) no conté gluten ni cap al·lergen que pugui ser perjudicial per als infants afectats, sobretot en el cas dels que es posen les mans a la boca.

A la pàgina web de l'**Agència Catalana de Seguretat Alimentària** trobareu més informació sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

Per tal d'assegurar que en l'alimentació de l'infant no s'inclou cap aliment o producte amb gluten, és aconsellable una coordinació estreta amb la família, que disposa de la informació necessària relativa als productes que l'infant amb celiaquia, amb sensibilitat al gluten/blat no celíaca o amb al·lèrgia al gluten pot menjar.

La **intolerància a la lactosa** no és una al·lèrgia, sinó un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present en la llet i també en alguns dels seus derivats, com



3.5.2. TRASTORNS AGUTS LLEUS DE L'APARELL DIGESTIU (MOLÈSTIES DIGESTIVES I INTESTINALS)

La majoria dels trastorns aguts de l'aparell digestiu duren entre tres i set dies (durant els quals, l'infant no hauria d'assistir a l'escola), i moltes vegades la durada del procés és independent del que mengi l'infant. Els estudis indiquen que la dieta astringent no millora la consistència ni la freqüència de les deposicions, però com que se solen tolerar millor els menjars suaus, s'han ofert, tradicionalment, pautes alimentàries de fàcil digestió, amb aliments com l'arròs blanc, la pastanaga, les torrades, la poma al forn, el codonyat, etc., i tècniques culinàries com ara bullir o cuinar al vapor.

Cal remarcar, en qualsevol cas, que l'aspecte més important en casos de diarrea és garantir una aportació suficient d'aigua durant el procés, és a dir, oferir sovint aigua a l'infant i que aquest vagi bevent segons la set que tingui. Pel que fa a l'alimentació, s'aconsella respectar la quantitat i el tipus d'aliments que demana l'infant, segons la sensació de gana. Els únics aliments que cal evitar són els més rics en greixos, els suc de fruita i les begudes ensucrades.

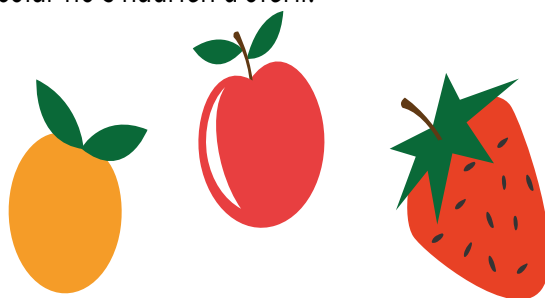
Moltes vegades tornar a l'alimentació normal al més aviat possible, de manera progressiva, evita ingestes insuficients i dèficits de nutrients (pel tipus d'aliments que solen integrar les pautes de "fàcil digestió" o de "règim").

3.5.3. DIABETIS

La diabetis és un trastorn que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang, a causa d'un dèficit de secreció d'insulina.

L'alimentació de l'infant amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la de la resta, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics. Un aspecte que cal tenir en compte en la planificació dels menús del menjador és la quantitat de les racions d'aliments que són més rics en hidrats de carboni, com els farinacis (pasta, arròs, blat de moro, pa, patates i llegums), les fruites, els lactis (llet, iogurts i altres llets fermentades), que depèn de la dieta i de la pauta d'insulina instaurada en l'infant.

Així, doncs, és imprescindible establir el contacte amb la família per poder subministrar des del menjador les quantitats adequades. També cal tenir en compte que és convenient limitar, tal com es fa també amb la resta d'infants, els aliments rics en sucres senzills o d'addició, com el sucre (blanc, morè o integral), la mel, la melmelada, els caramels i les lllaminadures, les begudes ensucrades, els suc de fruita, etc., així com les postres dolces (pastisseria i brioixeria) i les postres làctiques ensucrades, productes que a l'escola i al menjador escolar no s'haurien d'oferir.



Podeu trobar més informació sobre aquest tema al document:

Model d'atenció dels infants amb diabetis en l'àmbit escolar.

Informació sobre les associacions d'afectats:

Associació Celíacs de Catalunya

Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)

Associació Espanyola de Persones amb

Al·lèrgies a Aliments i Làtex (AEPNAA)

Associació d'Intolerants a la Lactosa

d'Espanya (ADILAC)

3.5.4. MENÚS VEGETARIANS

El nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives (vegetarianes), justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives.

Les dietes vegetarianes, incloent-hi les veganes, planificades adequadament i suplementades amb vitamina B12, són saludables i nutricionalment adequades. Per això, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, d'acord amb les evidències actuals, preveu la possibilitat que s'ofereixi un menú vegetarià o vegà per a aquelles famílies que així ho sol·licitin a les escoles públiques i concertades de Catalunya. En cas que les condicions d'organització i les ins-

tal·lacions no permetin donar resposta als menús especials (entre els quals els menús vegetarians i vegans) caldrà facilitar els mitjans de refrigeració i escalfament adequats per tal que es pugui conservar i consumir el menú proporcionat per la família.

A més, una programació de menús vegetarians pot cobrir les necessitats nutricionals d'infants i joves, i alhora satisfer diferents opcions religioses, personals i culturals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir. És recomanable adaptar la programació del menú vegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar



que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i la relació social a l'hora de menjar. Així, per adaptar les receptes i preparacions culinàries de la planificació de menús estàndard omnívora a la vegetariana només cal substituir els aliments d'origen animal (peix, carn i derivats) per altres que es puguin equiparar des del punt de vista nutricional i gastronòmic, intentant fer les mínimes variacions sobre el menú estàndard. Per la seva riquesa i densitat nutricionals, els llegums són la base de l'alimentació vegetariana, i una ració de llegums es pot utilitzar com una alternativa a una ració de carn o de peix. A més, en ser rics en hidrats de carboni i proteïnes, els llegums poden constituir un plat únic.

Com a aliments proteics, en la dieta ovolactovegetariana s'inclouen els llegums (llenties, cigrons, mongetes blanques, vermelles i negres...) i els seus derivats (tofu, tempeh, proteïna de soja texturitzada, farina de cigró, etc.); els ous; el seitan; la fruita seca picada (nous, ametlles, avellanes...) o en forma de pasta (tahina, crema de cacauet, d'avellana...) i els lactis (llet, iogurt i formatge).

En la dieta vegetariana estricta o vegana els aliments proteics es limiten als llegums i derivats, al seitan i a la fruita seca.

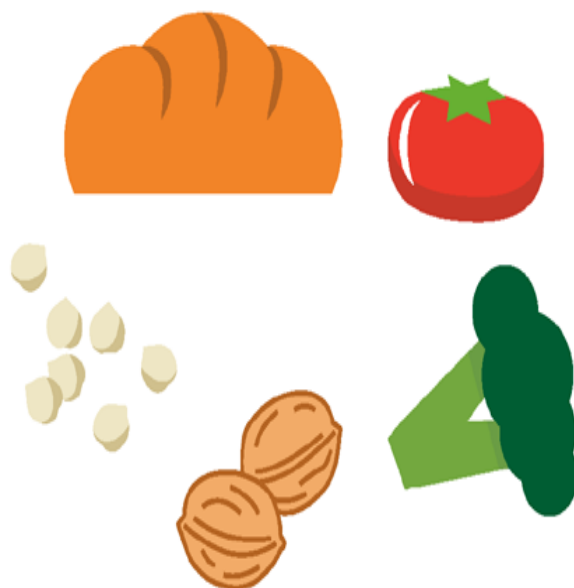
En l'alimentació vegetariana, i tant en l'entorn escolar com en la llar, també s'han d'evitar els ultra-processats d'origen vegetal com les hamburgueses, salsitxes, nuggets de tofu, etc.

En el cas del menjador escolar, l'únic suplement que cal tenir en compte és la de la sal iodada, que també es recomana per a la resta de comensals, és a dir en els menús amb presència de carn i peix. El suplement de vitamina B12 que requereix l'alimentació vegetariana cal que es prengui en l'entorn familiar.

En el cas que una família segueixi una alimentació vegetariana o vegana és recomanable que busqui l'assessorament d'un/a professional sanitari expert/a en alimentació vegetariana, per tal de garantir la correcta planificació de l'alimentació i la cobertura de nutrients.

Podeu trobar més informació al Canal Salut (*L'alimentació vegetariana*), així com a l'*Informe i posicionament sobre la dieta vegetariana i vegana en el context del servei de menjador escolar*, de l'ASPCAT.

A l'annex 10.1.6. trobareu un exemple de programació de menús adaptats.





3.6. L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITS SALUDABLES



Mengem sols i amb bona companyia!

L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònoms, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar els infants en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).
- Potenciar comportaments i habilitats que facilitin la destresa i actituds adequades a taula, com per exemple:
 - Seure adequadament.
 - Fer servir el tovalló i els coberts de manera adequada.
 - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment.
 - Parlar amb un to de veu suau.
- Fomentar hàbits d'higiene:
 - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat.
 - Rentar-se les dents després de cada àpat.
 - Manipular higiènicament els aliments.
- Desenvolupar activitats que permetin als infants identificar els aliments i la seva procedència, afavorir el coneixement sobre la producció i l'obtenció d'aliments, reforçar el vincle amb els productors primaris i el territori i interessar-se per la gastronomia autòctona en relació amb la producció, les tradicions, les celebracions... Aquestes activitats poden constituir un punt de

El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- Incorporar de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.



partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.

- Afavorir els aspectes de convivència, tolerància i de relació social de l'acte de menjar.
- Promoure l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen a l'entorn de l'àpat (parar i desparar la taula, servir-se o servir als altres, reciclar, etc.).

Per tal d'assegurar que aquestes actituds es podran dur a terme d'una manera satisfactòria, cal entendre l'alimentació en general, i el menjador en concret, com una responsabilitat compartida entre els infants comensals i els adults responsables (AMPA/AFA, empreses gestores del menjador, cuiners i cuineres, monitoratge, direcció del centre, mestres, etc.), i fomentar la participació i implicació dels infants en la mesura que sigui possible. Així mateix, és imprescindible que els infants disposin dels elements necessaris i en les condicions adequades, tant al menjador (coberts, tovallons d'ús personal o d'un sol ús, espais i mobiliari adequats) com als lavabos (sabó líquid amb dosificador, paper eixugamans, paper higiènic i mobiliari adequat).

L'espai del menjador pot esdevenir un espai veritablement confortable si es té cura de petits detalls com la il·luminació, la ventilació, la temperatura, les olors i el soroll, per exemple. Sempre que sigui possible, s'ha de procurar que la il·luminació sigui natural i suficient. És recomanable ventilar l'espai sovint, per evitar que s'hi acumulin les olors dels

diferents menjars. Per tal de reduir el soroll del menjador, cal recordar a l'alumnat que no s'ha de parlar gaire fort ni cridar i que cal tenir cura a l'hora de fer servir i moure els estris (coberts, paneres, etc.) i el mobiliari (cadires).

Per tot això, convé que el menjador escolar i les activitats que se'n deriven formin part del projecte educatiu del centre, i que a l'inici del curs s'informi les famílies sobre les seves característiques, objectius, activitats, etc.





3.7. TALLERS, CELEBRACIONS I ACTES AMB MENJAR I BEURE A L'ESCOLA

Les festes i celebracions al centre escolar formen part de la quotidianitat dels infants i de l'escola, de l'aula, i de la comunitat educativa en general. Malgrat que en el nostre entorn les celebracions es relacionen sovint amb els àpats o, si més no, amb aliments i ingestes, convé recordar que el menjar no cal que sigui sempre l'element central de les festes i, fins i tot, en ocasions pot no ser-hi present. Hi ha moltes maneres de gaudir, passar una bona estona i donar un paper destacat a l'infant que fa anys o celebrar algun esdeveniment que no impliquen necessàriament compartir menjar o regals

comprats (pastissos, lliminadures, joguines, estris típics de l'escola com llapis, gomes, etc.).

A l'escola, també es pot establir l'elaboració d'aliments per part de l'alumnat, les famílies o el professorat, com una activitat de la programació anual aprovada pel consell escolar. Tant en el cas d'aniversaris en els quals es vulgui compartir algun tipus de menjar, com per exemple coques i pastissos, com en els tallers de preparació de menjars a l'aula o a l'escola, s'han de tenir en compte les normes generals d'higiene: rentar-se les mans abans i després de manipular aliments i que es respectin les **quatre normes per preparar aliments segurs**.

En qualsevol cas, és millor que s'evitin les elaboracions fetes amb ou cru, cremes, trufa o nata, i que



es tinguin en compte els **consells per a la preparació d'aliments amb ou**.

Els pastissos elaborats amb ous (pa de pessic, coca) han de garantir que la temperatura al centre del producte arriba als 75°C.

Les celebracions als patis, parcs, i jardins són una gran idea, i cal tenir en compte els **consells per menjar a l'aire lliure**. Quan se surt d'excursió amb l'escola i es dina fora, cal tenir en compte una sèrie de consells i recomanacions per als pícnic, que podeu consultar en el document **Sortim d'excursió amb l'escola! Consells per als pícnic de les sortides escolars**.

S'ha de tenir present si a l'aula o entre el grup d'infants convidats n'hi ha amb requeriments alimentaris per motius de salut (al·lèrgies i/o intoleràncies), per anar amb compte amb els aliments i materials que continguin els al·lèrgens que cal evitar, així com amb la contaminació encreuada a partir d'estris, superfícies, olis reutilitzats, mans, etc.

Cada escola pot establir el seu model de gestió de les celebracions segons l'autonomia del centre. Les decisions que es prenguin en relació amb les celebracions amb menjar i begudes al centre escolar han d'estar recollides a les normes d'organització i funcionament del centre, les quals han de ser conegudes per tota la comunitat escolar, ser explicades a la reunió d'inici de curs amb les famílies i han d'estar publicades a la pàgina web de l'escola.

Trobareu més informació sobre pràctiques correctes d'higiene al web de l'**Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)**.

En el document **Celebracions amb menjar i begudes a les escoles** podeu trobar més informació sobre aquest tema.

En el document **Festes divertides i saludables** trobareu consells, idees i receptes per tal que els infants gaudeixin d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables.



4. ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, proporciona plaer, facilita les relacions afectives i de comunicació, serveix com a element d'identificació social, cultural i religiosa, permet acompanyar i potenciar la responsabilitat i l'autonomia, etc.

L'acompanyament de les persones adultes en els àpats ha de ser respectuós, sense coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana dels infants. És habitual que les persones adultes sovint facin que els infants mengin més del que marquen els seus senyals d'autoregulació innats,



és a dir, més del que indica el seu mecanisme de gana-sacietat. Tant a casa com en altres entorns on mengen els infants es detecta sovint una insistència, de vegades portada al límit (càstig-recompensa), per acabar racions de menjar estàndards que poden no estar en relació amb les necessitats reals d'alguns nens i nenes. A més, exercir pressió sobre els infants perquè s'acabin el plat pot fer que augmenti la resistència a menjar. Així mateix, insistir perquè tastin o mengin una quantitat determinada d'algun aliment amb la finalitat de fomentar la diversificació i educació alimentàries i la inclusió d'aliments saludables -com les hortalisses- no condueix a una bona acceptació de l'aliment, sinó que més aviat pot promoure aversions i desenvolupar altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta.

Les persones adultes han d'oferir una alimentació saludable als infants i han d'establir què, on i quan menja l'infant, però han de deixar que l'infant participi en la decisió sobre les quantitats, ja que és capaç de regular la seva ingesta calòrica, que canvia d'un àpat a un altre. Les persones adultes han d'oferir una ració d'aliment adaptada a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant, evitant així, haver d'insistir o forçar perquè s'acabi el plat. En l'àmbit escolar, partint de la base que els menús que s'ofereixen són equilibrats i saludables, s'han d'escollir els aliments disponibles per a l'infant i oferir una ració d'aliment ajustada a la gana que manifesta.

A més d'ajudar a promoure la responsabilitat sobre la seva alimentació, el fet de deixar que els infants participin en la decisió sobre les quantitats pot contribuir a evitar o reduir el malbaratament alimentari, ja que es poden ajustar les quantitats de manera més real que a partir d'uns valors fixos o estàndards.

No és recomanable, segons demostren diverses investigacions, utilitzar frases que remarquin els beneficis per a la salut d'un determinat aliment per tal que el consumeixi -per exemple, "et farà fort" o "t'ajudarà a créixer"-, atès que es pot aconseguir l'efecte contrari: que els infants l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys. En general, reduir la càrrega emocional que les persones adultes solen atribuir a les ingestes, i promoure i facilitar un ambient relaxat que afavoreixi la relació i comunicació sobre aspectes diferents a l'alimentació i la salut, ajuda a fer dels àpats estones més disteses i menys confrontatives, la qual cosa sempre predisposa a menjar millor.

Tant al menjador com a casa pot ser una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de fruites i hortalisses fresques, mentre que es limiti una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat o tall (especialment en el cas de carns, vegeu les quantitats recomanades orientatives al document *Taula de gramatges en funció de l'edat. Edició 2020*).



Cal tenir present que alguns infants poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Malgrat que solen ser situacions transitòries i poc freqüents, quan hi hagi una preocupació per part del personal del menjador escolar, caldria parlar-ne amb les famílies per tal de fer-ne un abordatge curós i adequat.

També és important facilitar un temps no inferior a 30 minuts per menjar amb tranquil·litat i no obligar cap infant a quedar-se assegut a taula més enllà del temps raonable per gaudir de l'àpat. Convé deixar un temps de distensió per al repòs o per fer una activitat no massa intensa després de l'àpat i abans d'entrar a classe.

Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments. Compartir els mateixos aliments i preparacions entre adults i infants, també contribueix a una millor acceptació dels aliments i a evitar confrontacions.

Els àpats són una gran oportunitat per a la relació, la comunicació, l'adquisició de responsabilitats i d'autonomia, la prevenció de riscos (consum de tòxics, trastorns del comportament alimentari, etc.), així com per a la transmissió d'hàbits i valors. Per això, cal potenciar els àpats en família i garantir-ne, com a mínim, un al dia, evitant la presència de pantalles (mòbils, televisió, tauletes,

etc.), que dificulten la comunicació i no permeten ser plenament conscients del què i la quantitat que es menja. Podeu trobar més informació al programa **Àpats en família** del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

A l'escola, pot ser de gran utilitat disposar d'un protocol d'actuació consensuat per a l'equip de cuina i de monitoratge sobre els criteris a tenir en compte i la forma d'intervenir i abordar diferents situacions que es poden donar en el menjador de l'escola.



5. RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENEDORES D'ALIMENTS I BEGUES (MEAB) EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

Per tal de mantenir una alimentació saludable, és recomanable que el que s'hagi de menjar fora de casa (esmorzars, berenars, refrigeris, etc.) sigui preparat a casa, i que els espais dedicats a menjar disposin de fàcil accés a l'aigua. Els millors aliments per a l'esmorzar de mig matí, així com per als berenars, són els entrepans, la fruita fresca, la fruita seca, els lactis (llet, iogurt i formatge) i l'aigua, tal com s'indica a les primeres pàgines d'aquesta guia.

Malgrat que no és aconsellable, sobretot en espais on hi ha menors de 16 anys, quan es decideixi contractar màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB), cal tenir en compte les recomanacions incloses en aquest apartat.

Les MEAB, pel fet de ser un sistema d'autoservei, poden augmentar el risc que infants i adolescents:

- Abusin d'aliments amb un contingut calòric alt i amb un valor nutricional baix.
- Mengin entre hores aliments i begudes que incrementen les aportacions calòriques per damunt dels seus requeriments.

- Fins i tot que, en consumir aliments entre hores de manera no controlada, redueixin la ingesta dels àpats principals.

D'altra banda, el fet de gestionar diners pot afavorir determinades conductes de risc entre infants i adolescents, per la qual cosa no és aconsellable que en tinguin.

A continuació es recullen les recomanacions bàsiques sobre màquines expenedores.

Recomanacions sobre la ubicació i la publicitat de les MEAB

- Cal evitar la ubicació de màquines expenedores en zones accessibles a infants i adolescents de menys de 16 anys.
- Cal eliminar la publicitat de les màquines, i incloure-hi missatges que promoguin, de manera atractiva, una alimentació saludable.

Recomanacions sobre el contingut de les MEAB

- És convenient prioritzar els productes que contribueixin a una alimentació saludable, en lloc dels que tinguin un contingut elevat de sal, sucres i/o greixos.



6. RECOMANACIONS SOBRE SEURETAT I HIGIENE EN LA PREPARACIÓ DELS ALIMENTS

La preparació d'aliments requereix aplicar una sèrie de pràctiques higièniques que garanteixin la seguretat microbiològica dels productes i que evitin, així, la contaminació per bacteris patògens que poden donar lloc a toxiinfeccions alimentàries.

És important remarcar que el personal de la cuina ha d'estar ben format i conscienciat que la seguretat dels aliments està a la seves mans. Cal fer un seguiment correcte de l'APPCC (anàlisi de perills i punts de control crítics), i de la seguretat alimentària en general, per part d'un/a tècnic/a de qualitat o un/a dietista-nutricionista. Els infants són un grup de població de risc i són més vulnerables als atacs dels microorganismes patògens. És per això que cal extreure les mesures d'higiene de caràcter general, com per exemple, el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com ara la neteja i desinfecció (higienització) dels vegetals.

La neteja i la desinfecció de la cuina no s'ha de considerar una activitat secundària de l'elaboració dels àpats, sinó al contrari, ha de ser una activitat fonamental en la gestió higiènica de la cuina. Per això, cal dissenyar un pla, validar-ne l'eficàcia i supervisar-ne l'execució.

En els vegetals frescos cal garantir un bon procés d'higienització (netejar-los i desinfectar-los), ja que poden portar terra, insectes, microorganismes, etc.

A casa també és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar.

Quatre normes per preparar aliments segurs

És molt important que els infants es rentin bé les mans i ho facin sovint, sobretot abans de menjar:

El rentat de mans

Trobareu més informació sobre pràctiques correctes d'higiene als enllaços següents:

Quatre normes per preparar aliments segurs

Consells per a la preparació d'aliments amb ou

Informació general sobre APPCC i prerequisits

La higiene de fruites i hortalisses en la restauració

El lleixiu per a la desinfecció de vegetals

Seguretat alimentària a la restauració



Aquestes propostes alimentàries van de la mà dels **Objectius de desenvolupament sostenible (ODS)** de les Nacions Unides que, a més de garantir la salut de les persones, plantegen accions amb vista a promoure la producció i el consum responsables, la lluita contra el canvi climàtic, i la cura tant de la vida submarina, com de la dels ecosistemes terrestres. I és que, ara més que mai, cal un consum en general, i una alimentació en particular, responsable, sostenible i ètica, tant amb l'entorn com amb la resta d'éssers vius del planeta, i que garanteixi, especialment, els drets socials i laborals de les persones que treballen en la producció d'aliments.



7.1. REDUCCIÓ DEL MALBARATAMENT D'ALIMENTS EN EL MENJADOR ESCOLAR

Per les característiques que defineixen el menjador escolar (menú únic i previsió molt ajustada del nombre de comensals), aquest no és un entorn que generi un gran volum de malbaratament d'aliments, sobretot pel que fa a excedents a la cuina. I, en canvi, és possible que la major part del malbaratament es produeixi al plat o a la taula. La nova **Llei 3/2020** de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris, estableix en el seu article 6.2 l'obligació de l'administració i de les empreses o entitats gestores de serveis d'àpats o menjadors escolars d'establir programes i mesures educatives en aquest àmbit, en col·laboració amb els centres.

Es poden seguir diverses estratègies centrades, principalment, en les accions següents:

- Millora de l'acceptació dels àpats (qualitat gastronòmica).
- Flexibilització de la mida de les racions.
- Optimització de la planificació i l'execució del servei.

Millora de l'acceptació dels àpats

- Escollir aliments de bona qualitat.
- Millorar i variar les tècniques culinàries de preparació, presentació i condimentació dels aliments, en especial els que tenen pitjor acceptació (peix, llegums i hortalisses).
- Dissenyar una composició del menú acurada, que tingui en compte la presentació del plat, el grau d'acceptació de l'aliment (evitar, per exemple, la presència de dos plats de baixa acceptació en un mateix menú), i les combinacions de plats (evitar, per exemple, servir un primer i un segon plat amb una alta densitat energètica, com pot ser un guisat de cigrons i pollastre al forn amb patates; o bé al contrari, combinacions massa lleugeres, per exemple una sopa de pasta i una truita amb amanida).





- Tenir cura de l'entorn i el confort (bona il·luminació, poc soroll, evitar l'acumulació d'olors, gots de vidre, evitar les safates metàl·liques o de plàstic, etc.).
- Incrementar el grau de participació dels comensals en tot el procés (conèixer la pagesia, visitar horts i mercats, disseny dels plats i menús, servir-se els plats, etc.).
- Tenir en compte i cuidar l'opinió, la relació i l'actitud dels monitors i monitores, del personal de cuina i dels mateixos infants respecte a l'acceptació dels plats.

Flexibilització de la mida de les racions

- Adaptar les quantitats en funció de l'edat dels infants.
- Respectar la sensació de gana expressada per l'infant.
- Permetre que els infants es puguin servir.
- Ajustar les racions en funció de l'acceptació del plat.
- Contemplar l'opció de vaixel·la de mida més petita per als infants de cicle infantil.
- Personalitzar les fitxes de producció i els escandalls segons la realitat de l'escola.
- Disposar d'un protocol de gestió de les repeticions. Bàsicament, s'hauria de facilitar poder repetir de primers plats, d'hortalisses, guarnicions d'hortalisses i de fruita, i evitar les repeticions de plats precuinats i de segons plats (especialment en el cas de les carns).

Optimització de la planificació i execució del servei

- Garantir la coordinació entre el personal de la cuina, el menjador, la direcció de l'escola i l'AMPA/AFA.
- Utilitzar, en la producció diària, les quantitats de matèries primeres en funció del nombre d'infants que han d'assistir al menjador i en funció del coneixement que es té del grau d'acceptació del plat.
- Evitar utilitzar tota la quantitat comprada si no és necessari.



- En cas que es vulguin servir congelats, cal descongelar només les quantitats necessàries en funció dels menús a produir.
- És recomanable instaurar un registre de pèrdues o excedents i de quantitats utilitzades com a eina per a la reducció de malbaratament.
- Manipular correctament el possible excés produït des d'un punt de vista sanitari. Controlar en tot moment les temperatures de manteniment perquè els aliments siguin susceptibles de ser reutilitzats de manera segura. En resum, cal mantenir els aliments freds al voltant dels 4 °C i els aliments calents per sobre de 65 °C. Fer un refredament controlat d'aquests aliments i congelar-los si no es poden utilitzar al dia següent.
- Formar i motivar l'equip del menjador per dur a terme accions que minimitzin el malbaratament d'aliments:
 - Capacitar les persones de l'equip perquè siguin capaces d'identificar i respectar la gana expressada per l'infant en funció de les diverses situacions que es produeixen en el dia a dia al menjador.
 - Capacitar les persones de l'equip per fer els ajustaments necessaris de les racions que s'han servir.
 - Capacitar les persones de l'equip per fer els ajustaments dels escandalls i les compres.
- Formar un equip altament comunicatiu per poder traspasar la informació necessària per fer els canvis que calguin.

- Tenir una comunicació directa amb la persona que coordina el servei de menjador del centre educatiu per preveure millor la producció del dia.

És important treballar amb els infants la conscienciació sobre la importància d'evitar el malbaratament d'aliments, així com la generació excessiva de residus, també des d'un punt de vista ètic i ambiental, i que inclogui els esmorzars i berenars que es poden fer a l'escola.

Per a més informació relacionada amb el malbaratament d'aliments a l'entorn escolar, podeu consultar els enllaços següents:

Escoles contra el malbaratament alimentari

Som gent de profit

**SOM GENT
DE PROFIT**

Distribució d'excedents alimentaris amb finalitat solidària

Després de planificar i implantar diferents estratègies per reduir el malbaratament d'aliments en el menjador escolar, si tot i així es produeix un excedent a la cuina, és important contactar amb els agents de salut pública locals per tal que valorin la idoneïtat d'organitzar la distribució d'aquest excedent amb finalitat solidària i que ho facin amb seguretat.



En aquest sentit, es pot contactar amb les seus municipals, o bé amb les **seus de l'Agència de Salut Pública de Catalunya**, i també consultar la **Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar en la donació d'aliments**. És interessant consultar el **cercador del Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials (RESES)** per tal d'identificar i conèixer les entitats més properes al centre educatiu que poden ser susceptibles de rebre aliments.



7.2. INCORPORACIÓ D'ALIMENTS DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT I REDUCCIÓ DE L'ÚS D'ENVASOS

El sistema alimentari (la producció intensiva d'aliments, el transport, els residus que es generen, les eleccions alimentàries, el malbaratament d'aliments, etc.) exerceix un gran impacte sobre el planeta i contribueix a empitjorar l'escalfament global. El consum d'aliments de temporada i de proximitat (principalment les hortalisses, les fruites i el peix), evita el transport des de llargues distàncies i el magatzem en càmeres de conservació, fet que redueix així la contaminació, la utilització de recursos i energia fòssils i, en definitiva, la petjada ecològica. A la vegada, els productes de fora de temporada requereixen el cultiu en grans extensions d'hivernacles de plàstic, la conservació en càmeres frigorífiques, etc., la qual cosa suposa una despesa energètica i de recursos elevada, així com la generació de molts més residus. Per això, es recomana, per una banda, que es consumeixin aliments produïts el més a prop possible de la persona consumidora, i que siguin de temporada (que, a més, acostumen a ser més barats).

D'altra banda, gran part de l'energia fòssil utilitzada en el sistema alimentari es dedica al processat i envasat dels aliments, per la qual cosa, cal escollir els aliments frescos o mínimament processats (que a més, la majoria, també tenen avantatges



per a la salut de les persones), comercialitzats a granel o en envasos reutilitzables i retornables (i si no és possible, almenys reciclables).

A l'escola, per tal de reduir l'impacte ambiental associat a la utilització d'envasos i plàstics, i d'aliments fora de temporada o que han de recórrer llargues distàncies també es proposa:

- Escollir iogurts (i altres làctics no ensucrats) de proximitat i que garanteixin pràctiques més respectuoses amb els animals i el medi ambient.
- Servir hortalisses i fruites de temporada i de proximitat.
- Escollir carn i ous de proximitat i que garanteixin pràctiques més respectuoses amb els animals i el medi ambient.
- Seleccionar peixos de temporada, de proximitat i de pesca sostenible (evitar, per exemple, la perca, el panga, etc.).

Substituir la compra d'aliments en envasos individuals d'un sol ús (per exemple els iogurts i altres làctics no ensucrats) per altres opcions:

- Envasos reutilitzables i retornables, pactant, per exemple, el retorn de l'envàs amb qui el proveeix.
- Optar per envasos de gran format perquè, en general, les ràtios pes envàs/pes producte surten més favorables si s'utilitzen recipients grans.
- La utilització dels envasos grans, a més, permet servir les quantitats individualitzades i ajustades a la sensació de gana expressada pel

comensal. Caldrà, això sí, una bona gestió de les quantitats, per evitar obrir envasos grans que no s'acabin i que afavoreixin el malbaratament.

- Oferir aigua de l'aixeta al menjador en gerres, ampolles de vidre o de plàstic d'ús alimentari reutilitzable.
- Amb l'objectiu de reduir la generació de residus és recomanable utilitzar material de parament (gots, vaixella, coberteria, tèxtil, etc.) reutilitzable.
- Adaptar les màquines de cafè del professorat per fer ús de tasses pròpies reutilitzables.
- Utilitzar paper d'estrassa, porta-entrepans de roba o altres utensilis com carmanyoles, que evitin la utilització de paper d'alumini per a embolcallar els aliments.
- Reutilitzar alguns envasos per a fer manualitats i activitats amb els infants (envasos de plàstic, caixes de cartró, rotlles de paper de cuina, etc.).

En el següent enllaç podeu consultar la **Guia d'ambientalització de menjadors col·lectius**, on es recullen recomanacions per a la sostenibilitat i criteris ambientals a tenir en compte en els menjadors col·lectius.

Trobareu més informació a **Petits canvis per menjar millor** (apartat "Tingueu cura de l'entorn") i al capítol **Canvieu per aliments de temporada i de proximitat**.



8. L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR



L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic i es diu esport a l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...). Anomenem comportament sedentari o sedentarisme, a asseure's o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir. El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer suficient activitat física o com fumar.

La pràctica regular de l'activitat física té molts beneficis per als infants. A nivell físic, ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals i de l'aparell locomotor, ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir millor. Tots aquests aspectes afavoriran la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis, en l'etapa adulta. A més a més, la pràctica regular d'activitat física, millora la funció cognitiva, amb efectes sobre el rendiment escolar, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristesa, tot millorant el benestar. Finalment, l'activitat física és una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.



L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duuguin a terme, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur. Aquesta recomanació es pot dur a terme repartida durant el dia en períodes més curts fins a sumar 60 minuts.

En general, cal promoure el joc actiu i el moviment espontani en qualsevol ocasió, evitar al màxim les activitats sedentàries (trencar amb el sedentarisme cada hora), les posicions estàtiques repetides i l'ús continuat de pantalles.

Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o monopatí (sempre amb casc, si hi ha vies de transport segures) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació enlloc de la competitivitat, i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tots els nens i nenes.

- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física... També es poden incloure activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

En els enllaços següents trobareu més informació:

Canal salut. Activitat Física.

Fes-ne 10! En moviment a l'escola.

Rutes saludables.

Trucs per ser més actius per a infants menors de 5 anys.

Trucs per ser més actius per a infants majors de 5 anys.

Trucs per ser més actius per a adolescents.



La taula següent proposa idees per augmentar l'activitat física diària:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	Caminar fins a l'escola Pausa activa entre classes	Patinar fins a l'escola Pausa activa entre classes	Caminar fins a l'escola Pausa activa entre classes	Anar en bici a l'escola Pausa activa entre classes	Caminar fins a l'escola Pausa activa entre classes
Migdia	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati	Activitat física al pati
Tarda	Caminar fins a casa Jugar al parc	Patinar fins a casa Activitat extraescolar esportiva	Caminar fins a casa Jugar al parc	Anar en bici a casa Activitat extraescolar esportiva	Caminar fins a casa Passeig en família



ÉS IMPRESCINDIBLE, si es va en bici, monopatí o patinet
l'ús del casc i anar per vies de transport segures.



Piràmide de l'activitat física

Fes salut!
SUMA **60**
minuts al dia!

Gaudeix de les
activitats en grup!



Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència



9. BIBLIOGRAFIA

- AGÈNCIA CATALANA DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA (ACSA). *Contaminants químics. V Estudi de dieta total a Catalunya, 2017* [internet]. 2020 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2zR8lwr>
- AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN). *Noticias y actualizaciones. La AECOSAN aconseja mantener las recomendaciones de salud pública sobre el consumo moderado de carne.* [internet]. 2018 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/31bjic0>
- AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN). *Plan cuídate más. Conoce la sal.* [internet]. 2019 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2YWqPJZ>
- AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN). *Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio.* [internet]. 2019 [Citat el 22/05/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/3hOTYzp>
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA. *Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies.* Barcelona, 2016.
- AGENCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA. *Guia Fes-ne 10! En moviment a l'escola.* Barcelona, 2019.
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA. *L'alimentació saludable a l'etapa escolar.* Barcelona, 2017.
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA. *Petits canvis per menjar millor.* Barcelona, 2019.
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA. *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys).* Barcelona, 2016.
- AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN). *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos.* Madrid, 2010.
- AGOSTONI, C.; BRAEGGER, C.; DECSI, T.; KOLACEK, S.; KOLETZKO, B.; MIHATSCH, W. [et al.] *Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition.* J. Pediatr. Gastroenterol Nutr. 2011; 52 (6): p. 662-669.
- ALEKSANDROWICZ, L.; GREEN, R.; JOY, E.J.; SMITH, P.; HAINES, A. *The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review.* PLoS One 2016; 11: e0165797.
- ANSES. French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety. *Eat Fish: Why? How? The Agency's recommendations for eating fish.* [internet]. 2016 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2BstQd2>
- APARICIO, A.; RODRÍGUEZ-RODRÍGUEZ, E.; CUADRADO-SOTO, E.; NAVIA, B.; LÓPEZ-SOBALER, A. M.; ORTEGA, R. M. *Estimation of salt intake assessed by urinary excretion of sodium over 24h in Spanish subjects aged 7-11 years.* Eur. J. Nutr. 2017 Feb; 56 (1): 171-178.
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (AEP). *Protocolos de Alergología e Inmunología Clínica.* [internet]. 2020 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2Ni8IOP>
- BAJŽELJ, B.; RICHARDS, K. S.; ALLWOOD, J. M. [et al.] *The importance of food demand management for climate mitigation.* Nat. Clim. Chang. 2014; 4: p. 924-29.
- BARONI, L.; GOGGI, S.; BATTINO, M. A. *Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior.* Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2019; 119 (7): p. 1074-1073.



BASULTO, J.; MANERA, M.; BALADIA, E.; MISERACHS, M.; PÉREZ, R.; FERRANDO, C.; AMIGÓ, P.; RODRÍGUEZ, V. M.; BABIO, N.; MIELGO-AYUSO, J.; ROCA, A.; SAN MAURO, I.; MARTÍNEZ, R.; SOTOS, M.; BLANQUER, M.; REVENGA, J. *Definición y características de una alimentación saludable*. M. [Monografía a Internet]. 2013 [Citado el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/3hRhWKj>

BENJAMIN-NEELON, S. E. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care*. J. Acad. Nutr. Diet. 2018; 118 (7): p. 1291-1300.

BERGE, J. M.; ROWLEY, S.; TROFOLZ, A.; HANSON, C.; RUETER, M.; MACLEHOSE, R. F.; NEUMARK-SZTAINER, D. *Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals*. Pediatrics. 2014 Nov; 134 (5): p. 923-32.

BOULTON, J.; HASHEM, K. M.; JENNER, K. H. [et al.]. *How much sugar is hidden in drinks marketed to children? A survey of fruit juices, juice drinks and smoothies*. BMJ Open 2016; 6: e010330.

CATTEAU, C.; TRENTESAUX, T.; DELFOSSE, C.; ROUSSET, M. M. *Consumption of fruit juices and fruit drinks: impact on the health of children and teenagers, the dentist's point of view*. Arch. Pediatr. 2012 Feb; 19 (2): p. 118-24.

CARDEL, M. I.; JASTREBOFF, A. M.; KELLY, A. S. *Treatment of Adolescent Obesity in 2020*. JAMA. 2019; 322 (17): p. 1707-1708.

Centers for Disease Control and Prevention. *Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies in Schools and Early Care and Education Programs*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2013.

Centers for Disease Control and Prevention. *Physical Activity. How much physical activity do children need?* [internet]. 2020 [Citado el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2AXg4z6>

CIHEAM/FAO. 2015. *Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health*. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme, Expo Milà. 2015. CIHEAM-IAMB, Bari/FAO, Roma.

CLARK, M. A.; SPRINGMANN, M.; HILL, J.; TILMAN, D. *Multiple health and environmental impacts of foods*. Proc. Natl. Acad. Sci.: USA, 2019 Nov 12; 116 (46): p. 23357-23362.

Comité Científico "5 al día". Documento de posición sobre el consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable-Revisión 2018. [internet]. 2018 [Citado el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2BtCjwB>

COROMOTO, M.; PÉREZ, A.; HERRERA, H.; HERNÁNDEZ, R. *The food and nutrition education in the context of early childhood education*. Rev. Chil. Nutr. 2011; 38 (3): p. 301-312.

CUERVO, M.; ABETE, I.; BALADIA, E.; CORBALÁN, M.; MANERA, M.; BASULTO, J.; MARTÍNEZ, A. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). *Ingestas dietéticas de referencia para la población española*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA), 2010.

Decret 160/1996, de 14 de maig, pel qual es regula el servei escolar de menjador als centres docents públics de titularitat del Departament d'Ensenyament, publicat al DOGC núm. 2208, de 20 de maig de 1996.

DINU, M.; ABBATE, R.; GENSINI, G. F.; CASINI, A.; SOFI, F. *Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2017; 57 (17): p. 3640-3649.

EDEFONT, I. V.; ROSATO, V.; PARPINEL, M.; NEBBIA, G.; FIORICA, L.; FOSSALI, E. [et al.] *The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic*





performance: a systematic review. *Am. J. Clin Nutr.* 2014; 100 (2): p. 626-56.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre*; EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA Journal* 2010; 8 (3): p. 1462.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol*; EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). *EFSA Journal* 2010; 8 (3): p. 1461.

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. *Dietary reference values for nutrients: Summary report*. EFSA supporting publication 2017: e15121. 92 pp. doi: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. *EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2012. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein*. *EFSA Journal* 2012; 10 (2): 2557, 66 pp. doi:10.2903/j.efsa.2012.2557. Disponible a: <https://bit.ly/2NgmY59>

EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. *Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury*. *EFSA Journal* 2014; 12 (7): p. 3761.

FAO. 2018. *El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2018. Cumplir los objetivos de desarrollo sostenible*. Roma. Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

FAO. 2019. *FAO Aquaculture Newsletter*. Roma, núm. 60 (agost).

FAO and WHO. 2019. *Sustainable healthy diets-Guiding principles*. Roma.

FARRAN, A. *Tabla de composición de los alimentos*. Barcelona: Universidad de Barcelona-CESNID, 2004.

FERNANDEZ, C.; KASPER, N. M.; MILLER, A. L.; LUMENG, L. C.; PETERSON, K. E. *Association of Dietary Variety and Diversity With Body Mass Index in US Preschool Children*. *Pediatrics*. 2016; 137(3): e20152307.

FRANCHEK (COORD.), GARCÍA, A.; ROIG, M.; GABALDÓN, S.; TORRALBA, F.; CAÑADA, D.; GONZÁLEZGROSS, M.; ROMÁN, B.; GUERRA, M.; SEGURA, S.; ÁLVARO, M.; TIL, L.; ULLOT, R.; ESTEVE, I.; PRAT, F. *L'activitat física millora l'aprenentatge i el rendiment escolar. Els beneficis de l'exercici en la salut integral del nen a nivell físic, mental i en la generació de valors*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu, 2013.

GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT D'ACCIÓ EXTERIOR, RELACIONS INSTITUCIONALS I TRANSPARÈNCIA. CONSELL ASSESSOR PER AL DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (2018). *Mengem futur*. Informe 1/2018. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Disponible a: <https://bit.ly/319yrvd>.

GALIANO SEGOVIA, M. J.; MORENO VILLARES, J. M. *Los alimentos orgánicos en la alimentación infantil*. *Acta Pediatr. Esp.* 2016; 74 (9): p. 225-230.

GRAZIOSE, M. M.; KOCH, P. A.; WANG, Y. C.; LEE GRAY, H.; CONTENTO, I. R. *Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools*. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2016 Nov 11. pii: S1499-4046 (16) 30853-3.

HENRY, B. W.; ZIEGLER, J.; PARROTT, J. S.; HANDU, D. *Pediatric Weight Management Evidence-Based Practice Guidelines: Components and Contexts of Interventions*. *J. Acad. Nutr. Diet.* 2018; 118 (7): p. 1301-1311.e23.

HU, F. B.; OTIS, B. O.; MCCARTHY, G. *Can Plant-Based Meat Alternatives Be Part of a Healthy and Sustainable Diet?* *JAMA*. Publicat en línia el 26 d'agost de 2019.

IOM (Institute of Medicine). *Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. Washington, DC: National Academy Press, 2002/2005.

IOVINO, I.; STUFF, J.; LIU, Y.; BREWTON, C.; DOVI, A.; KLEINMAN, R.; NICKLAS, T. *Breakfast consumption has no effect on neuropsychological functioning in children: a repeated-measures clinical trial*. Am. J. Clin. Nutr. 2016 Set; 104 (3):p. 715-21.

IPCC, 2018: Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (eds.)].

IPCC, 2019: Summary for Policymakers. In: *Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems* [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D. C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (eds.)]. In press.

JANSSEN I, LEBLANC AG. *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2010; 7:40.

Llei 3/2020, de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris (CVE-DOGC-A-20072004-2020).

Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició (BOE, supl. en llengua catalana al núm. 160 de 6/7/2011).

LÓPEZ-SOBALER, A. M.; APARICIO, A.; RUBIO, J. *Adequacy of usual macronutrient intake and macronutrient distribution in children and adolescents in Spain: A National Dietary Survey on the Child and Adolescent Population, ENALIA 2013-2014*. Eur. J. Nutr. 2019; 58: p. 705-719.

MALIK, V. S.; HU, F. B. *Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence*. Nutrients. 2019; 11 (8): p. 1840.

MCCARTNEY, M. *Are schoolchildren unhealthily underhydrated?* BMJ 2012; 344.

MCGUIRE, S. Institute of Medicine. 2009. *School meals: building blocks for healthy children*. Washington, DC: the National Academies Press. Adv. Nutr. 2011; 2 (1): p. 64-65.

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*. J. Acad. Nutr. Diet. 2016 Dec; 116 (12): p. 1970-1980.

MENNELLA, J. A.; REITER, A. R.; DANIELS, L. M. *Vegetable and Fruit Acceptance during Infancy: Impact of Ontogeny, Genetics, and Early Experiences*. Adv. Nutr. 2016 Jan 15; 7 (1): p. 211S-219S.

MICHA, R.; KARAGEORGOU, D.; BAKOGIANNI, I.; TRICHIA, E.; WHITSEL, L. P.; STORY, M.; PEÑALVO, J. L.; MOZAFFARIAN, D. *Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis*. PLoS One. 2018 Mar 29; 13 (3): e0194555



- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Déficit de yodo en España*. [internet] [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/37QNZpl>
- MYSZKOWSKA-RYCIĄK, J. & HARTON, A. *Eating healthy, growing healthy: Outcome evaluation of the nutrition education program optimizing the nutritional value of preschool menus, Poland*. Nutrients. 2019; 11 (10).
- NACIONES UNIDAS (2015): *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015. A/RES/70/1, 21 d'octubre.
- NESHTERUK, C. D.; MAZZUCCA, S.; VAUGHN, A. E.; JONES, D. J. & WARD, D. S. *Identifying patterns of physical activity and screen time parenting practices and associations with preschool children's physical activity and adiposity*. Preventive Medicine Reports. 2020; 18: 101068.
- OGATA, B. N.; HAYES, D. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years*. J. Acad Nutr. Diet. 2014; 114 (8): p. 1257-76.
- OHLY, H.; PEALING, J.; HAYTER, A. K.; PETTINGER, C.; PIKHART, H.; WATT, R. G.; REES, G. *Parental food involvement predicts parent and child intakes of fruits and vegetables*. Appetite. 2013; 69: p. 8-14.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). AGENCIA INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL CÁNCER. *Preguntas y respuestas sobre la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada*. [internet]. 2015 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/314z8pV>
- POORE, J.; NEMECEK, T. *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science. 2018; 360 (6392): p. 987-992.
- ROBSON, S. M.; COUCH, S. C.; PEUGH, J. L.; GLANZ, K.; ZHOU, C.; SALLIS, J. F.; SAELENS, B. E. *Parent Diet Quality and Energy Intake Are Related to Child Diet Quality and Energy Intake*. J. Acad. Nutr. Diet. 2016 Jun; 116 (6): p. 984-90.
- SWINBURN, B. A.; KRAAK, V. I.; ALLENDER, S.; ATKINS, V. J.; BAKER, P. I.; BOGARD, J. R. [et al.] *The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report*. The Lancet. 2019; 393 (10173):p. 791-846.
- TILMAN, D.; CLARK, M. *Global diets link environmental sustainability and human health*. Nature. 2014; 515: p. 518-522.
- TOGNON, G.; HEBESTREIT, A.; LANFER, A.; MORENO, L. A.; PALA, V.; SIANI, A. [et al.] *Mediterranean diet, overweight and body composition in children from eight European countries: cross-sectional and prospective results from the IDEFICS study*. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 2014 Feb; 24 (2): p. 205-13.
- VADIVELLOO, M.; DIXON, L. B.; PAREKH, N. *Associations between dietary variety and measures of body adiposity: a systematic review of epidemiological studies*. Br. J. Nutr. 2013; 109 (9): p. 1557-1572pmid:23445540
- VERMEULEN, S. J.; CAMPBELL, B. M.; INGRAM, J. S. I. *Climate Change and Food Systems*. Annu. Rev. Environ. Resour. 2012; 37: p. 195-222.
- VOS, M. B.; KAAR, J. L.; WELSH, J. A.; VAN HORN, L. V.; FEIG, D. I.; ANDERSON, C. A. [et al.] *Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association*. Circulation. 2017; 135(19): e1017-e1034.
- WANG, Y.; CAI, L.; WU, Y. [et al.] *What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis*. Obes. Rev. 2015; 16(7):547-565.



WEIHRACH-BLÜHER, S.; KROMEYER-HAUSCHILD, K.; GRAF, C. [et al.] *Current Guidelines for Obesity Prevention in Childhood and Adolescence*. *Obes. Facts*. 2018; 11 (3): p. 263-276.

WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, J.; LOKEN, B. [et al.] *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *Lancet* 2019; 393: p. 447-92.

WINPENNY, E. M.; CORDER, K. L.; JONES, A.; AMBROSINI, G. L.; WHITE, M. & VAN SLUIJS, E. M. F. *Changes in diet from age 10 to 14 years and prospective associations with school lunch choice*. *Appetite*. 2017; 116: p. 259-267.

WORLD CANCER RESEARCH FUND AND AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. The Third Expert Report. Resources and toolkits*. [internet]. 2019 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/2YmCse7>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old*. [internet]. 2011 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/3dnXEVx>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Ginebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2019. Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global status report on non-communicable diseases 2018*. Ginebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mapping the health system response to childhood obesity in the WHO European Region. An overview and country perspectives (2019)*.

Dinamarca: World Health Organization Regional Office for Europe, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Factsheet. Highlights 2015-17*. [internet]. 2018 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/3fMCxNY>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020*. [internet]. 2014 [Citat el 22/5/2020]. Disponible a: <https://bit.ly/3flwLNx>

YEE, A. Z.; LWIN, M. O.; HO, S. S. *The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis*. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017; 14 (1): p. 47.



ANNEX 10.1. EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS

ANNEX 10.1.1. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE CINC DIES, PER A LA TEMPORADA DE FRED

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals i de proximitat.

Cal oferir aigua i pa integral.
L'oli per cuinar i amanir ha de ser l'oli d'oliva verge.
La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

ANNEX 10.1.2. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE CINC DIES, PER A LA TEMPORADA DE CALOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre Plàtan	Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita	Gaspatxo de remolatxa Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba) Pera	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats Maduixes	Amanida de tomàquet, cogombre, pebrot, ceba i olives) Llenties amb arròs Albercocs
2a setmana	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre Poma	Amanida de llenties (tomàquet, ceba tendra i julivert) Tires de sípia amb ceba i porro al forn Nectarina	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Conill al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Pera	Crema freda de carbassó amb iogurt Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes Préssec	Empedrat (mongetes blanques, tomàquet, pebrot, ceba i olives) Salsitxes a la planxa amb patates fregides Meló
3a setmana	Llenties amanides amb salsa vinagreta Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives Síndria	Amanida d'enciam, pera i ceba tendra Lasanya de carn de vedella i/o porc Poma	Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades Truita a la francesa amb tomàquet amanit Cireres	Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba) Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats Plàtan	Ensalada russa amb oli d'oliva o maionesa* (patata, pastanaga i mongeta tendra) Hamburguesa de mongetes vermelles i nous amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt natural
4a setmana	Crema freda de porro i patata Gratinat de llenties amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres Iogurt natural	Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols) Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) Albercocs	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes de pa integral "Falafels" de cigrons amb patates fregides i cogombre Plàtan	Tirabuixons de colors amb formatge sec Rodó de gall dindi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra) Meló	Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga Truita d'all i julivert amb amanida d'enciams variats Préssec

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals i de proximitat.

Cal oferir aigua i pa integral.

L'oli per cuinar i amanir ha de ser l'oli d'oliva verge.

La pasta i l'arròs convé que siguin integrals



ANNEX 10.1.3. Taula de freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades en la programació de menús de tres dies

Grup d'aliments	Freqüència setmanal
PRIMERS PLATS	
Hortalisses ¹	1
Arròs ²	0-1
Pasta ²	0-1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur	
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)</i>	3
Carns ³	0-1
Carns blanques	0-1
Carns vermelles i processades	0-1 (≤ 2/mes)
Peixos ⁴	0-1
Ous	0-1
GUARNICIONS	
Amanides variades	2-3
Altres (patates, hortalisses, llegums, pasta ² , arròs ² , bolets, etc.)	0-1
POSTRES	
Fruita fresca	2-3
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1
TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 1/mes
Fregits (segons plats)	≤ 1/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
ALTRES	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	



*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

¹ No inclou les patates.

² Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

³ Es considera *carn vermella* tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁴ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

Exemple de distribució d'aliments en primers i segons plats, en la programació dels menús de tres dies del menjador escolar, segons la proposta de freqüències, i tenint en compte que cal alternar la presència de carn, peix i ous al llarg de les quatre setmanes:

		Dia 1	Dia 2	Dia 3
1a setmana	1r plat	PASTA	ARRÒS	HORTALISSA
	2n plat	CARN blanca	OU	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	
2a setmana	1r plat	PATATA	HORTALISSA	ARRÒS
	2n plat	OU	LLEGUM	PEIX
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa		hortalissa
3a setmana	1r plat	PASTA	PATATA	HORTALISSA
	2n plat	PEIX	CARN vermella/ processada	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	
4a setmana	1r plat	HORTALISSA	ARRÒS	PASTA
	2n plat	LLEGUM	PEIX	OU/CARN blanca
	En un primer, segon o guarnició		hortalissa	hortalissa

Les setmanes que, per motius de festivitats, no se serveixi menú els tres dies, s'haurà d'intentar aplicar les recomanacions a la resta de dies, donar prioritat als llegums, les hortalisses, el peix, els ous i la fruita.



ANNEX 10.1.4. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE TRES DIES, PER A LA TEMPORADA DE FRED

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1a setmana	Macarrons amb salsa de porro i formatge Pollastre rostit amb allada i amanida d'enciam, taronja i remolatxa Poma	Arròs amb bolets Truita de ceba amb amanida d'escarola Plàtan	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines
2a setmana	Guisat de patates, carxofes, ceba i pastanaga Truita a la francesa amb amanida d'enciams variats i olives logurt	Bròquil gratinat amb salsa d'ametlla i pa ratllat Mongetes seques saltades amb alls tendres Taronja	Paella d'arròs i hortalisses Filet de llenguadina amb ceba al forn Macedònia de fruita fresca
3a setmana	Espaguetis amb oli d'herbes (orenga, alfàbrega, all) Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa Plàtan	Trinxat de col i patata Rodó de vedella amb ceba i pastanaga Poma	Crema de porro i carbassa Hamburgueses de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja
4a setmana	Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllades amb salsa vinagreta Llenties guisades amb hortalisses logurt	Arròs caldós d'hortalisses Filet de rosada arrebossat amb amanida d'enciam i olives Poma	Sopa de galets Pollastre rostit amb ceba, panses i prunes Pera



ANNEX 10.1.5. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE TRES DIES, PER A LA TEMPORADA DE CALOR

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1a setmana	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre logurt natural amb plàtan	Pastis fred d'arròs amb, tomàquet, blat de moro i maionesa* Truita de carbassó amb amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita	Gaspaxo Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) Pera
2a setmana	Patates i cebes al forn amb amanit suau d'all i oli Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i cogombre Poma	Crema freda de carbassó amb iogurt Falàfels de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes Préssec	Amanida d'arròs (tomàquet, ceba tendra i julivert) Tires de sípia amb ceba i porro al forn Maduixes
3a setmana	Tallarines al pesto (oli, alfàbrega, nous i formatge) Filet de rosada arrebossada amb amanida de tomàquet i olives Síndria	Patata i hortalisses (pastanaga i mongeta tendra) al vapor amb salsa vinagreta Llom de porc al forn amb tomàquet i ceba Poma	Amanida d'enciam, pera i nous Mongetes blanques amb samfaina (ceba, tomàquet, albergínia i carbassó) logurt natural
4a setmana	Gaspaxo amb rostes de pa integral Llenties guisades amb hortalisses Nectarina	Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols) Seitons fregits amb amanida d'enciam i cogombre Albercocs	Macarrons amb tomàquet ceba i carbassó gratinats amb ametlla picada Truita d'all i julivert amb amanida d'enciams variats Maduixes

*Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat



ANNEX 10.1.6. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS ADAPTATS

	Estàndard	Ovolactovegetarià	Vegà	Celiaquia (sense gluten)	Al·lèrgia PLV¹ (sense PLV)
Dilluns	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam Pera	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Seitan rostit amb allada amb amanida d'enciam Pera	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Seitan rostit amb amanida d'enciam Pera	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam Pera	Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam Pera
Dimarts	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral Truita de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral Truita de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral Truita² de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral³ Truita de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca	Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral Truita de ceba amb amanida d'escarola Macedònia de fruita fresca
Dimecres	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades⁴ amb hortalisses Mandarines	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives Llenties guisades amb hortalisses Mandarines



	Estàndard	Ovolactovegetarià	Vegà	Celíaquia (sense gluten)	Al·lèrgia PLV ¹ (sense PLV)
Dijous	Macarrons amb salsa de bolets i formatge Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa logurt natural	Macarrons amb salsa de bolets i formatge Daus de tofu fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa logurt natural	Macarrons amb salsa de bolets Daus de tofu fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa "logurt" de soja natural	Macarrons³ amb salsa de bolets i formatge Daus de castanyola fregits (enfarinats)³ amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa logurt natural	Macarrons amb salsa de bolets Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa "logurt" de soja natural
Divendres	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja	Sopa de brou vegetal amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous Taronja

1 En aquest exemple es proposa un menú per a l'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca (PLV). No obstant això, el menú per a cada tipus d'al·lèrgia és el que exclou l'aliment que conté l'al·lergen en qüestió.

2 Elaborada amb farina de cigró.

3 Pa/farina/pasta sense gluten.

4 Cal fer una revisió de la porció de lleties necessària per elaborar les racions dels infants amb celíaquia.

No es facilita un exemple de menús per a diabetis perquè l'infant amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la resta dels companys, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics.

No es facilita un exemple de menús per a la intolerància a la lactosa perquè l'infant amb intolerància a la lactosa sol tolerar petites quantitats de làctics, que són les que apareixen habitualment en les programacions de menús a l'escola. Si no és el cas, cal suprimir iogurts, salses elaborades amb llet i formatge.



ANNEX 10.2. SUGGERIMENTS CULINARIS

ANNEX 10.2.1. SUGGERIMENTS CULINARIS PER A LA TEMPORADA DE FRED

Primers plats	Segons plats
Arròs amb bolets	Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/porc a la planxa
Canelons d'hortalisses*	Bunyols de bacallà*
Crema de carbassó i porro	Conill rostit amb ceba
Crema de cigrons	Croquetes casolanes (hortalisses, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)
Crema de pastanaga	Filet de lluç al forn amb salsa de porros
Crema de porros	Filet de lluç al forn amb hortalisses
Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades	Filet de castanyola al forn amb hortalisses i patata
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)	Filet de rosada al forn amb beixamel
Llesques de patata, ceba i coliflor al forn	Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles
Macarrons amb bròquil i ceba	Hamburgueses de llegums (cigrons, llenties, etc.)
Paella d'hortalisses	Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fines herbes
Pasta amb salsa de bolets	Pollastre rostit amb allada
Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa	Pollastre rostit amb petitòria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert)
Pastís de puré de patates gratinat	Pollastre rostit amb prunes
Patates farcides de verdura	Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes
Pizza d'hortalisses/quatre estacions/etc.*	Truita de mongetes seques, all i julivert
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses	Truita de patata i hortalisses (ceba, espinacs, fonoll, etc.)
Sopa minestrone (pasta, hortalisses i mongetes vermelles)	Truita d'hortalisses (espinacs, ceba, carxofa, xampinyons, etc.)
Trinxat de col i patata	

*No precuinats



Plats complets

[Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix o ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegums amb hortalissa. És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]

Arròs amb carxofa i bacallà	Carn d'olla (pollastre, cigrons, col bullits)
Arròs o fideus a la cassola (amb carn)	Estofat de patates i sípia/calamars
Canelons/lasanya de llegums, carn o de peix*	Fesols guisats amb bolets
Cigrons amb espinacs i ou dur	Mandonguilles de porc i sípia guisades amb patates
Estofat de patates i pèsols amb gall dindi	Mongetes seques amb picada d'all i julivert
Guisat de patates, carxofes i costella de porc	Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet
Fideuada (fideus amb peix)	Patates farcides de carn o peix i gratinades
Llenties estofades amb hortalisses	Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata
Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa d'hortalisses	Pizza d'hortalisses, carn picada i formatge*
Paella de peix	
Paella mixta (carn i peix)	

Postres

Fruita fresca	Ocasionalment:
Bol de fruita fresca amb iogurt	Codonyat amb mató
Compota de pera o poma amb iogurt sense sucre	Compota de pera amb xocolata desfeta
Iogurt natural	Compota de poma amb nata muntada
Llesques de poma amb suc de llimona	Fruita en almívar
Macedònia de fruita de temporada	Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, de xocolata...
Poma o pera cuïta (amb canyella)	Formatge tendre amb nous i mel
Postres de músic (fruita seca i dessecada)	Mató amb mel o melmelada
Rodanxes de taronja amb canyella	Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.
	Plàtan laminat amb rajolí de xocolata desfeta
	Pomes al forn amb barret de nata
	Púding amb fruita seca
	Rodanxes de taronja amb rajolí de mel o polsim de sucre

*No precuinats



ANNEX 10.2.2. SUGGERIMENTS CULINARIS PER A LA TEMPORADA DE CALOR

Primers plats	Segons plats
Amanides de llegums, arròs, pasta, patata, etc. (cal especificar-ne els ingredients)	Broquetes de peix/pollastre/gall dindi a la planxa
Canelons d'hortalisses amb salsa de tomàquet*	Bunyols de bacallà*
Crema freda de carbassó	Croquetes casolanes (hortalisses, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)*
Crema freda de cigrons, llenties...	Cuixetes de pollastre amb llimona al forn
Crema freda de pèsols	Filet de gall dindi guisat amb vinagreta
Crema freda de porro i patata	Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba
Espinacs saltats amb all, panses i ametlles	Filet de lluç al forn amb hortalisses
Gaspaxo	Filet de verat al forn amb salsa de tomàquet i olives
Hortalisses gratinades (carbassa, bròquil, espinacs)	Flam de xampinyons
Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn	Hamburgueses de llegums (cigrons, llenties, fesols, etc.)
Paella d'hortalisses	Mandonguilles de lluç
Pastís fred de puré de patates	Pit de pollastre al forn amb fines herbes
Pizza d'hortalisses i formatge*	Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)
Sopa freda de tomàquet	Rodó de gall dindi o pollastre al forn
Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, nous i formatge)	Truita de mongetes seques, all i julivert
Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres	Truita de patata i hortalisses (xampinyons, carbassó, etc.)
	Truita d'hortalisses (carxofa, carbassó, etc.)

*No precuinats



Plats complets

[Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegum.
És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]

Arròs a la cassola (carn i/o peix)	Canelons/lasanya de carn, de llegums o de peix amb salsa de tomàquet*
Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i pinyons o nous)	Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet
Fesols amb salsa romesco	Mandonguilles de llegums (cigrons, llenties, fesols, etc.)
Fideuada (fideus i peix)	Pastís de patata amb bacallà i maionesa
Fideus a la cassola (carn i/o peix)	Pizza de carn picada*
Llenties amb escalivada i olives negres	
Paella de peix	
Paella mixta (carn i peix)	

Postres

Fruita fresca	Ocasionalment:
Bol de fruita fresca amb iogurt	Compota de poma amb nata muntada
Compota de pera o poma	Flam d'ou, de vainilla, de xocolata...
Compota de fruita amb iogurt (sense sucre)	Fruita en almívar
Iogurt natural	Gelat
Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)	Maduixes amb gelat o nata
Poma o pera cuïta (amb canyella)	Mató amb mel o mermelada
	Pomes al forn amb barret de nata
	Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel

*No preculnats



Cortés Albaladejo, Mònica
Cos Escola, Àlícia
Cuevas Marín, Sarai
Farran Codina, Andreu
González Viana, Angelina
Illán Villanueva, Montserrat
Jacas Miret, Mercè
Llata Vidal, Núria
Llobet Garcés, Marina
López Cardero, Cristina
Martos Fernández, Francesc
Meléndez Cuffí, Carme
Mimbrero Garcia, Gisela
Miranda Peñarroya, Gemma
Miró Fernández, Marta
Moré Ramon, Nani
Navarro Blanch, Inés
Obach Martínez, Consol
Ortolà Castells, M. Eugènia
Palma Linares, Imma
Pons Sala, Anna
Prats Moreno, Josep Manuel
Prats Viedma, Blanca
Ramos Vaquero, Pilar
Ribas Barba, Lourdes
Rivero Urgell, Montserrat
Rodríguez Jerez, José Juan
Roura Carvajal, Elena
Salas Salvadó, Jordi
Sánchez García, Aitor
Serra Majem, Lluís
Serrano Casasola, José
Soriano Sierra, Aroa
Vaqué Crusellas, Cristina
Vila Cabiró, Laura
Vilarrasa Cagigos, Alfons
Vilchez Cerezo, Elisenda

Amb el suport de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
Generalitat de Catalunya

Agència de Residus de Catalunya (ARC). Generalitat de Catalunya

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB). Consorci Sanitari de Barcelona

Associació Espanyola de Persones amb Al·lèrgia a Aliments i al Làtex (AEPNAA)

Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)

Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació. Institut d'Estudis Catalans (ACCA)

Associació Celíacs de Catalunya

Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC)

Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)

Associació Menjadors Ecològics

Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)

Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona (COFB)

Colegio de Dietistas–Nutricionistas de Castilla La Mancha (CODINCAM)

Confederació Cristiana d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (CCAPAC)

Creu Roja Catalunya

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Generalitat de Catalunya

Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.
Generalitat de Catalunya

Federació d'AMPAS de l'Agrupació Escolar Catalana (AFAEC)

Federació d'Associacions de Mares i Pares i d'Escoles Lliures de Catalunya (FAPEL)

Federació de Municipis de Catalunya

Federació de Pares i Mares d'Alumnes d'Estudis Sufragats amb Fons Públics No Universitaris de Catalunya (FAPAES)

Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya (UNAE)

Fundació Alícia

Fundació Escola Cristiana de Catalunya (FECC)

Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)

Hospital Sant Joan de Déu

Nutrició sense Fronteres

Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès

Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)

Societat Catalana de Pediatria (SCP)

Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials (SEIAHS)

Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera (UB)

Universitat de Lleida (UdL)

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic - UCC)

Universitat Oberta de Catalunya (UOC)

Universitat Ramon Llull (URL)

Universitat Rovira i Virgili. Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (URV)



canalsalut.gencat.cat



Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



AREA METROPOLITANA DE BARCELONA - PLEC TECNIC

Codi per a validació : KLYT4-INTAZ-ONBEY
Verificació : <https://gambito.amb.cat/verificadorDocumento/home>
Aquesta és una còpia impresa del document electrònic referenciat : 108/330.

Índex

1. Introducció	3
2. Consideracions generals	3
3. Consideracions específiques	6
4. Altres aspectes que cal tenir en compte	8
5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions	11
6. Exemples de programacions	13
6.1 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de tardor-hivern	13
6.2 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de primavera-estiu	14
6.3 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de tardor-hivern	15
6.4 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de primavera-estiu	16
6.5 Suggeriments culinaris per a la temporada de tardor-hivern	17
6.6 Suggeriments culinaris per a la temporada de primavera-estiu	19
7. Adaptacions del menú base	21
7.1 Al·lèrgies i intoleràncies	21
7.2 Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	23
7.3 Diabetis	23
7.4 Menús ovolactovegetarians	24
7.5 Exemple de planificació de menús adaptats	25
8. Documents i enllaços d'interès	26



1. Introducció

Una programació de menús és idònia quan té en compte:

- **Aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocuus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, colors...),
- **aspectes educatius** (oferta variada, quantitats que respecten per la sensació de gana, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.),
- **la inclusió de tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals i
- **la consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'**aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat**, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental.

En la programació de menús escolars, cal tenir en compte diversos aspectes que s'exposen a continuació.

2. Consideracions generals

- És recomanable que les programacions constin d'un **mínim de quatre setmanes (un mes)**. Després es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'**adaptació dels aliments a la temporada**, al tipus de preparacions (més fredes o calentes en funció de l'època de l'any), a les festivitats, etc.
- És convenient que la **informació** sobre la programació de menús que es lliuri a les famílies (un full amb la programació del mes) inclogui la data, sigui **entenedora i fàcil de llegir**, i que els dibuixos i les imatges que



la poden acompanyar no dificultin la comprensió del menú. D'aquesta manera, els pares i mares obtindran fàcilment la informació que els ha de permetre complementar adequadament la resta d'àpats.

- És important tenir present que la **quantitat de les racions** s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants, per tal que s'adeqüi a les seves necessitats. La taula 1 proporciona una relació de gramatges orientatius de diferents aliments en funció del grup d'edat.
- L'**aigua** ha de ser la beguda principal al llarg del dia, ja que té un important paper regulador per a l'organisme. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants arreu de l'escola.
- Cal utilitzar sempre l'**oli d'oliva**, tant per amanir com per cuinar, ja que suporta millor les temperatures altes. Tot i no disposar de la mateixa qualitat nutricional, per a les cocccions, l'oli de gira-sol altooleic té més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, soja, blat de moro, etc.).
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i, segons les recomanacions d'institucions com ara l'Organització Mundial de la Salut, la sal ha de ser **iodada**.
- És important que hi hagi l'opció d'acompanyar els àpats amb **pa**.
- Cal reduir la presència d'**aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials) en la programació de menús a una **frequència màxima de tres vegades al mes**, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos poc saludables (saturats o trans). Així mateix, s'ha d'evitar que les guarnicions que acompanyin els plats siguin fregides.
- En relació amb l'estructura de la programació, és convenient **no repetir l'estructura dels menús segons el dia de la setmana**. És a dir, els dilluns oferir pasta i peix; els dimarts, llegums i ou, etc.
- És recomanable incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes **culturals** i **festius** del nostre entorn (castanyes i panellets per Tots Sants, escudella, pollastre amb prunes, torrons i tortells per Nadal, crema de Sant Josep pel març, etc.) o d'altres cultures.



Taula 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (expressats en cru)

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
	Pa de pagès (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g



3. Consideracions específiques

- **Primer plat.** Es recomana especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats i variar-ne la presentació. També, es recomana especificar el tipus de salses i de preparacions de pastes, arrossos, llegums, etc.
- **Segon plat.** Cal també especificar el tipus de carn i peix i la seva preparació –per exemple, escalopa de vedella, rodó de gall dindi al forn, croquetes de pernil, etc.–, per tal d'evitar que el mateix tipus de carn i les mateixes coccions es repeteixin massa sovint.

Les **coccions** de carn i peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (a excepció de les hamburgueses, broquetes, salsitxes i botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits, tenint cura de no sobrepassar les freqüències recomanades. La freqüència recomanada de fregits per als segons plats és d'**un màxim de dues vegades per setmana**.

Les preparacions de carn amb més contingut de greix (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) s'hi poden incloure amb **una freqüència màxima d'una vegada per setmana** (comptabilitzada dins de la recomanació de servir carn, que és d'una a tres vegades per setmana), i cal evitar que s'acompanyin de guarnicions fregides.

És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de **filet** (filet de lluç, de rosada, de bacallà, etc.) sobretot per als infants més petits o en centres on els nens i les nenes presenten discapacitats per poder separar-ne les espines. Amb el peix, també cal utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (forn, guisat, etc.).

- **Guarnició.** És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, gairebé sempre, per preparacions de verdura crua (amanides), adaptada a l'edat i les característiques dels comensals. Així mateix, és aconsellable especificar quins són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro o enciam i olives), i evitar propostes poc definides com ara amanida, amanida verda o simplement guarnició.

Es recomana variar la forma de presentació de les patates i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació). Altres opcions poden ser: puré de patata, patates al forn, daus de patata al vapor, etc.

La freqüència recomanada de fregits per a les guarnicions és de màxim **una vegada per setmana**.



- **Postres.** És convenient que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca i es pot reservar un dia per a postres làcties (donant preferència al iogurt) o postres dolces.

Cal especificar el tipus de postres i la preparació. A més a més, és recomanable que la fruita fresca no sigui sempre una peça, és a dir, una pera o una poma, sinó que de tant en tant es faci una preparació amb fruita fresca (rodanxes de taronja amb sucre, llesques de poma amb mel, macedònia) per tal d'evitar la monotonia i millorar-ne el grau d'acceptació.

- És convenient evitar les **combinacions de plats de difícil acceptació** (verdura i peix) en un mateix àpat.
- Es recomana adequar les **combinacions** de primer i segon plats de manera que no siguin **ni massa denses ni massa lleugeres**.

Recordeu que quan, en el primer plat, s'hi inclou carn, ou o peix, la ració del segon plat hauria de ser més petita.

Alguns plats poden ser plats únics com, per exemple, canelons, paella, guisat de llegums, pasta a la bolo-nyesa (amb carn i formatge). Es poden acompanyar d'amanides, cremes de verdures, brous, etc.

- Cal, en cada àpat, proporcionar alguna **verdura o fruita fresca**.
- Tal com s'indica en la taula 2, s'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies s'ofereixi cada setmana aproximadament,

En els primers plats: una o dues vegades llegums, una o dues vegades verdura (crua, cuita o en forma de puré, i acompanyada, si es vol, de patata), una vegada pasta, una vegada arròs.

En els segons plats: d'una a tres vegades peix, una o dues vegades ous i d'una a tres vegades diferents tipus de carns (preferentment, magres).

És recomanable que tots els menús incloguin **verdures i hortalisses**, ja sigui com a **primer plat** (p. e.: crema de carbassó), com a **acompanyament del primer plat** (p. e.: arròs amb verdures) o **del segon** (p. e.: filet de llom amb pastanaga i porro al forn), o de **guarnició** (p. e.: enciam i tomàquet).



4. Altres aspectes que cal tenir en compte

Varietat de colors

La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha de ser atractiu i evitar la monotonia.

En general es considera recomanable que en un mateix àpat hi hagi, com a mínim, tres colors diferents per tal de millorar-ne l'acceptació.

Textures

Un mateix aliment pot presentar diferents textures segons com es prepari (trossejat, triturat), segons el temps i la forma de cocció, etc. És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits), i evitar l'excés de triturats per als més grans.

Temperatures

Cal que cada plat arribi al comensal a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple: la sopa és una preparació calenta i l'amanida, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, higiènica i sensorial disminueixi.

Tècniques culinàries

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, arrebossat, fregit) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat. També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes (per exemple, carn a la planxa).

Procurant una bona varietat, tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot afavorir el creixement i el desenvolupament dels infants, així com el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.



Aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar

La incorporació d'aliments de temporada, locals i de proximitat al menjador escolar es pot considerar com un important valor afegit, perquè contribueixen al desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment, els aliments són més frescos i conserven millor les seves propietats originals, i es redueix la contaminació produïda pel transport de llargues distàncies.

Aliments de producció ecològica al menjador escolar

La possible incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars, sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius.

Dinars de carmanyola

En alguns centres docents s'ofereix la possibilitat als alumnes de portar el dinar en carmanyoles, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que els comensals s'impliquin en els diferents processos, es planifiquin els menús acuradament i hi hagi garantia de les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa.

A la guia **L'alimentació saludable a l'etapa escolar** trobareu indicacions per a una planificació adequada del menú quan s'utilitza aquesta opció.

Complementació dels àpats a la llar

A partir de la coneixença del menú realitzat al menjador escolar, s'ha de procurar que la resta d'àpats del dia que fan els infants complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents a l'àpat del migdia.

A la guia **L'alimentació saludable a l'etapa escolar** trobareu indicacions per a una complementació adequada dels àpats.



Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació dels aliments

La preparació d'aliments requereix aplicar una sèrie de pràctiques higièniques que garanteixin la qualitat microbiològica dels productes i que evitin, així, la contaminació per bacteris patògens que poden donar lloc a toxiinfeccions alimentàries.

És important remarcar que el personal de la cuina ha d'estar ben format i conscienciat que la seguretat dels aliments està a la seves mans. Els infants són un grup de població de risc pel fet que el seu sistema immunitari no està del tot desenvolupat i són més vulnerables als atacs dels microorganismes patògens. És per això que cal extremar les mesures d'higiene de caràcter general com ara el rentat de mans, la netedat de la indumentària de treball i altres d'específiques per a cada operació o procés, com la desinfecció i la rentada dels vegetals.

La neteja i la desinfecció de la cuina no s'ha de considerar com una activitat secundària de l'elaboració dels àpats, sinó al contrari, com una activitat fonamental en la gestió higiènica de la cuina, i per això cal dissenyar un pla, validar-ne l'eficàcia i supervisar-ne l'execució.

Trobareu més informació sobre pràctiques d'higiene correctes i seguretat alimentària al web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA):

Quatre normes per preparar aliments segurs

Consells per a la preparació d'aliments amb ou

Informació general sobre anàlisi de perills i punts de control crític (APPCC) i prerequisits

*Informació sobre el peix panga (*pangasius hypophthalmus*)*

A casa, també és important seguir amb cura les quatre normes bàsiques per garantir la seguretat dels aliments: netejar, separar, coure i refredar.

Quatre normes per preparar aliments segurs



5. Freqüències recomanades de consum d'aliments en les programacions

S'aconsella que, en la programació de menús setmanals (5 dies) de l'àpat de dinar, s'ofereixin cada setmana, les freqüències de consum que figuren en la taula següent.

Taula 2. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a,b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates ^d)	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrries grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable.

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.



En el cas d'alguns instituts, el servei de menjador només ofereix dinar **tres dies** a la setmana. En aquest cas, s'aconsella que en la programació de menús setmanal, s'ofereixin les freqüències de consum que figuren en la taula 3.

Taula 3. Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús d'INSTITUTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Arròs ^a / Pasta ^{a,b}	1
Llegums ^c	1
Hortalisses i verdures (incloent les patates ^d)	1
Segons plats	
Carns	1
Peixos	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	2-3
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets, etc.)	0-1
Postres	
Fruita fresca i de temporada	2-3
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 1/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable.

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.



6. Exemples de programacions

6.1 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó – Truita a la francesa amb tomàquet, ceba tendra i olives – Taronja	Mongeta tendra i patata – Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs amb xampinyons i enciam – Llesques de pera amb un rajolí de xocolata	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge – Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda – Plàtan	Amanida completa (enciam, tomàquet, espàrrecs, pebrot vermell i blat de moro) – Paella mixta (carn i peix) – logurt	Crema de pastanaga amb rostes – Canelons de carn amb beixamel – Mandarines
2a SETMANA	Pastís de puré de patata gratinat – Bastonets de lluç amb enciam, olives negres i poma – Pera	Arròs amb salsa de tomàquet – Botifarra a la planxa amb pastanaga ratllada i blat de moro – logurt	Bròquil gratinat amb beixamel – Pollastre al forn amb patates fregides – Bol de taronja i plàtan	Fideuada – Ou dur amb verdures saltades (porro, mongeta tendra, pastanaga i pebrot) – Raïm	Llenties guisades amb ceba i pastanaga – Sèpia al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives – Macedònia de fruita de temporada
3a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada – Truita de carxofes amb tomàquet amanit – Mandarines	Crema de carbassa – Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga – Llesques de poma amb un rajolí de mel	Sopa de pistons amb pilotetes de carn d'olla – Filet d'halibut al forn amb patata i escalivada (pebrot, albergínia i ceba) – Taronja	Patata amb mongeta tendra i ceba – Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de tomàquet i escarola – Crema catalana	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) – Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, cogombre i nous – Bol de plàtan i kiwi
4a SETMANA	Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba – Filet de lluç arrebossat amb pastanaga i remolatxa ratllades – Taronja	Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn – Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives – Raïm	Cigrons guisats amb all i julivert – Truita a la francesa amb daus de pastanaga, pebrot vermell i blat de moro – Pera	Crema de porro i nap – Arròs a la cassola – Macedònia de fruita de temporada	Macarrons gratinats amb formatge – Tall rodó de vedella al forn amb amanida de tomàquet i ceba tendra – logurt



6.2 Exemple de programació de menús de 5 dies per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge – Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga – Albercocs	Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) – Broquetes de gall dindi al forn amb enciam i cogombre – Pera	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert – Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) – Llesques de plàtan i kiwi	Gaspaxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Arròs de peix – Gelat de nata i maduixa	Cigrons amanits amb tomàquet i salsa pesto (alfabrega, all i oli d'oliva) – Sonsos arrebossats amb enciam i olives – Macedònia de fruita de temporada
2a SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet – Tires de sípia al forn amb enciam i blat de moro – Poma	Bròquil gratinat amb formatge – Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres – logurt	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) – Filet de lluç amb ceba i porro al forn – Maduixes amb suc de taronja	Raviolis amb salsa de tomàquet gratinats – Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba tendra i pinya – Préssec	Crema freda de carbassó amb formatge – Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit – Meló
3a SETMANA	Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn – Llibrets de llom amb pastanaga ratllada i blat de moro – logurt	Lleties amanides amb salsa vinagreta – Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb tomàquet amanit – Cireres	Fideus a la cassola – Filet de rosada al forn amb enciam i olives – Síndria	Vichyssoise (crema freda de porros) – Pizza quatre estacions (xampinyons, pebrot, pernil i tonyina) – Macedònia de fruita de temporada	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) – Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats – Plàtan
4a SETMANA	Tirabuixons de pasta de colors amb formatge parmesà – Botifarra a la planxa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres – Meló	Amanida russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra) – Rodó de gall dindi al forn amb verduretes (carbassó, pebrot, ceba) – Bol de poma i plàtan	Gaspaxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Xai al forn amb patates fregides, enciam i blat de moro – logurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols, pebrot) – Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) – Albercocs	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, tonyina, pebrot, ceba) – Truita de formatge amb carbassó a la planxa i enciam – Maduixes

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat



6.3 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
1a SETMANA	Mongeta tendra i patata – Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs i salsa de xampinyons – Taronja	Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó – Truita a la francesa amb tomàquet, ceba tendra i olives – Llesques de pera amb un rajolí de xocolata	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge – Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda – Plàtan
2a SETMANA	Gratinat de bròquil i patata amb beixamel – Pollastre al forn amb escarola i blat de moro – Bol de taronja i plàtan	Arròs amb salsa de tomàquet – Sèpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet – logurt	Llenties guisades amb ceba i pastanaga – Ou dur amb salsa de tomàquet i olives – Macedònia de fruita de temporada
3a SETMANA	Mongetes seques guisades amb ceba i pastanaga – Filet d'halibut arrebossat amb tomàquet amanit – Mandarines	Crema de porro i pastanaga – Pollastre rostit amb arròs saltat amb all i xampinyons – Poma	Canelons – Truita de carbassó amb enciam, ceba i raves – logurt
4a SETMANA	Minestra de verdures (coliflor, mongeta tendra, pastanaga, pèsols i patata) – Carn magra de porc al forn amb arròs saltat amb all i julivert – Bol de plàtan i kiwi	Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba – Filet de lluç arrebossat amb pastanaga i remolatxa ratllades – Taronja	Escudella (galets, cigrons, col i pastanaga) – Truita a la francesa amb enciam, ceba i olives negres – Pera



6.4 Exemple de programació de menús de 3 dies per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
1a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge – Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga – Albercocs	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga, pebrot i blat de moro) – Broquetes de gall dindi al forn amb enciam, cogombre i olives – Pera	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes – Filet de lluç al forn amb puré de patata i pastanaga – Gelats de nata i maduixa
2a SETMANA	Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) – Sèpia amb ceba i porro al forn i enciam – Maduixes amb suc de taronja	Crema freda de carbassó – Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres – logurt	Arròs amb salsa de tomàquet – Salsitxes a la planxa amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba al forn) – Poma
3a SETMANA	Gratinat de patata, carbassó, tomàquet i formatge – Llibrets de llom amb enciam i pastanaga ratllada – Síndria	Lleties amanides amb salsa vinagreta – Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb enciam – Cireres	Fideus a la cassola – Filet de rosada al forn amb amanida de tomàquet, pebrot verd i ceba – logurt
4a SETMANA	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, bacallà, pebrot, ceba) – Truita de formatge amb carbassó a la planxa i enciam – Maduixes amb iogurt	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols, pebrot) – Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) – Albercocs	Minestra de verdures amb maionesa* (coliflor, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i patata) – Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro – Bol de poma i plàtan

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat



6.5 Suggeriments culinaris per a la temporada de TARDOR-HIVERN

Primers plats	Segons plats
• Arròs amb bolets • Canelons de verdures* • Crema de carbassó i porro • Crema de cigrons • Crema de pastanaga • Crema de porros • Espinacs saltats amb all i pernil • Llenties estofades amb verdures • Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn • Macarrons amb tonyina • Mongetes seques amb salsa de tomàquet • Paella de verdures • Pasta amb salsa de bolets • Pasta amb salsa de tomàquet i sípia • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de verdura • Pizza de verdures/quatre estacions/etc.* • Sopa d'all amb llardons • Sopa de peix amb arròs i ou dur • Sopa de peix amb rostos o pasta • Sopa de pistons amb pilotetes de carn • Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles) • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Trinxat de col i patata • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	• Botifarra a la planxa amb mongetes seques • Broquetes de peix/pollastre/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Croquetes casolanes (verdura, carn, pernil, formatge, peix, etc.) • Escalopa (carn arrebossada) de gall dindi/pollastre/vedella/porc • Filet de lluç al forn amb salsa de porros • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de rosada al forn amb beixamel • Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles • Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes • Filet de vedella rostit amb salsa de ceba • Llibrets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge • Llom guisat amb verdures • Pollastre rostit amb allada (a l'allet) • Pollastre rostit amb pepitoria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert) • Pollastre rostit amb prunes i pinyons • Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes • Truita de formatge • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de tonyina • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.) • Vedella estofada amb bolets

Continua....



Plats únics [Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb carxofa i bacallà • Arròs o fideus a la cassola (amb carn) • Canelons de carn o de peix* • Estofat de patates i pèsols amb vedella • Fideuada (fideus amb peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) | <ul style="list-style-type: none"> • Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons, col bullits) • Estofat de patates i sípia • Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates • Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet • Patates farcides de carn o peix i gratinades • Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata • Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina* |
|---|--|

Postres

- Bol de iogurt amb fruita fresca
- Bol de mandarina i kiwi
- Formatge tendre amb nous i mel
- Fruita fresca
- Iogurt natural o de gustos
- Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel.
- Macedònia de fruita de temporada
- Plàtan laminat amb xocolata desfeta
- Poma o pera cuita (amb canyella)
- Rodanxes de taronja amb mel o sucre
- Taronja amb canyella

Ocasionalment

- Codonyat
- Compota de pera amb xocolata desfeta
- Compota de poma amb iogurt o nata muntada
- Flam de xocolata o coco
- Gelat
- Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.
- Petit suisse
- Pomes al forn amb barret de nata
- Postres de música (fruita seca i dessecada)
- Púding amb fruita seca
- Quallada amb mel o melmelada

*No precuinats



6.6 Suggeriments culinaris per a la temporada de PRIMAVERA-ESTIU

Primers plats	Segons plats
- Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients) - Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients) - Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients) - Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients) - Canelons de verdures amb salsa de tomàquet* - Crema freda de carbassó - Crema freda de cigrons - Crema freda de pèsols - Crema freda de porro i patata - Espinacs saltats amb all i pernil - Gaspaxo - Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn - Paella de verdures - Pastís fred de puré de patates - Pizza de verdures* - Sopa freda de tomàquet - Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge) - Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres - Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge - Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	- Broquetes de peix/vedella/pollastre/porc a la planxa - Bunyols de bacallà* - Carn magra de porc al forn - Croquetes casolanes (verdura i formatge, carn, pernil, formatge, peix, etc.) - Cuixetes de pollastre amb llimona al forn - Escalopa (carn arrebossada) de vedella, de gall dindi, etc. - Filet de gall dindi guisat amb vinagreta - Filet de lluç al forn amb verdures - Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives - Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes - Filet de vedella rostit amb salsa de ceba - Flam de xampinyons - Hamburgueses de cigrons fregides - Llibrets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge - Mandonguilles de lluç - Pollastre rostit amb pinya - Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) - Rodó de carn picada al forn - Rodó de gall dindi o pollastre al forn - Truita a la francesa amb formatge - Truita a la francesa amb tonyina - Truita de mongetes seques, all i julivert - Truita de patata, xampinyons o carbassó - Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)

Continua....



Plats únics [Inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Arròs a la cassola (carn i/o peix) • Fideuada (fideus i peix) • Fideus a la cassola (carn i/o peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) | <ul style="list-style-type: none"> • Canelons de carn o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet • Pastís de patata amb pernil cuit i formatge • Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina* |
|---|---|

Postres

- Bol de iogurt amb fruita fresca
- Fruita fresca
- Gelatina amb fruita de temporada
- Iogurt natural o de sabors
- Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel
- Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)

Ocasionalment

- Compota de pera
- Compota de poma amb iogurt o nata muntada
- Flam de xocolata o coco
- Gelat
- Maduixes amb gelat o nata
- Petit suisse
- Pomes al forn amb barret de nata
- Quallada amb mel o mermelada

*No precuinats



7. Adaptacions del menú base

Tal com indica el Decret 160/1996 i la Llei 17/2011, els menús s'han d'adequar a les necessitats de l'alumnat i han de respectar un equilibri dietètic correcte, tenint cura de la variació i la presentació dels aliments.

A continuació s'ofereixen un seguit de consells i recomanacions per resoldre algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars, ja sigui per trastorns deguts a malalties (gastroenteritis, intoleràncies, diabetis, etc.) com per aspectes culturals.

7.1 Al·lèrgies i intoleràncies

L'**al·lèrgia alimentària** es manifesta amb una sèrie de reaccions immunològiques que es produeixen en un individu sensibilitzat a un aliment determinat quan l'ingereix o per simple contacte. Respon, també, a un mecanisme immunològic que es pot manifestar de diferents maneres (cutània, respiratòria, digestiva, etc.) en un individu sensibilitzat quan entra en contacte amb un determinat component alimentari.

En aquests casos, la pauta alimentària és absolutament necessària, amb un informe mèdic que ho expressi, acompanyada sempre del seguiment i d'una vigilància exhaustius.

La guia **Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva** és un manual de bones pràctiques de manipulació, necessàries per preparar àpats per a col·lectius de persones amb al·lèrgies.

La **intolerància al gluten** (proteïna d'alguns cereals), també denominada **malaltia celíaca o celiaquia**, és una intolerància permanent que causa inflamació al budell, fet que provoca una mala absorció dels nutrients i repercuteix negativament en el creixement i l'estat nutricional de l'infant. El tractament requereix excloure de l'alimentació, per a tota la vida, tots aquells aliments que contenen gluten en la seva composició o bé aquells en què s'ha utilitzat alguna farina amb gluten en l'elaboració.

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com ara el blat, l'ordi, el sègol i la civada. En canvi, altres cereals, com són l'arròs, el blat de moro i el mill, no en contenen.

Cal tenir en compte que no n'hi ha prou de suprimir dels menús els cereals i els seus derivats (pastes, pa, galetes, farines, etc.) que tenen gluten. També és necessari excloure dels àpats tots aquells productes alimentaris que tenen incorporades com a ingredients farines de cereals amb gluten, que tot sovint són emprades en



la indústria alimentària; per exemple, per espessir algunes conserves, congelats i com a additius. Finalment, és essencial controlar la manipulació dels aliments i estris per evitar el risc de contaminació encreuada.

Us podeu descarregar el manual **Restauració sense gluten**, que tracta aspectes relacionats amb la malaltia i ofereix consells generals, però sobretot explica com elaborar menús sense gluten, especialment fora de la llar (restaurants, empreses de restauració, etc.).

Per tal d'assegurar que en l'alimentació de l'infant no s'inclou cap aliment o producte amb gluten, és aconsellable una coordinació estreta amb la família, que disposa de la informació necessària relativa als productes que l'infant celíac pot menjar.

La **intolerància a la lactosa** és un trastorn que provoca alteracions o molèsties abdominals i/o intestinals quan la lactosa arriba al budell. La lactosa és un sucre present a la llet i també en alguns dels seus derivats, com ara iogurts o altres llets fermentades.

Cal tenir en compte que el nivell o la dosi de tolerància és diferent en cada individu. No obstant això, és habitual que el consum de llets fermentades i formatges curats no generi molèsties. Cal conèixer el nivell de tolerància de l'escolar, per saber si n'hi ha prou d'excloure de l'alimentació la llet i tots els preparats en els quals s'afegeix com a ingredient (salses, cremes, etc.) o si, a més, s'han de suprimir el iogurt i altres llets fermentades, i el formatge.

En situacions d'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries diagnosticades per especialistes, que mitjançant el certificat mèdic corresponent acreditin la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut, i en cas que les condicions d'organització i les instal·lacions ho permetin, s'han de facilitar menús especials adaptats a aquestes al·lèrgies o intoleràncies.

Si les condicions organitzatives o de les instal·lacions i dels locals de cuina no permeten complir les garanties exigides per a l'elaboració dels menús especials, o el cost addicional d'aquestes elaboracions resulta inassolible, cal facilitar els mitjans de refrigeració i escalfament adequats, d'ús exclusiu per a aquests menjars per tal que es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família.

Al web de l'**Agència Catalana de Seguretat Alimentària** trobareu més informació sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.



7.2 Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)

La majoria dels trastorns aguts de l'aparell digestiu duren entre 3 i 7 dies, i moltes vegades la durada del procés és independent del que mengi l'infant. Els estudis indiquen que la dieta astringent no millora la consistència ni la freqüència de les deposicions, però com que se solen tolerar millor els menjars suaus, s'han ofert, tradicionalment, pautes alimentàries de fàcil digestió, amb aliments com ara l'arròs blanc, la pastanaga, les torrades, la poma al forn, el codonyat, etc., i tècniques culinàries com ara bullir o cuinar al vapor.

Cal remarcar, en qualsevol cas, que l'aspecte més important en casos de diarrea és garantir una aportació suficient d'aigua durant el procés, és a dir, que l'infant vagi bevent segons la set que tingui. Pel que fa a l'alimentació, s'aconsella respectar la quantitat i el tipus d'aliments que demana l'infant, segons la sensació de gana. Els únics aliments que cal evitar són els més rics en greixos, els sucres de fruita i les begudes ensucrades.

Moltes vegades tornar a l'alimentació normal al més aviat possible evita ingestes insuficients i dèficits de nutrients (pel tipus d'aliments que solen integrar les pautes de "fàcil digestió" o de "règim").

7.3 Diabetis

La diabetis és un trastorn que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang, a causa d'un dèficit de secreció d'insulina.

L'alimentació de l'infant amb diabetis ha de seguir el mateix patró que la de la resta dels companys, de manera que ha de consumir aliments de tots els grups bàsics. Un aspecte que cal tenir en compte en la planificació de menús del menjador és la quantitat de les racions d'aquells aliments que són més rics en hidrats de carboni, com els farinacis (pasta, arròs, blat de moro, pa, patates i llegums), les fruites, els lactis (llet, iogurts i altres llets fermentades), que depèn de la dieta i de la pauta d'insulina instaurada en l'infant.

Així, doncs, és imprescindible establir contacte amb la família per poder subministrar des del menjador les racions adequades. També cal tenir en compte que és convenient controlar els aliments rics en sucres senzills o d'addició, com ara el sucre (blanc o morè), la mel, la melmelada, els caramels i les lllaminadures, les begudes ensucrades, els sucres de fruita, etc., així com les postres dolces (pastisseria i brioixeria) i les postres làcties ensucrades.



Informació sobre les associacions d'afectats

Associació de Celiacs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya - Immunitas Vera

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA)

7.4 Menús ovolactovegetarians

El nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives (vegetarianes), justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives. Una programació de menús **ovolactovegetariana** pot cobrir les necessitats nutricionals d'infants i joves, i alhora satisfer diferents opcions religioses i personals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir.

En aquesta proposta s'exclouen dels menús la carn i el peix i els seus derivats, però s'hi inclouen ous i lactis, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua.

És aconsellable oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro, etc.), ja que permeten obtenir una proteïna de molt bona qualitat, i també es recomana enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, pinyons, etc.) i formatges. Altres aliments rics en proteïna vegetal són els derivats de cereals, com el seitan (gluten de blat) i de la soja, com el tofu i el tempeh. Al mercat també es troben en forma d'hamburgueses, salsitxes, croquetes, mandonguilles, etc.

És recomanable adaptar la programació del menú ovolactovegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i relació social a l'hora de l'àpat.



7.5 Exemple de planificació de menús adaptats

	Estàndard	Ovolactovegetarià	Sense gluten	Sense lactosa	Sense sucre d'addició
Dilluns	Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor) Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides Plàtan	Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor) Hamburguesa vegetal amb patates fregides Plàtan	Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor) Bistec de vedella ¹ planxa amb patates fregides ² Plàtan	Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor) Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides Plàtan	Minestra tricolor (pastanaga, mongeta tendra i coliflor) Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides Plàtan
Dimarts	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Tofu amb fines herbes a la planxa amb enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	Macarrons sense gluten ³ amb salsa de tomàquet ² i formatge Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	Macarrons amb salsa de tomàquet Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives logurt de soja	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Filet de rosada al forn amb enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural ⁴
Dimecres	Cigrons guisats amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja amb sucre	Cigrons guisats amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja amb sucre	Cigrons guisats amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja amb sucre	Cigrons guisats amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja amb sucre	Cigrons guisats amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja ⁴
Dijous	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa Pera	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Croquetes de formatge enciam i remolatxa Pera	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Filet de lluç fregit (amb farina de blat de moro) amb enciam i remolatxa Pera	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa Pera	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa Pera
Divendres	Crema de carbassa i porro Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga Macedònia de fruita de temporada	Crema de carbassa i porro Truita de patates amb xampinyons i pastanaga Macedònia de fruita de temporada	Crema de carbassa i porro ² Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga (sense farines) Macedònia de fruita de temporada	Crema de carbassa i porro (sense lactis) Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga Macedònia de fruita de temporada	Crema de carbassa i porro Estofat de gall dindi amb patates, xampinyons i pastanaga Macedònia de fruita de temporada

1 Es pot servir hamburguesa si es garanteix que no duu farines o additius amb gluten afegits

2 Productes sense gluten

3 Pasta sense gluten

4 Sense sucre



8. Documents i enllaços d'interès

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Madrid; 2010.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. Departament de Salut. L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Barcelona: Servei de Difusió i Publicacions; 2005.

IOM (Institute of Medicine). Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth. Washington, DC: The National Academies Press; 2007.

Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició (BOE, supl. en llengua catalana al núm. 160 de 06/07/2011).

Ministerio de Sanidad y Consumo. Guía para la prevención de defectos congénitos. Madrid: MSC; 2008.

United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO). World Summit for Children – Mid Decade Goal: Iodine Deficiency Disorders. UNICEF-WHO Joint Committee on Health Policy. Geneva, 1994.

Associació de Celiacs de Catalunya

Associació de Diabètics de Catalunya (ADC)

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya - Immunitas Vera

Associació Espanyola d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex (AEPNAA)

Unió Vegetariana Espanyola (UVE)

Cita proposada: Agència de Salut Pública de Catalunya. "Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012



Document elaborat per:

Agència de Salut Pública de Catalunya
 Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa
 Departament d'Ensenyament
 Generalitat de Catalunya

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma
 Manera Bassols, Maria
 Blanquer Genovart, Maria

Amb el consens de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
 Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)
 Centre Català de la Nutrició. Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)
 Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FAPAC)
 Fundació Àlicia
 Fundació Dieta Mediterrània (FDM)
 Grup de Revisió, Estudi i Posicionament de l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes (GREP-AEDN)
 Grup de Treball Alimentació en la Gestació i la Infància de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)
 Societat Catalana de Pediatria (SCP)
 Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera
 Universitat de Lleida
 Universitat Rovira i Virgili
 Universitat de Vic
 Universitat Ramon Llull

Revisió:

Arija Val, Victoria
 Bach Faig, Anna
 Baladia Rodríguez, Eduard
 Barbany Cahiz, Montse
 Basulto Marset, Julio
 Cabezas Peña, Carmen
 Castell Abat, Conxa
 Castell Garralda, Victòria
 Cinca Pau, Núria
 Corominas Baulenas, Pepita
 Jané Checa, Mireia
 Juncà Creus, Elisabet
 Miranda Peñarroya, Gemma
 Miró Fernández, Marta
 Padró Massaguer, Laura
 Paixà Matas, Sandra
 Prats Viedma, Blanca
 Rodríguez Pozo, Àngel
 Roset Elias, Maria Assumpció
 Rosselló Borredà, Maria Josep
 Roura Carvajal, Elena
 Roure Cuspinera, Eulàlia
 Salas-Salvadó, Jordi
 Sales Guàrdia, Rosa
 Torres Moreno, Míriam
 Vaqué Crusellas, Cristina
 Vicente Tascón, Emilio
 Vila Martí, Anna

Coordinació editorial:

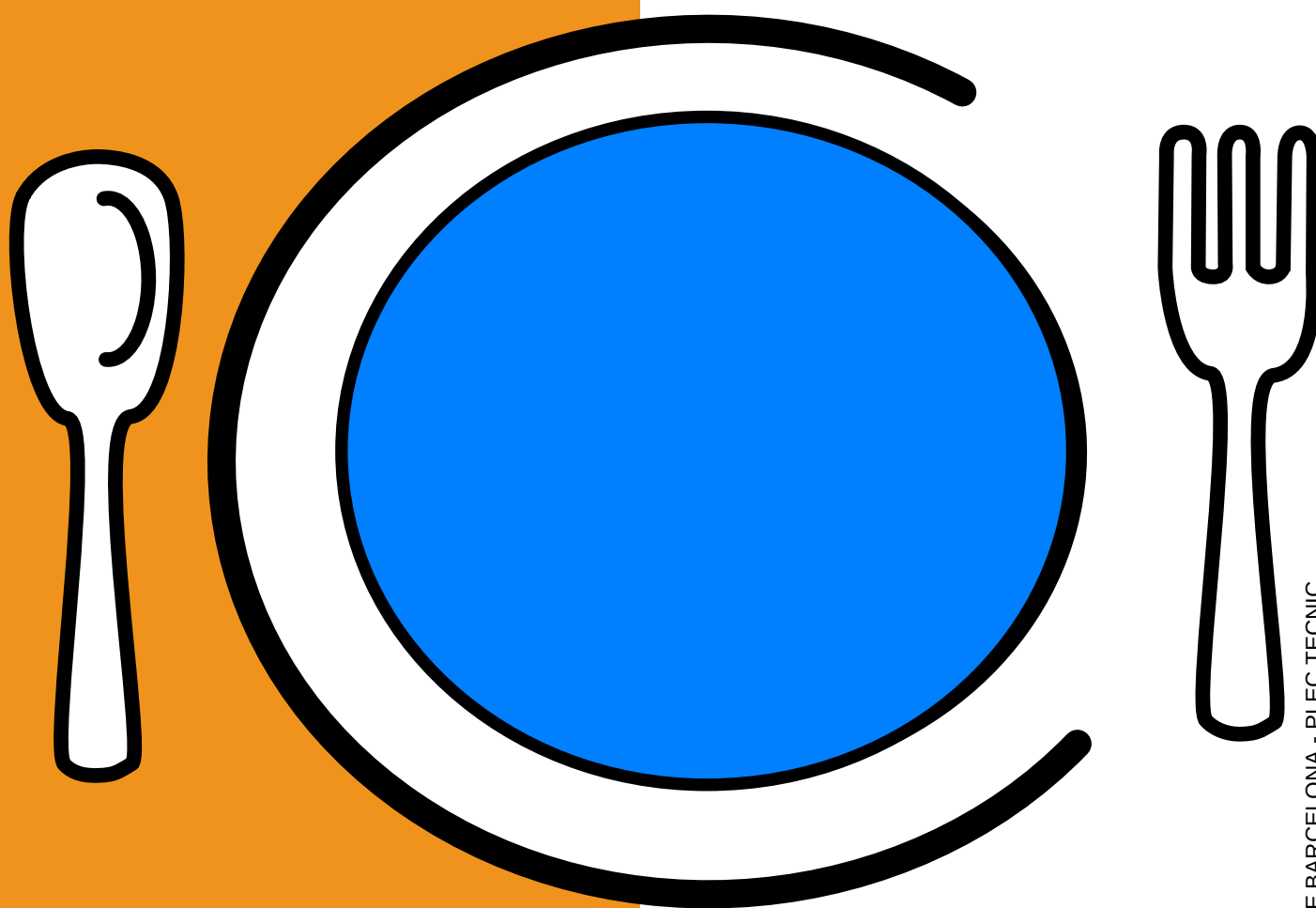
Romero Cabestany, M. Auxiliadora



<http://canalsalut.gencat.cat>



Acompanyar els àpats dels infants



Consells per a
menjadors escolars
i per a les famílies

ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA - PLEC TÈCNIC

Codi per a validació: KLYT4-INTAZ-ONBEY

Verificació: <https://gambito.amb.cat/verificador/Documento/home>

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic referenciat: 136/330.



1. Introducció

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants – satisfacció i plaer, relacions afectives i espai de comunicació familiar, identificació social, cultural i religiosa, etc. – que, a la llarga, configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de l'individu.

La influència, principalment de la [família](#), i d'altres persones responsables de l'alimentació dels infants (com, per exemple, monitors i monitores de menjador) sobre els seus hàbits alimentaris és transcendental i té múltiples òptiques: des del tipus i la quantitat d'aliments que s'ofereixen fins a l'actitud i les relacions entorn del menjar, passant pels consells o les recomanacions que fan els adults i, sobretot, a partir del model o exemple que s'ofereix. També s'ha de tenir present la influència que exerceix el grup d'iguals en

les pràctiques alimentàries d'infants i en la diversificació dels seus gustos alimentaris. En aquest marc, els adults poden transmetre habilitats perquè els infants puguin gestionar aquestes influències més críticament.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el [nucli familiar](#), el model actual fa que cada dia sigui més nombrosa la quantitat d'infants que fan ús del servei de menjador escolar. Així, doncs, esdevé un dels espais habituals on mengen els infants. Per tant, cal garantir que aquesta ingesta sigui segura pel que fa a la higiene i adequada des del punt de vista nutricional, sensorial i relacional. A la vegada, el temps de migdia del menjador escolar és un moment privilegiat per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, fomentant hàbits saludables i sostenibles, en coordinació amb la família, l'escola i la comunitat.

2. El paper del menjador escolar en l'alimentació dels infants

L'educació d'hàbits saludables, entre ells l'alimentació, s'ha d'abordar des de diferents vessants i des de diferents sectors. Sens dubte, la família és el més important, però l'entorn comunitari, els serveis sanitaris i també l'escola, hi tenen un paper transcendental.

L'entorn escolar és un espai idoni per promoure una alimentació saludable, en tant que ofereix als infants aliments adequats des del punt de vista nutricional i dietètic, tant en els menús de migdia com en les possibles propostes d'esmorzars i berenars (vegeu el document [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)), i també les que ofereixen les màquines expenedores d'aliments i begudes (vegeu el document [Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes \(MEAB\) en els espais per a infants i joves de Catalunya](#)), en el cas que n'hi hagi. També, i igualment important, cal que l'acompanyament dels adults (professorat,

monitors i monitores) durant els àpats sigui respectuós, sense pressions ni coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana dels infants.

El menjador és també una gran oportunitat per conèixer, respectar i estimar la diversitat de costums i creences que es manifesten en l'àpat. La programació de menús del centre pot incorporar propostes gastronòmiques lligades a les tradicions culturals de la zona, així com també algunes receptes típiques d'altres contextos culturals i religiosos. Per tal de tenir en compte les prescripcions religioses, es poden trobar solucions respectuoses i operatives que permetin exercir el dret a la llibertat religiosa i ètica amb poques adaptacions del menú estàndard, amb una proposta vegetariana, per exemple ([Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya](#)).



2.1 El menjador escolar ha d'atendre les funcions següents:

- Proporcionar als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com en relació amb criteris higiènics i sensorials, en un espai acollidor.
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables (educació per a la salut).
- Fomentar el comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador.
- Promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats, amb coordinació amb la família (educació per a la convivència i la responsabilitat).
- Planificar activitats de lleure que equilibrin el joc actiu i la relaxació, i que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals sobre alimentació (educació per a l'oci).

3. En què consisteix una alimentació saludable?

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és **suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria**. Actualment, la majoria d'entitats i organismes dedicats a la promoció de la salut a través de l'alimentació coincideixen en les característiques globals que haurien de tenir les pautes alimentàries per tal de fomentar la salut i prevenir trastorns per excessos, dèficits i desequilibris en la dieta. Així, en general, els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal (al nostre entorn, fruites, hortalisses, llegums, pa, arròs, pasta, fruita seca, oli d'oliva), acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i làctics, i, per beure, aigua.

En aquest sentit, donar opció al fet que els infants puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites

fresques, verdures i hortalisses, pa, pasta, arròs, llegums, fruita seca i oli d'oliva, contribueix a augmentar la ingesta d'hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals, sense una excessiva aportació de greixos saturats i greixos trans. Un consum moderat de carns i altres aliments d'origen animal, així com limitar els aliments processats pot evitar un possible excés d'alguns nutrients que són consumits per sobre de les recomanacions (proteïnes d'origen animal, greixos saturats, greixos trans, sal i sucre). D'aquesta manera, en l'entorn del menjador escolar (i també a casa) pot resultar una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de les fruites i verdures fresques, mentre que es limiti una determinada quantitat, més moderada, per al segon plat o "tall" (especialment en el cas de les carns).



3.1 L'Organització Mundial de la Salut recomana seguir els següents consells:

- Prioritzar els aliments d'origen vegetal.
- Prendre dues o tres peces de fruita i un parell de racions de verdura.
- Prendre diverses vegades al dia pa, pasta, arròs o altres cereals, preferentment integals.
- Substituir la carn grassa i els derivats càrnics per llegums, peix, ous i carns magres.
- Prioritzar els olis vegetals (preferiblement oli d'oliva verge) respecte de la mantega i la nata (greixos d'origen animal).
- Escollir làctics amb baix contingut de greix.
- Prendre poca sal i aliments salats, i escollir sal iodada.
- Minimitzar el consum de sucre, aliments i begudes ensucrades.

4. L'actitud dels adults entorn a l'àpat

Els infants s'han d'acabar el menjar del plat?

Molts estudis assenyalen que els adults indueixen sovint els infants a menjar més del que marquen els “**senyals d'autoregulació innats**”, és a dir, més del que indica el seu mecanisme de gana-sacietat.

No és adequat, des del punt de vista nutricional, forçar els infants a menjar per sobre de la seva sensació de gana, sobretot, tenint en compte que en la societat de l'abundància en què vivim un dels principals problemes de salut pública és l'obesitat, i això també afecta la infància –a Espanya, el percentatge d'infants amb sobrepès és del 24,6% i, amb obesitat, del 18,4%; a Catalunya, el 25,7% té sobrepès i el 16,8% obesitat-. Partint de la base que els menús que s'ofereixen al menjador escolar són equilibrats i saludables, el més aconsellable és permetre que l'infant mengi seguint la seva sensació de gana i sacietat, evitant així, haver d'insistir o forçar perquè s'acabi el plat. Aquest és un dels principals consells que es tenen en consideració en les estratègies de prevenció del sobrepès i l'obesitat des de la primera infància.

Institucions de prestigi com l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units i l'Acadèmia Americana de Pediatria també indiquen que cal respectar la sensació de gana i sacietat dels infants. Així, els adults tenen la responsabilitat sobre el **què**, l'**on** i el **quan**, i els infants són els que decidiran sobre la quantitat. Així mateix, s'insisteix en el fet que cal evitar exercir pressió sobre els infants perquè mengin, ja que fer-ho pot conduir a una major resistència a menjar, a crear aversions a certs aliments i altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta. En la mateixa línia, una publicació de consens de l'Associació Americana del Cor i l'Acadèmia Americana de Pediatria recomana respectar la sensació de gana dels infants, sense forçar-los a acabar-se els plats si no tenen gana, donat que són capaços de regular la seva ingesta calòrica i que aquesta varia d'un àpat a un altre.

La sensació de gana i la variabilitat en la ingesta poden estar influenciades, també, per la quantitat i tipologia d'aliments consumits a mig matí, així com per l'interval de temps que separa aquesta ingesta de l'àpat del migdia.



Segons alguns autors, l'actitud d'insistir o forçar-los perquè mengin pot alterar els processos innats de gana-sacietat, i això pot traduir-se, a la llarga, en un consum habitualment superior a les seves necessitats calòriques.

El Manual de Nutrició Pediàtrica de l'Acadèmia Americana de Pediatria adverteix que l'estratègia més habitualment utilitzada per "animar" els infants a menjar és el suborn, una estratègia educativa gens recomanable. Així

mateix, en una investigació publicada el 2006 a la revista *Journal of the American Dietetic Association*, s'exposa la recomanació següent:

"Els professionals de la dietètica han de recalcar els possibles efectes adversos que poden exercir les conductes coercitives d'alimentació sobre la capacitat innata dels infants per regular el seu consum d'energia. Això inclou tant les amonestacions dirigides al fet que l'infant deixi el plat net com a la restricció de la ingesta".

Ho han de provar?

La insistència també pot dirigir-se, no tant al fet que s'acabin el menjar, sinó al fet que, almenys, el tastin o en mengin una determinada quantitat, amb la voluntat de fomentar la diversificació i educació alimentàries i la inclusió d'aliments saludables (per exemple, la verdura) en la dieta de l'infant. En aquest sentit, s'han fet estudis per tal d'analitzar quina és la millor manera perquè els infants augmentin el consum de verdura, provant tàctiques diferents, com ara recompensar-los, fer-los d'exemple, insistir perquè hi facin només una mossegada, simplement oferir-la i posar-la davant seu i no fer res. Els resultats van mostrar que cap tècnica va funcionar millor que una altra.

Múltiples estudis també indiquen que insistir als infants o obligar-los (de maneres més o menys directes) perquè mengin un determinat aliment (i a menjar per sobre de la seva sensació de gana, com ja s'ha comentat) és contraproduent, i no condueix a una bona acceptació d'aquell aliment.

En la mateixa línia, s'han fet investigacions que demostren que quan s'utilitzen frases en què es remarquen els beneficis per a la salut de determinat aliment per tal que l'infant el consumeixi (per exemple, "et farà fort", "et farà créixer", "així seràs més alt", "si t'ho menges no et posaràs malalt", etc.) s'aconsegueix l'efecte contrari, és a dir, els infants l'associen amb un aliment menys agradable al gust i en mengen menys quantitat. Altres autors també suggereixen que els infants tendeixen a veure les qualitats de "saludable" i de "saborós" com a característiques incompatibles en un mateix aliment.

En aquest punt s'ha de considerar, també, la qüestió de la neofòbia alimentària, una característica important del comportament alimentari dels omnívors que en els éssers humans es manifesta durant la infantesa a través d'una forta resistència a provar aliments nous, desconeguts o poc familiars. La neofòbia tendeix a disminuir amb el temps, a partir de l'exposició repetida als aliments i a mesura que s'hi van familiaritzant.



El quadre següent, elaborat a partir de la informació que proporcionen sobre aquest tema el Manual de Nutrició Pediàtrica de l'Acadèmia Americana de Pediatria, l'Acadèmia

de Nutrició i Dietètica dels Estats Units i l'Associació Americana del Cor, divideix les responsabilitats d'adults i infants a l'hora de menjar:

Responsabilitats dels adults	Participació i responsabilitats dels infants
Escollir els aliments disponibles per a l'infant, tant a casa com a l'escola, quins se serveixen als àpats i com es presenten, així com els moments dels àpats.	Participar, en la mesura que sigui possible, en la selecció dels aliments saludables que s'han ofert a l'àpat o que formaran part dels menús que l'infant menjarà.
Oferir una ració d'aliment adaptada a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant.	Menjar la quantitat d'aliment adaptada a la seva sensació de gana i sacietat.
Promoure un bon ambient a l'hora de menjar, en família o en companyia d'adults, oferint un model que asseguri l'adquisició d'hàbits saludables.	Contribuir a generar un ambient harmoniós, tranquil i relaxat.

5. Orientacions sobre les quantitats de les racions al menjador escolar

Segons el que s'ha descrit anteriorment, és important tenir present que la quantitat de les racions s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants, per tal que s'adeqüi a les seves necessitats, també a l'entorn del menjador escolar. La taula 1 proporciona una relació de gramatges orientatius de diferents aliments en funció del grup d'edat. Tot i així, i per tal que la quantitat servida realment s'adeqüi a les necessitats de l'infant, s'ha de permetre que aquest participi de la decisió sobre la quantitat que vol menjar, per exemple, deixant que pugui escollir si en vol una o més cullerades, un o dos talls, etc.

Fer partícip l'infant sobre la quantitat que vol menjar, a més de promoure la responsabilitat sobre la seva alimentació, **pot contribuir a**

evitar o reduir el malbaratament alimentari, pel fet que es poden ajustar les quantitats de manera més real que a partir d'uns valors fixos i estàndards. Coneixent l'acceptació dels diferents aliments i plats, es poden preveure els gramatges que cal comprar i cuinar, després que la programació de menús hagi rotat una o dues vegades. Per facilitar aquests ajustos és necessari promoure una comunicació fluida entre l'equip de monitors i monitores i la cuina o empresa de restauració.



Taula 1. Quantitats orientatives de racions d'aliments en el menjador escolar

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
	Pa de pagès (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
Fruita	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

Font: [L'Alimentació saludable a l'etapa escolar](#). ASPCAT, 2012.

6. Actituds cap a l'infant amb excés de pes

La prevalença d'excés de pes en la infància en el nostre entorn se situa en el 43%. També davant dels infants amb obesitat o sobrepès, la recomanació, firmada el 2007 per dotze societats científiques de referència en el camp de la nutrició i la pediatria, és que siguin ells mateixos els que decideixin quant i què mengen (sempre que es trobin en un context en el qual els aliments que estiguin a la seva disposició siguin saludables)

i s'exhorta la família o les persones que en tinguin cura (també monitors i monitores del menjador escolar) que evitin la imposició de restriccions o obligacions ("permeti que l'infant autoreguli els seus àpats i eviti les conductes alimentàries restrictives").

En l'entorn del menjador escolar, per tant, no es recomanen les propostes hipocalòriques o "de règim".



7. 10 consells pràctics durant l'àpat

1 Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.

2 És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.

3 Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).

4 Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible i que no se'n limiti el consum. És convenient que el pa acompanyi sistemàticament els àpats i s'eviti utilitzar-lo com a element de recompensa o imposició.

5 És habitual que l'oferta alimentària variada suposi el rebuig cap a determinats aliments. Si bé s'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè n'hagi de menjar, és convenient que els tasti.

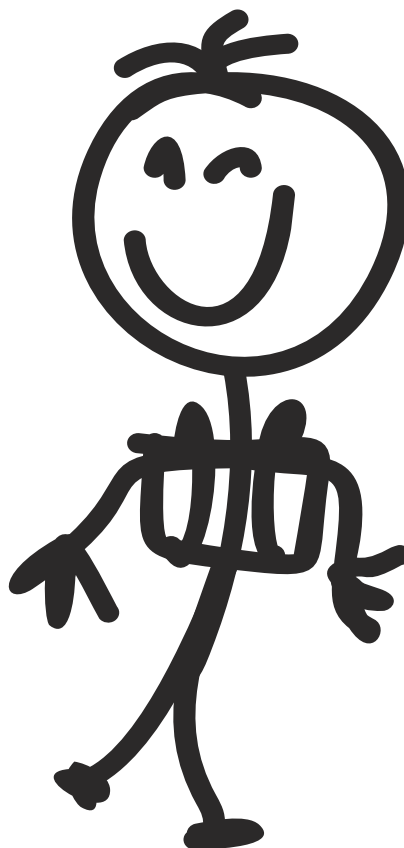
6 Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, se n'informarà la família per tal que, tenint en compte la seva opinió, es pugui actuar de manera coordinada.

7 Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.

8 Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar (com a mínim un parell d'hores).

9 El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels infants, donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats.

10 Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.



Bibliografia

- Aladino, 2013. Estudio de vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, 2013. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2014. Disponible a: http://www.observatorio.naos.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio_ALADINO_2013.pdf
- Aladino, 2011. Estudio de vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, 2011. Informe preliminar de resultados, Cataluña. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2011.
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). “L'alimentació saludable en l'etapa escolar”. Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012 (ASPCAT, 2012).
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). “Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola”. Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012. (ASPCAT, 2012).
- American Academy of Pediatrics (AAP). Pediatric Nutrition Handbook, 6th Ed. AAP, 2009.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Preschooler-Food and Feeding. 2015a. Disponible a: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Preschool-Food-and-Feeding.aspx>
- American Academy of Pediatrics (AAP). No More “Clean Plate Club”. 5 de mayo de 2015b. Disponible a: <http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/The-Clean-Plate-Club.aspx>
- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition. 2012. Disponible a: http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf
- Barlow SE; Expert Committee. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. Pediatrics. 2007 Dec;120 Suppl 4:S164-92.
- Basulto J. Se me hace bola. Cuando no comen como queremos que coman. Barcelona: Random House Mondadori-debolsillo, 2013.
- Benjamin Neelon SE, Briley ME; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: benchmarks for nutrition in child care. J Am Diet Assoc. 2011;111(4):607-15.
- Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. Can J Diet Pract Res. 2007;68(1):s1-s56.
- Cardel M, Dulin-Keita A, Casazza K. Contributors to Pediatric Obesity in Adolescence: More than just Energy Imbalance. Open Obes J. 2011;3(2):17-26.
- Comité Científico “5 al día”. Raciones de frutas y hortalizas en España. Posición del Comité Científico “5 al día”. Barcelona, 2010. Disponible a: http://www.5aldia.org/datos/60/Documento_Raciones_de_Frutas_y_Hortalizas_8944.pdf
- Contento IR, Williams SS, Michela JL, Franklin AB. Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. J Adolesc Health. 2006 May;38(5):575-82.
- Departament de Benestar Social i Família. Àpats en família: Alimentació saludable i criança positiva, 2015. Disponible a: http://benestar.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/
- Departament de Governació i Relacions Institucionals; Departament d'Ensenyament. Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya, 2015. Disponible a: http://www.gencat.cat/governacio/pub/sum/dgar/guia_educatius.pdf
- Domínguez-Vásquez P, Olivares S, Santos, JL. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, sep. 2008, vol.58, no.3, p.249-255.
- ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2011 Jun;52(6):662-9.
- Fischler C. El (H)omnívoro. El Gusto, la Cocina y el Cuerpo [The Omnivore: Taste, Cuisine and Body]. Barcelona: Anagrama, 1995.



- Fox MK, Devaney B, Reidy K, Razafindrakoto C, Ziegler P. Relationship between portion size and energy intake among infants and toddlers: evidence of self-regulation. *J Am Diet Assoc.* 2006 Jan;106(1 Suppl 1):S77-83.
- Galloway AT, Fiorito LM, Francis LA, Birch LL. 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite.* 2006 May;46(3):318-23.
- Giddings S, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2005;112(13):2061-75.
- Harvard School of Public Health (HSPH). 2015. Early Child Care Obesity Prevention Recommendations: Complete List. Disponible a: <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/early-child-care/early-child-care-obesity-prevention-recommendation-complete-list/>
- Hendy HM. Comparison of five teacher actions to encourage children's new food acceptance. *Ann Behav Med.* 1999 Spring;21(1):20-6.
- Institute of Medicine (IOM). Committee on Obesity. Prevention Policies for Young Children. Early Childhood Obesity Prevention Policies. Washington, D.C.: National Academy of Sciences; 2011. Disponible a: http://www2.aap.org/obesity/community_advocacy/iom_obesityprevention.pdf
- Ludvigsen A, Scott S. Real kids don't eat quiche: What food means to children, Food, Culture and Society. *An International Journal of Multidisciplinary Research.* 2009;12(4).
- Maimaran M, Fishbach A. If It's Useful and You Know It, Do You Eat? Preschoolers Refrain from Instrumental Food. *J Consum Res.* 2014;41.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. Family meals among adolescents findings from pilot study. *J Nutr Educ Behav.* 2000b;32(6): 335–340.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. The "family meal" views of adolescents. *J Nutr Educ Behav.* 2000a;32(6): 329–334.
- Nicklas TA, Hayes D; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc.* 2008 Jun;108(6):1038-44, 1046-7.
- Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J Acad Nutr Diet.* 2014 Aug;114(8):1257-76.
- Orrell-Valente JK, Hill LG, Brechwald WA, Dodge KA, Pettit GS, Bates JE. "Just three more bites": an observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. *Appetite.* 2007 Jan;48(1):37-45.
- Ross S. "Do I really have to eat that?" A qualitative study of schoolchildren's food choices and preferences, *Health Education Journal;* 1995(54).
- Roos G. "Our bodies are made of pizza" – Food and embodiment among children in Kentucky", *Ecology of Food and Nutrition;*2002:41(1).
- Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J Law Med Ethics.* 2007 Spring;35(1):22-34.
- Scaglioni S, Arrizza C, Vecchi F, Tedeschi S. Determinants of children's eating behavior. *Am J Clin Nutr.* 2011 Dec;94(6 Suppl):2006S-2011S.
- Stewart K, Treasure E, Gill P, Chadwick B. Understandings about food among 6–11 year-olds in South Wales, Food, Culture and Society;2006:9(3).
- Wansink B, Payne C, Werle C. Consequences of belonging to the "clean plate club". *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2008 Oct;162(10):994-5.
- Wardle J, Huon G. An experimental investigation of the influence of health information on children's taste preferences. *Health Educ Res.* 2000 Feb;15(1):39-44.
- Wirfält E, Drake I, Wallström P. What do review papers conclude about food and dietary patterns? *Food Nutr Res.* 2013;57.
- World Health Organization (WHO). Regional Office for Europe. A healthy lifestyle. 2014. Disponible a: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>



Autores

- Salvador Castell, Gemma.
Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- Manera Bassols, Maria.
Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Revisors i revisores

- Atie Guidalli, Barbara.
Observatori de l'Alimentació. Universitat de Barcelona.
- Basulto Marset, Julio.
Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials (SEIHAS).
- Blanquer Genovart, Maria.
Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT).
- Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.
- Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FaPaC).
- Miró Fernández, Marta.
Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès.
- Ortolà Castells, Ma. Eugènia.
Societat Catalana de Pediatria.
- Rodríguez Portillo, Cristina.
- Matas Salla, Isabel.
Fundesplai - Fundació Catalana de l'Esplai.
- Roura Carvajal, Elena.
Fundació Alícia.
- Secretaria de Família. Departament de Benestar Social i Família. Generalitat de Catalunya.
- Torralba Iniesta, José Antonio.
Universitat Oberta de Catalunya.



<http://salutpublica.gencat.cat>
<http://canalsalut.gencat.cat>

© Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
Primera edició: Febrer 2016

Disseny gràfic i maquetació: Uli Hake



La llicència completa es pot consultar a:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>



Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat

Recomanacions per a les escoles

Maig 2020

És important respectar la sensació de gana expressada per l'infant.

Les quantitats que es proposen són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants.

Quantitat expressada en grams i en cru				
	3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	120-150	150-200	175-250
	Llegums (plat principal)	50-60	60-80	80-100
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (guarnició)	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	25-30	30-35	35-50
	Llegums (plat principal)	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	2 unitats	2 unitats
Llegums, peix, ous i carn	Tall de carn (sense os)	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	75-100	115-140	115-140
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	60-80	90-110	90-110
	logurt natural (sense sucres afegits)	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	15	20	20
Làctics				

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.

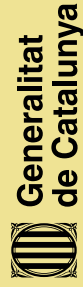
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



1 LA DIVERSITAT DE CREENCES ALS CENTRES EDUCATIS DE CATALUNYA



GUIA PER AL RESPECTE
A LA DIVERSITAT DE CREENCES
ALS CENTRES EDUCATIS
DE CATALUNYA



EDICIÓ:
Generalitat de Catalunya

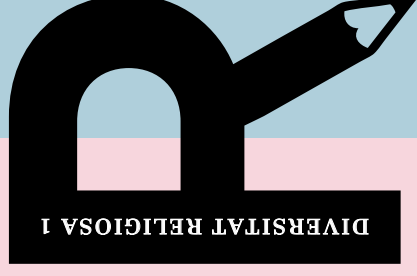
Departament de Governació i Relacions Institucionals
www.gencat.cat/afersreligiosos
@afersreligiosos

Departament d'Ensenyament
www.ensenyament.gencat.cat
@ensenyamentcat

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament
de Barcelona



Generalitat
de Catalunya



GUIA PER AL RESPECTE A LA DIVERSITAT DE CREENCES ALS CENTRES EDUCATIUS DE CATALUNYA

APROVAT



Col·lecció “Guies sobre la Diversitat Religiosa”, 1

Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya

(edició revisada i ampliada de la *Guia per a la gestió de la diversitat religiosa als centres educatius*, editada el 2010)

Barcelona, febrer de 2015

© Generalitat de Catalunya

Departament de Governació i Relacions Institucionals

Departament d'Ensenyament

Han participat en l'elaboració de la Guia:

Neus Ballesteros

Joan Canimas

Joan Gómez

Gené Gordó

Eduard Ibáñez

Assessorament lingüístic:

Antònia Fernández

Maquetació:

ARGRA Trading, s.l.

Dipòsit legal: B 6642-2015



1. PRESENTACIÓ	7
2. MARC JURÍDIC	10
2.1. LA PLURALITAT DE CREENCES FILOSÒFIQUES I RELIGIOSES ALS CENTRES EDUCATIUS	10
2.2. LLIBERTAT RELIGIOSA I CENTRES EDUCATIUS	15
3. PRINCIPIS D'ACTUACIÓ	19
3.1. RECONÈIXER I SER CONSEQÜENTS AMB ELS PRINCIPALS VALORS QUE FONAMENTEN LA PRÀCTICA EDUCATIVA I LA CONVIVÈNCIA SOCIAL	19
3.2. CONCEBRE L'ESCOLA COM UN ÀMBIT ON S'ENSENYA, S'APRÈN I ES PRACTICA UNA ÈTICA COMPARTIDA	20
3.3. DEFENSAR L'INTERÈS SUPERIOR DE L'INFANT O ADOLESCENT I RECONÈIXER LA RESPONSABILITAT FAMILIAR EN L'EDUCACIÓ	21
3.4. SER EXTREMADAMENT CUROSOS EN L'ESTABLIMENT DE NORMATIVES QUE AFECTEN ELS DRETS FONAMENTALS I LA LEGISLACIÓ VIGENT	23
3.5. DEFUGIR ESSENCIALISMES I DOGMATISMES EXCLUSIVISTES	23
3.6. EVITAR MALENTESOS	24
3.7. SI S'HA INTERVENIR, S'HA DE FER AMB PRUDÈNCIA	25
4. RECOMANACIONS I BONES PRÀCTIQUES	27
4.1. FESTIVITATS I CELEBRACIONS	27
4.1.1 <i>Tradició, ideari del centre educatiu i respecte a la diversitat</i>	27
4.1.2 <i>Calendari escolar i calendaris litúrgics</i>	31
4.2. L'ALIMENTACIÓ ALS MENJADORS ESCOLARS	33
4.3. LA INDUMENTÀRIA I ELS SIGNES RELIGIOSOS	36
4.3.1 <i>Criteris generals sobre la indumentària i els signes religiosos</i>	39



4.3.2	No totes les formes de vestir mereixen el mateix tractament	43
4.3.3	Vestimentes i signes dels educadors	47
4.4.	EL CURRÍCULUM EDUCATIU	48
4.4.1	Objeccions a les activitats artístiques	49
4.4.2	Objeccions a l'educació física i activitats esportives	50
4.4.3	Objeccions a l'educació sexual	52
4.4.4	Objeccions a continguts concrets d'algunes matèries	54
4.4.5	Objeccions a activitats organitzades pels centres educatius que es duen a terme fora de l'horari lectiu o del centre	55
4.4.6	Darreres recomanacions	58
4.5.	EL DOL EN EL CONTEXT EDUCATIU	62
4.5.1	Aspectes psicopedagògics del procés de dol	62
4.5.2	L'acompanyament de la comunitat i la importància del ritual ...	65
4.5.3	Intervenció educativa per atendre el dol des de la diversitat religiosa	65
5.	ANNEXOS	68
	ANNEX I. REFERÈNCIES LEGALS	68
•	Pactes internacionals	68
	Declaració universal dels drets humans (1948)	68
	Conveni europeu de drets humans (1950)	69
	Declaració universal dels drets de l'infant (1959)	69
	Pacte internacional de drets civils i polítics de les Nacions Unides (1976)	70
	Convenció sobre els drets de l'infant (1989)	71
•	Constitució espanyola (1978)	71
•	Estatut d'autonomia de Catalunya (2006)	73
•	Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació	74



• Llei orgànica 7/1980, de 5 de juliol, de llibertat religiosa	77
• Llei orgànica 10/1995, de 23 de novembre, del Codi penal	78
• Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació	82
• Acord entre l'Estat espanyol i la Santa Seu sobre ensenyament i afers culturals (1979)	84
• Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya (1992)	85
• Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Federació de Comunitats Israelites d'Espanya (1992)	87
• Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Comissió Islàmica d'Espanya (1992)	89
• Resolucions anuals de la Secretaria General del Departament d'Ensenyament que aproven les instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres educatius docents. (Full de disposicions i actes administratius del Departament d'Ensenyament)	92
 ANNEX II. INFORMACIÓ SOBRE CONFESSIONS RELIGIOSES	99
ESGLÉSIA CATÒLICA	99
ESGLÉSIES EVANGÈLIQUES	107
ISLAM	112
TESTIMONIS CRISTIANS DE JEHOVÀ	119
BUDISME	125
ESGLÉSIES ORTODOXES	131
HINDUISME	136
ESGLÉSIA ADVENTISTA DEL SETÈ DIA	141
ESGLÉSIA DE JESUCRIST DELS SANTS DELS DARRERS DIES	146
FE BAHÁ'Í	150
SIKHISME	154
TAOISME	158
JUDAISME	164



ANNEX III. QUADRE RESUM	171
ANNEX IV. CALENDARIS INTERRELIGIOSOS	175
ANNEX V. RECURSOS	177
• Webs.....	177
• Publicacions.....	177



1. PRESENTACIÓ

El Departament de Governació i Relacions Institucionals i el Departament d'Ensenyament han renovat i ampliat la *Guia per a la gestió de la diversitat religiosa als centres educatius* cinc anys després de la primera edició, que ara presentem amb un nou títol: *Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya*. Durant aquest període, la consulta i difusió d'aquest recurs s'ha mostrat molt útil i ha donat peu a una actualització que permeti als professionals de l'ensenyament estar al dia d'una realitat molt canviant i no sempre prou coneguda en la nostra societat.

Un dels fenòmens que caracteritzen més clarament el nostre país és la creixent pluralitat que s'hi detecta i, especialment, la diversitat religiosa. La diversitat no és un fenomen nou, però darrerament s'ha accelerat. Aquest fenomen ha estat alimentat, d'una banda, pels fluxos migratoris i, de l'altra, pel canvi de paradigma social al qual totes les societats s'han vist abocades, que comporta la introducció progressiva del diàleg en totes les esferes de la vida per donar resposta a la sensació d'incertesa.

Catalunya sempre ha estat un país d'acollida, integrador i cohesionat, i és per això que també entenem la diversitat religiosa com una oportunitat per incrementar la riquesa cultural del nostre país en un marc d'una societat cada vegada més cosmopolita. Cal partir de la base que el fet religiós és consubstancial a la persona i que per tant té una gran transcendència en la societat, i és per això que dos grans reptes que cal afrontar des de la gestió pública del fet religiós és la garantia dels drets de llibertat religiosa i el manteniment de la cohesió social.



Els centres educatius concentren aquesta pluralitat que es manifesta a través de les diferents maneres de fer de les persones que formen la comunitat escolar. Per la seva funció, el centre educatiu es converteix en un espai privilegiat de formació en ciutadania i d'adquisició d'hàbits de socialització i relació. Ensenyar i aprendre a viure i conviure amb persones que pensen o creuen de manera diferent, des d'una relació respectuosa amb la pluralitat, a partir del diàleg, l'escolta activa i el reconeixement de l'altre en un marc de valors compartits, forma part de la tasca educativa.

La gestió de la diversitat als centres educatius l'hem de veure com una oportunitat d'assolir les competències centrades en el conviure i habitar el món, des del respecte, la reflexió crítica i el reconeixement de la diversitat religiosa, de pensament i consciència, però també preservant els principis bàsics i ètics de la nostra societat i rebutjant aquelles actituds que posin en risc els valors convivencials propis d'una societat cohesionada.

Tenint en compte que l'objectiu de l'educació no és reproduir pautes de les societats antigues, sinó preparar els infants per a la societat que hauran de construir, l'any 2010 ja es va publicar la *Guia per a la gestió de la diversitat religiosa als centres educatius* amb la finalitat de posar a l'abast dels centres instruments per orientar les qüestions relacionades amb la pluralitat religiosa existent a les aules.

Cinc anys més tard, el Govern fa balanç de l'experiència i, en un exercici d'anàlisi rigorosa, detectant necessitats i recollint bones pràctiques, trobem l'oportunitat de revisar-ne i ampliar-ne els continguts a fi d'adequar les orientacions a noves realitats. La guia que presentem ofereix a la comunitat educativa unes



bases d'actuació per fer compatibles l'observança de la tradició religiosa de l'alumnat i l'organització del centre. Com que la llibertat religiosa és un dret fonamental, inclòs en la Declaració universal dels drets humans, cal conèixer la normativa perquè aquest dret no sigui mai conculcat, i tot just sigui limitat per l'exercici d'altres drets humans.

Amb aquest objectiu, la guia recull principis bàsics d'actuació, normativa, recomanacions sobre diversos àmbits de la vida escolar i unes fitxes sobre els aspectes més rellevants de les confessions religioses presents a Catalunya. En aquesta edició, hi hem afegit un apartat sobre el dol, perquè la defunció d'una persona estimada és una situació que requereix un acompanyament de tot l'entorn, que respecti la persona integralment, tot atenent la seva concepció de la vida i de la mort.

Esperem que aquest document ajudi els directius i docents dels centres educatius a valorar, des del coneixement del fet religiós, les diferents manifestacions i situacions quotidianes, en un marc de drets fonamentals, i que contribueixi a fer dels nostres centres un punt de trobada de persones diverses, capaces de construir una societat més justa i cohesionada.



2. MARC JURÍDIC

2.1. LA PLURALITAT DE CREENCES FILOSÒFIQUES I RELIGIOSES ALS CENTRES EDUCATIUS

L'article 18 de la Declaració universal dels drets humans diu: «Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret inclou la llibertat de canviar de religió o de creença, i la llibertat de manifestar-les individualment o col·lectivament, en públic o en privat, mitjançant l'ensenyament, la pràctica, el culte i l'observança». Tal com recorda l'observació general número 22 del Comitè de Drets Humans de les Nacions Unides (1993), aquest article protegeix les conviccions teistes, no teistes i atees, així com el dret de no professar cap religió o convicció.

Aquest dret és recollit i protegit per molts altres pactes, convenis i documents internacionals. Cal destacar-ne els següents:

- Pacte internacional de drets civils i polítics (1966). L'article 18 descriu el dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió en termes quasi idèntics als de la Declaració universal, i afegeix que «ningú no pot ser objecte de mesures coercitives que puguin menyscar la llibertat de tenir o adoptar la religió o les creences de la seva tria», i el compromís dels Estats membres de «respectar la llibertat dels pares o, quan escaigui, la dels tutors legals, per garantir que els fills rebin l'educació religiosa o moral d'acord amb les pròpies conviccions».

- Pacte internacional de drets econòmics, socials i culturals (1966). L'article 13.3 estableix que els Estats membres es comprometen a respectar la llibertat dels pares i les mares i, si

El dret a la llibertat religiosa protegeix les conviccions

teistes, no teistes i atees, així com el dret de no professar cap religió o convicció.

Cal respectar la llibertat dels pares o, quan s'escaigui, la dels tutors legals, per garantir que els fills rebin l'educació religiosa o moral d'acord amb les pròpies conviccions.



escau, dels tutors legals, «de fer que els seus fills o pupils rebin l'educació moral i religiosa de conformitat amb les pròpies conviccions».

- Convenció internacional per a l'eliminació de totes les formes de discriminació racial (1965). L'article 5.d.vii recull el dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió.

- Convenció sobre els drets de l'infant (1989). L'article 14 obliga els Estats membres a «respectar el dret de l'infant a la llibertat de pensament, de consciència i de religió», i els articles 17, 23.3 i 27.1 assenyalen la necessitat de promoure el desenvolupament i el benestar espiritual i moral dels infants.

En l'àmbit europeu, el dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió està recollit a l'article 9 del Conveni europeu per a la protecció dels drets humans i les llibertats fonamentals (1950) i a l'article 10 de la Carta de drets fonamentals de la Unió Europea (2000).

Però com que no hi ha cap dret absolut, aquests tractats internacionals també estableixen els límits a la dimensió externa d'aquest dret, és a dir, els límits al dret de manifestar i practicar els propis pensaments, creences i religió. Així, l'article 18.3 del Pacte internacional de drets civils i polítics estableix que «la llibertat de manifestar la pròpia religió o les pròpies creences només pot ser subjecta a les limitacions prescrites per la llei que siguin necessàries per protegir la seguretat, l'ordre, la salut o la moral públiques, o els drets i les llibertats fonamentals dels altres».

L'Estat espanyol ha ratificat tots els tractats internacionals que s'acaben de citar i, per tant, formen part del seu ordena-



Article 16 de la Constitució espanyola: Es garanteix la llibertat ideològica, religiosa i de culte dels individus i de les comunitats.

ment jurídic. Consegüentment, aquests drets són recollits a la Constitució espanyola:

– l'article 16 «garanteix la llibertat ideològica, religiosa i de culte dels individus i de les comunitats sense cap més limitació, en les seves manifestacions, que la necessària per al manteniment de l'ordre públic protegit per la llei»; estableix que ningú no podrà ser obligat a declarar quant a la seva ideologia, religió o creences; que cap confessió té caràcter estatal, i que els poders públics han de tenir en compte les creences religioses de la societat i mantenir les consegüents relacions de cooperació amb les confessions religioses;

– l'article 14 estableix el principi de no-discriminació «per raó de naixença, raça, sexe, religió, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social»;

– l'article 27.3 garanteix «el dret que assisteix els pares per tal que els fills rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb les seves conviccions».

L'Estatut d'autonomia garanteix el dret que assisteix els pares i mares per tal que llurs fills i filles rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb les seves conviccions als centres educatius de titularitat pública, en els quals l'ensenyament és laic.

L'Estatut d'autonomia de Catalunya diu, a l'article 42, que «Els poders públics han de vetllar per la convivència social, cultural i religiosa entre totes les persones a Catalunya i pel respecte a la diversitat de creences i conviccions ètiques i filosòfiques de les persones, i han de fomentar les relacions interculturals per mitjà de l'impuls i la creació d'àmbits de coneixement recíproc, diàleg i mediació». I l'article 21.2 estableix que les mares i els pares tenen garantit «el dret que els assisteix per tal que llurs fills i filles rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb les seves conviccions als centres educatius de titularitat pública, en els quals l'ensenyament és laic».



L'aconfessionalitat esdevé una garantia per a la llibertat religiosa i de pensament de totes les persones.

L'aconfessionalitat, laïcitat o laïcitat positiva consisteix en la separació entre el poder polític i les confessions religioses, i que les institucions públiques no s'identifiquin amb cap opció religiosa o espiritual, ni tampoc amb l'ateisme ni amb l'agnosticisme. Ara bé, a diferència de la laïcitat negativa o laïcisme, no entenen la neutralitat de l'Estat com indiferència i encara menys com hostilitat vers les confessions religioses, sinó que les reconeixen i els donen suport.

És molt important distingir l'aconfessionalitat del laïcisme, perquè aquest pretén relegar les religions a l'àmbit estrictament privat i íntim de les persones.

L'aconfessionalitat esdevé un marc que permet l'existència i la coexistència de les diverses visions de la vida, sense privilegis ni discriminacions, des del foment de la llibertat i el tracte equitatiu, imparcial i respectuós. Esdevé una garantia per a la llibertat religiosa i de pensament de totes les persones, tant si s'identifiquen amb algun credo com si no, i en igualtat de condicions. No significa, en cap cas, menystenir, ignorar o canviar la consciència religiosa de ningú, sinó simplement assegurar que cap creença o institució religiosa no s'apodera de l'espai públic en el qual es manifesten les diverses creences.

És molt important distingir l'*aconfessionalitat* (laïcitat, o laïcitat positiva), tal com l'hem definida, del *laïcisme* (o laïcitat negativa). El laïcisme és bel·ligerant contra les religions, pretén expulsar-les de l'àmbit públic i relegar-les a l'àmbit estrictament privat i íntim de les persones. El laïcisme, per tant, coarta el dret a la llibertat de manifestar les pròpies creences individualment o col·lectivament, en públic o en privat. En canvi, la laïcitat positiva reconeix i respecta les diferents creences dels individus i els grups, així com la seva expressió pública i, alhora, fomenta la col·laboració entre els poders públics i les diferents tradicions i institucions religioses en tot allò que pugui afavorir el bé comú de la societat.



El dret a manifestar
les creences
públicament i a
actuar conforme a
les pròpies creences
té uns límits.

El dret de llibertat religiosa, tal com està regulat legalment, no pot ser negat, mutilat, regatejat o condicionat, tot i que el seu exercici en l'àmbit escolar pot prendre diverses formes segons les característiques del centre i l'entorn. Tanmateix, el dret a manifestar les creences públicament i a actuar conforme a les pròpies creences té, com ja s'ha dit, uns límits: la protecció del dret d'altres persones a l'exercici de les llibertats públiques i drets fonamentals, i la salvaguarda de la seguretat, la salut i la moralitat pública, entenent per *moralitat pública*, i segons el Tribunal Constitucional, el «mínim ètic» que ha de ser protegit per la llei.² Davant de peticions molt exigents en l'exercici del dret de llibertat religiosa, cal tenir present, com s'ha dit, que cap dret és absolut, i que s'han d'interpretar i exercir tenint-ne en compte els altres.

El centre no pot
negar ni jutjar la
fe dels nois i noies
ni de les seves
famílies.

Per tant, davant d'una petició que suposi canvis molt significatius en l'organització del centre, i en el cas que aquests canvis no gaudeixin de prou consens entre els agents implicats, s'ha de valorar si hi ha motius legítims i legals que ho emparin. I si n'hi ha, també s'ha de valorar si es vulneren altres drets, siguin del mateix infant o adolescent o dels altres. En aquests casos, cal tenir en compte que no correspon al centre educatiu interpretar la llei i convé traslladar als organismes competents la seva resolució.

El centre educatiu no pot ignorar les creences dels alumnes i les seves famílies, i ha de mantenir relacions respectuoses amb les expressions institucionals d'aquestes creences. No pot negar ni jutjar la fe dels nois i noies ni de les seves famílies, sinó que ha

2 - Sentència del Tribunal Constitucional núm. 62/1982, de 15 d'octubre, fonament jurídic 3r.



d'assegurar un àmbit on l'alumnat pugui manifestar les pròpies conviccions i veure'n, escoltar-ne i conèixer-ne les dels altres. D'aquesta manera, els nois i noies aprendran a conviure amb persones que pensen o creuen de manera diferent. Alhora, és desitjable que l'escola ajudi l'alumnat a assolir un coneixement objectiu sobre el fet religiós i el seu impacte social, afavoreixi el seu discerniment personal i el capaciti per a la convivència en la pluralitat. Tal com va assenyalar John Stuart Mill, la pluralitat és el millor camí cap a l'autonomia.

Els centres educatius han d'acollir el noi i la noia en la seva totalitat, en aquest cas amb les seves creences espirituals, religioses, agnòstiques o atees. Han d'entendre la persona d'una manera holística, i l'educació, com un procés integral de desenvolupament harmoniós de la personalitat. En tot cas, correspon a la persona o persones que proposin impedir una determinada manifestació religiosa, agnòstica o atea, provar, més enllà de tot dubte raonable, que provoca un mal en l'infant o adolescent o en els seus companys.

El professorat i el personal d'administració i serveis ofereixen un servei educatiu. Per tant, i sense que calgui renunciar a les pròpies conviccions, cal una certa circumspecció per tal de garantir i reforçar aquest espai d'acció comunicativa i que els alumnes puguin distingir, en qualsevol circumstància, allò que s'expressa a títol personal d'allò que s'expressa institucionalment.

Aquests drets i obligacions són d'aplicació a tots els centres educatius, tant els que tenen un ideari aconfessional (entre els quals hi ha tots els públics) com els que el tenen religiós. A grans trets i per resumir el que s'ha dit fins aquí, els centres amb

Aquests drets i obligacions són d'aplicació a tots els centres educatius, tant els que tenen un ideari aconfessional com els que el tenen religiós.



un ideari laic han de mantenir-se neutrals davant de les creences espirituals i religioses dels seus membres, mentre que els centres amb ideari confessional han de fer compatible l'ideari del centre amb el respecte a les creences espirituals i religioses de l'alumnat i les seves famílies, sobretot quan no són coincidents amb les del centre educatiu.





3. PRINCIPIS D'ACTUACIÓ

3.1. RECONÈIXER I SER CONSEQÜENTS AMB ELS PRINCIPALS VALORS QUE FONAMENTEN LA PRÀCTICA EDUCATIVA I LA CONVIVÈNCIA SOCIAL

L'educador ha de tenir sempre present els valors que justifiquen la seva professió. Cal destacar especialment la dignitat de la persona, el lliure desenvolupament de la personalitat dels nois i noies, procurar el seu bé, la igualtat, l'equitat, la justícia i la llibertat ideològica, religiosa i de culte de les persones i de les comunitats.

A l'escola s'han de respectar, potenciar i conjugar aspectes que pertanyen a l'àmbit privat i públic. Aquests dos àmbits no s'han de concebre com independents i encara menys com contraposats, perquè ambdós es relacionen, s'influeixen i fins i tot es configuren (allò públic, per exemple, està format per individualitats).

Hem de ser conscients i valorar que en el nucli central de totes les religions hi ha un missatge de pau i convivència. També és cert que, utilitzant de manera inapropiada la religió o altres opcions de pensament, algunes persones o sectors concrets poden generar un discurs clarament excloent i contrari als drets fonamentals. En tot cas, el reconeixement de la diversitat religiosa, de pensament i de consciència a l'aula ha d'anar acompanyat de la necessària reflexió crítica per contribuir a assolir les competències bàsiques centrades a conviure i habitar el món amb llibertat i equitat, tal com fixa l'actual marc curricular.³

3 - Aquestes competències bàsiques es poden resumir en: (i) comprendre la realitat natural i social en què es viu, (ii) afrontar la convivència i els conflictes emprant el judici ètic basat en els valors i pràctiques democràtiques, i (iii) exercir la ciutadania actuant amb criteri

En el nucli central de totes les religions hi ha un missatge de pau i convivència.

Ensenyar a conviure és, entre altres coses, afrontar les inseguretats i els conflictes de relació diària.

Les institucions educatives són un lloc de trobada de col·lectius diferents i tenen un paper essencial en la construcció de la ciutadania del futur.

La comunitat educativa ha de ser conscient que ensenyar a conviure és, entre altres coses, afrontar les inseguretats i els conflictes de relació diària. Saber preguntar i trobar respostes adequades es converteix en una activitat educativa constructiva, en un procediment per determinar en cada situació allò que sembla més adequat després d'un procés de coneixement i valoració.

3.2. CONCEBRE L'ESCOLA COM UN ÀMBIT ON S'ENSENYA, S'APRÈN I ES PRACTICA UNA ÈTICA COMPARTIDA

El centre educatiu és i ha de ser un espai de ciutadania, un lloc on s'ensenya, s'aprèn i es practica una ètica d'acord amb la Declaració universal dels drets humans i amb els tractats, els convenis i la legislació que la concreten i desenvolupen. És i ha de ser un àmbit on es respecten i es tenen en compte les diferents creences de l'alumnat i de les seves famílies, sempre que no atemptin contra els drets fonamentals.

Tal com assenyala el Consell Assessor per a la Diversitat Religiosa, les institucions educatives són un lloc de trobada de col·lectius diferents i tenen un paper essencial en la construcció de la ciutadania del futur i, en aquesta direcció, proposa aquestes sis pautes d'actuació:⁴

propí, contribuint a la construcció de la pau i la democràcia, i mantenint una actitud constructiva, solidària i responsable davant el compliment dels drets i obligacions cívics (Decret 142/2007, 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació d'ensenyaments d'educació primària). En aquesta direcció, la Declaració sobre l'eliminació de totes les formes d'intolerància i discriminació basades en la religió o la creença diu: "L'infant estarà protegit de qualsevol forma de discriminació per motius de religió o creença. Se l'educarà en un esperit de comprensió, tolerància, amistat entre els pobles, pau i agermanament universal, respecte de la llibertat de religió o de creença dels altres i en la plena consciència que la seva energia i els seus talents han de dedicar-se al servei de la humanitat." (article 5.3).

4 - Consell Assessor per a la Diversitat Religiosa (2013): *La diversitat religiosa en les societats obertes. Criteris de discerniment*. Document 1, Direcció General d'Afers Religiosos, Barcelona.



1) Les institucions educatives han d'informar exhaustivament dels nivells de comprensió de la diversitat religiosa existent.

2) Han de treballar activament per desfer prejudicis negatius i trencar tòpics.

3) Han d'aprendre a viure en la diversitat reconeixent la igualtat de drets i en la cerca dels valors comuns en les tradicions religioses. També han de posar de manifest la seva contribució al desenvolupament de les societats democràtiques.

4) Han de combatre l'analfabetisme simbòlic i religions que incapacita per a la comprensió de les obres culturals.

5) Han de fomentar l'organització cooperativa i dialògica del centre per a la prevenció o resolució de conflictes de caire interreligions i intercultural.

6) Han de fomentar la diversitat en el cos d'educands de manera que s'habituin a conviure en la pluralitat.

3.3. DEFENSAR L'INTERÈS SUPERIOR DE L'INFANT O ADOLESCENT I RECONÈIXER LA RESPONSABILITAT FAMILIAR EN L'EDUCACIÓ

La Convenció sobre els drets de l'infant de les Nacions Unides (1989) marca l'inici d'una nova relació amb els infants i adolescents basada en un major reconeixement i protagonisme d'aquests. Això ha estat incorporat i desenvolupat per altres documents internacionals, per exemple, la Carta europea dels drets del nen, i ha comportat un procés important de renovació del nostre ordenament jurídic. De tots aquests canvis, aquí

Les institucions educatives han de treballar activament per desfer prejudicis negatius i trencar tòpics.

Cal aprendre a viure en la diversitat reconeixent la igualtat de drets i en la cerca dels valors comuns en les tradicions religioses.



L'interès superior de l'infant o l'adolescent constitueix el principi bàsic de tot el dret relatiu a aquestes persones.

En general i en totes les cultures, els pares volen sempre el millor per als seus fills i filles. Trobar-se en casos en què no és així és un fet excepcional.

cal destacar-ne la generalització de l'interès superior del menor d'edat com a principi inspirador de totes les actuacions que l'afectin, i el dret a ser escoltat també en tot allò que l'afecti.

Tal com assenyala el preàmbul de la Llei catalana 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència: «L'interès superior de l'infant o l'adolescent constitueix el principi bàsic de tot el dret relatiu a aquestes persones, i en les últimes dècades s'ha confirmat com un dels principis essencials del dret modern de la persona i la família (en la protecció de menors, en l'adopció o en les relacions familiars)». En aquest sentit, són nombroses les declaracions i lleis que assenyalen, d'una o altra forma, que l'interès superior de l'infant o l'adolescent ha de prevaler sobre qualsevol altre interès legítim que hi pugui concórrer, i que ha d'ésser el principi inspirador de les actuacions i decisions que els afecten.

Allò que ha d'orientar la recerca de solucions als conflictes és, per tant, el bé de l'infant i la defensa dels seus drets. Ara bé, no s'ha d'oblidar que els pares, com ja s'ha dit anteriorment, tenen el dret que els seus fills rebin l'educació moral i religiosa que estigui d'acord amb les seves pròpies conviccions, i que la família és la primera responsable de l'educació dels fills i filles.

És cert que recórrer als drets dels infants no resoldrà automàticament tots els conflictes i malentesos que es poden presentar i que, de vegades, el reconeixement de la família com a principal responsable de l'educació dels fills pot anar en direcció contrària a atènyer el bé superior del menor. Ara bé, l'actitud de la qual cal partir és que, en general i en totes les cultures, els pares volen sempre el millor per als seus fills i filles i que trobar-se en casos en què no és així és un fet excepcional.



Les diferències culturals en la manera d'entendre l'educació dels fills i filles no poden ser, en cap cas, una justificació dels maltractaments infantils, però tampoc no es pot posar automàticament sota sospita les famílies pel fet de pertànyer a una confessió religiosa o a una ideologia que ens és aliena.

3.4. SER EXTREMADAMENT CUROSOS EN L'ESTABLIMENT DE NORMATIVES QUE AFECTEN ELS DRETS FONAMENTALS I LA LEGISLACIÓ VIGENT

Els drets dialoguen entre si i, quan entren en conflicte, s'ha de considerar com fer-los compatibles o, si això no és possible, quin és el que preval. Això possibilita que puguin donar respostes adequades a les situacions concretes i sempre canviants de les persones.

L'ordenament jurídic estableix una jerarquia normativa, de manera que els drets de les persones no es poden limitar o regular de forma arbitrària. En aquest sentit, qualsevol norma dels centres educatius que es refereixi a temàtiques relacionades amb la llibertat ideològica, religiosa i de culte de les persones i les comunitats ha de respectar els tractats internacionals, la Constitució, l'Estatut d'autonomia i els acords subscrits per l'Estat espanyol amb les diverses confessions religioses.

3.5. DEFUGIR ESSENCIALISMES I DOGMATISMES EXCLUSIVISTES

L'escola és un espai privilegiat on tots els ciutadans i ciutadanes adquireixen uns coneixements i aptituds que els permeten créixer com a persones i conviure amb els altres i en el món. Per tant, cal defugir essencialismes culturals i plantejaments religiosos exclusivistes que en lloc de posar l'accent en tot allò que ens uneix, ho fan en allò que ens separa.

L'ordenament jurídic estableix una jerarquia normativa, de manera que els drets de les persones no es poden limitar o regular de forma arbitrària.

Cal defugir essencialismes culturals i plantejaments religiosos exclusivistes que en lloc de posar l'accent en tot allò que ens uneix, ho fan en allò que ens separa.



La convivència es construeix mitjançant processos en els quals la raó és important, però també són molt importants les creences, els sentiments i els afectes.

Reconèixer les creences no vol dir necessàriament aprovar o compartir, sinó tenir en consideració i respectar.

També hi ha el perill del que podríem anomenar *essencialisme educatiu*, que seria tenir al cap «l'alumne ideal» segons les pròpies conviccions i models de vida, i confrontar-hi «l'alumne real», que és el noi o la noia que el centre educatiu acull. Aquesta actitud portaria a construir estereotips negatius sobre l'alumnat, i a voler imposar-los les pròpies conviccions i models de vida.

L'escola ha de tenir en consideració i respectar la religió o les conviccions personals de l'alumnat, sempre que no entrin en contradicció amb els drets fonamentals de les persones. Els professionals de l'educació han de tenir sempre ben present que la convivència es construeix mitjançant processos en els quals la raó és important, però que també ho són, i molt, les creences, els sentiments i els afectes.

També cal tenir present que molts nois i noies tenen com a referència les creences, religioses o no, dels seus familiars, i que se senten reconeguts profundament quan a l'escola es tenen presents d'una o altra manera. Reconèixer no vol dir necessàriament aprovar o compartir, sinó tenir en consideració i respectar.

3.6. EVITAR MALENTESOS

La majoria de vegades, les desavinences provenen de desentonsos, malentesos i manca de comunicació. Per tal de minimitzar-los, és important que hi hagi una comunicació fluida i comprensiva entre els educadors, la família i els nois i noies.

La formalització de la matrícula pot ser una bona ocasió per iniciar-la, perquè fa palesa la delegació i l'autorització educativa dels pares als professionals del centre. La matriculació no pot consistir únicament en un acte administratiu, sinó que s'ha de



convertir en un procés en el qual la família és informada de l'estructura i els continguts curriculars, del projecte educatiu del centre i de la seva vida quotidiana; un procés en el qual la família i el noi o la noia poden fer les preguntes i els comentaris que considerin convenient, rebre les explicacions i els aclariments oportuns i, finalment, acceptar i autoritzar la tasca educativa que es realitzarà. Ha d'esdevenir, en definitiva, un procés de consentiment informat que culmina amb la signatura de la Carta de compromís educatiu.

En les decisions que afecten l'infant o adolescent, els educadors i les educadores li han de demanar l'opinió, tal com aconsella el bon criteri pedagògic i assenyalen l'article 12 de la Convenció sobre els drets de l'infant (1989) i l'article 211-6.2 del Codi civil de Catalunya, que diuen, respectivament, el següent: «Els estats membres han d'assegurar a l'infant amb capacitat de formar un judici propi el dret a manifestar la seva opinió en tots els afers que l'afecten. Les opinions de l'infant han de ser tingudes en compte segons la seva edat i maduresa» i «El menor d'edat, d'acord amb la seva edat i capacitat natural i, en tot cas, si ha complert dotze anys, té dret a ésser informat i escoltat abans que es prengui una decisió que afecti directament la seva esfera personal o patrimonial». Pel que fa a l'autorització dels pares, mares o tutors, en aquelles decisions importants que afecten l'infant, el professorat els ha de demanar sempre l'opinió i l'autorització, tal com assenyalen els costums, les convencions internacionals i el Codi civil de Catalunya (articles 235-2.2, 236-1, 236-17 i 236-18).

Les opinions de l'infant han de ser tingudes en compte segons la seva edat i maduresa.

3.7. SI S'HA INTERVENIR, S'HA DE FER AMB PRUDÈNCIA

En les situacions en què l'equip educatiu considera que concorren una sèrie de circumstàncies que aconsellen una in-



Cal controlar els possibles prejudicis culturals que poden distorsionar la valoració que l'equip educatiu fa de tota situació.

tervenció que afecta l'àmbit de les creences religioses de l'alumnat o de les seves famílies, cal iniciar un procés deliberatiu amb l'equip educatiu, sotmetre-ho a la direcció del centre i, si és el cas, amb els organismes competents. En tot cas, cal tenir especial cura a:

- 1) Controlar els possibles prejudicis culturals que poden distorsionar la valoració que fem de la situació.
- 2) Conèixer quins són els drets fonamentals de les persones i ser especialment curosos en la seva protecció.
- 3) Tenir clares les característiques, les conseqüències i els límits de la intervenció que es proposa per tal de no incórrer en intrusisme o conculcació de drets fonamentals.
- 4) En les situacions en què es detecta que s'està produint un mal evident a l'infant o adolescent, cal informar la direcció del centre, que, si escau, ho comunicarà a la inspecció educativa, als serveis socials d'atenció primària, a la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència i, si és el cas, a la Fiscalia, sense que això vulgui dir que no calgui fer la intervenció i l'acompanyament educatiu que el cas requereixi.
- 5) Tenir molt present que en un Estat democràtic de dret només un jutge pot incapacitar un pare o una mare per educar els seus fills i delegar aquesta responsabilitat a una altra persona. I això sempre després d'haver seguit totes les garanties procedimentals.



4.1. FESTIVITATS I CELEBRACIONS

Les celebracions i commemoracions d'algunes diades dels calendaris religiosos, gestionades de manera que no esdevenguin actes d'adoctrinament o de proselitisme, són una eina educativa molt positiva.

No hi hauria d'haver obstacles per a la celebració als centres educatius, públics o de titularitat privada, d'algunes diades dels calendaris religiosos, sempre que es mantinguin en el terreny cívic del respecte a les persones i dins el manteniment de tradicions culturals, de manera que no esdevinguin actes d'adoctrinament o de proselitisme, sinó que, contràriament, serveixin per conèixer els altres i afavorir el desenvolupament dels valors comuns. De fet, l'experiència demostra que aquestes celebracions i commemoracions, adequadament gestionades i adaptades a la realitat de cada centre, són una eina educativa molt positiva.

4.1.1 Tradició, ideari del centre educatiu i respecte a la diversitat

Els moviments de l'escola activa de principis del segle passat, amb l'intent de connectar l'escola amb la vida i amb la societat a què pertanyia, van començar a celebrar als centres educatius algunes festes tradicionals, la major part —per no dir la totalitat— basades en el calendari religiós catòlic, i posa-

Algunes diades catòliques i paganes són celebrades en molts centres educatius amb orientació pedagògica i no pas confessional.

ven l'accent més en els seus aspectes culturals i festius que en els litúrgics i sempre amb una intenció d'educació cívica. Els moviments de renovació pedagògica dels anys seixanta i setanta van fer seva aquesta pràctica pedagògica, de manera que en algun període aquestes celebracions van ser fins i tot un signe de qualitat educativa i d'esperit de renovació. A vegades fins i tot s'organitzaven «centres d'interès» a l'entorn d'una d'aquestes festivitats, que es prolongaven durant diverses setmanes.

Avui, algunes diades vinculades al calendari catòlic són celebrades en molts centres educatius públics d'infantil i primària, amb orientació pedagògica i no pas confessional (és el cas de Nadal, Reis, Sant Jordi, Sant Ponç, Santa Cecília, etc.), així com altres celebracions paganes però vinculades al calendari religiós (per exemple, Dijous Gras, Carnestoltes o Sant Joan). Val a dir també que algunes d'aquestes diades no tenen la mateixa importància quant al nombre de centres que les celebren, i que la distribució geogràfica d'aquestes celebracions tampoc no és homogènia.

Es pot afirmar que, en general, aquests actes no són considerats activitats que generin conflicte ni a l'interior dels claustres ni amb les famílies. És comú considerar-los activitats lúdiques, obertes i flexibles, on participa gairebé tot l'alumnat del centre. Certament, de vegades la participació per part de l'alumnat de confessions religioses minoritàries pot ser passiva o limitada únicament a les activitats que són estrictament obligatòries pel fet de desenvolupar-se dins l'horari de classe. Aquest alumnat acostuma a participar en els actes preparatoris sense grans problemes ni objeccions, quan es fan en hores de classe, però, en canvi, no acostuma a assistir a la festa o commemoració, que sol ser de caràcter optatiu i, en molts casos, fora de l'horari lectiu.



Hi ha centres que han optat per presentar algunes tradicions d'origen catòlic com a tradicions culturals pròpies del país, diferenciant els elements culturals del que seria la pràctica religiosa.

Hi ha centres que han optat per informar tot l'alumnat de les festivitats de les diverses confessions religioses presents al centre educatiu com el Nadal, el Ramadà o l'Any Nou xinès.

Dins una tendència intercultural, hi ha centres que han optat, com a mínim, per informar tot l'alumnat de les festivitats de les diverses confessions religioses presents al centre educatiu. D'aquesta manera, se celebra l'arribada de Nadal, però també s'explica, quan és el moment, amb més o menys detall i implicació de l'alumnat o de les seves famílies, el Ramadà o l'Any

Nou xinès. En aquest sentit, pot ser interessant incorporar propostes d'activitats sobre festivitats que, pel nombre d'alumnes que les seguiran, tenen un major impacte en el centre educatiu, per tal que els que les celebraran se sentin reconeguts i els que no, sàpiguen perquè els seus companys no van a l'escola aquell o aquells dies.

S'ha produït també un debat sobre l'oportunitat o no d'emfasitzar aquestes festes tradicionals. Els debats sobre aquesta qüestió, motivats sobretot per la presència cada vegada més important d'alumnat de diverses confessions religioses, s'han anat estenent, de manera que en ocasions puntuals han passat a les revistes pedagògiques especialitzades i fins i tot als mitjans de comunicació ordinaris. Creiem que cada centre, a partir de les necessitats i característiques de la seva comunitat escolar, amb la participació dels seus membres i d'acord amb l'ideari del centre:

1) ha de decidir la millor manera d'incorporar la dimensió intercultural i de respecte a les diverses confessions religioses familiars, i reflectir-ho de manera clara en el seu projecte educatiu i en el currículum del centre;

2) ha de donar a conèixer a tota la comunitat educativa les festes tradicionals locals i nacionals, siguin civils o religioses, i també les principals festes que celebren els infants del centre educatiu que provenen d'altres contextos culturals i religiosos.

Els dies de celebracions d'arrel religiosa haurien de ser una bona ocasió per descobrir el patrimoni cultural de Catalunya i d'altres nacions i pobles, reflexionar-hi, afavorir el desenvolupament de les competències bàsiques corresponents i formar-se en

Els dies de celebracions d'arrel religiosa haurien de ser una bona ocasió per descobrir el patrimoni cultural, reflexionar-hi i formar-se en cultura religiosa.



4.1.2 Calendari escolar i calendaris litúrgics

Pel que fa a les festivitats pròpies d'altres confessions que no siguin la catòlica, n'hi ha que se celebren durant els caps de setmana i, per tant, no suposen un motiu d'absència escolar. Però hi ha casos en què escauen en dies lectius i els nens i nenes no assisteixen a classe durant les celebracions més importants, com ara la festa que commemora el final del Ramadà o el dia del Sacrifici.

VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH: 167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

per raó de la no-assistència a classe. Caldrà, però, el justificant familiar corresponent.

El reconeixement i el respecte a la diversitat religiosa de les famílies són una obligació ètica i jurídica, una concreció del pluralisme democràtic que facilita la convivència harmònica de l'alumnat i amb les seves famílies, que se sentiran més acollides en aquests centres educatius.

El reconeixement i el respecte a la diversitat religiosa de les famílies són una obligació ètica i jurídica.

És impossible fixar un calendari escolar que respongui a les necessitats de dies festius de tota la diversitat de creences present a Catalunya. Amb tot, si hi ha un percentatge molt important d'una determinada confessió religiosa en un centre educatiu, hi ha la possibilitat de fer coincidir algun dels dies de lliure disposició amb alguna festa assenyalada d'aquesta comunitat. Cal tenir en compte que el Departament d'Ensenyament recomana que siguin els consells escolars municipals, un cop fixats els calendaris de festivitats locals, nacionals i estatals, qui seleccionin els dies que convindria que adoptessin tots els centres del mateix municipi.

En aplicació dels acords de cooperació del 1992, convé determinar quins dies compten les famílies que els seus fills deixaran d'assistir a l'escola i informar-ne tot el professorat.

Però, atesa la improbable circumstància que es triï com a festiu algun dia assenyalat de les comunitats religioses minoritàries, almenys, en aplicació dels acords de cooperació del 1992, convé determinar quins dies compten les famílies que els seus fills deixaran d'assistir a l'escola, i informar-ne tot el professorat amb vista a les seves programacions.

Si volem avançar cap a institucions educatives on la convivència intercultural i el respecte a la diversitat de creences espirituals, religioses, agnòstiques i atees siguin característiques significatives de la pràctica educativa, el centre educatiu hauria de conèixer, com a mínim, els elements bàsics de totes les cre-



ences de l'alumnat, inclosos el calendari i les característiques principals de les seves celebracions. Aquesta informació hauria d'arribar a tots els alumnes per educar-los en el reconeixement de l'altre i en el respecte a la diversitat, i poder millorar així el clima de convivència. En aquest sentit, seria molt convenient introduir en el currículum ordinari (de ciències socials, literatura, música, etc.) referències a les celebracions religioses de les diverses confessions presents al centre, la qual cosa pot esdevenir una magnífica oportunitat perquè les famílies aportin el seu coneixement a l'activitat formativa i educativa del centre (a l'annex iv hi trobareu enllaços i referències de calendaris inter-religiosos).

4.2. L'ALIMENTACIÓ ALS MENJADORS ESCOLARS

El menjador escolar té una responsabilitat nutricional i educativa. Un pla de menús ben dissenyat és un factor molt important en la salut dels infants i adolescents, i ajuda a instaurar bons hàbits alimentaris i a conèixer, respectar i estimar la diversitat de costums i creences que es manifesten en l'àpat.

L'estructura i la planificació dels menús de l'escola han de garantir una alimentació saludable a través d'una oferta equilibrada, variada, suficient, agradable i adaptada a les característiques i necessitats dels comensals. Aquest darrer aspecte significa que ha d'incorporar les tradicions culturals de la zona i, en la mesura del possible, les dels alumnes provinents d'altres contextos culturals i religiosos, i que ha de tenir en compte les situacions de règim especial per prescripció mèdica. Per tant, la planificació dels menús és una tasca important i de vegades complexa —la qual cosa no vol dir irresoluble— que hauria de

El menjador escolar té una responsabilitat nutricional i educativa.

Els departaments d'Ensenyament i de Salut de la Generalitat faciliten recomanacions als centres educatius per tal que puguin planificar o avaluar els menús de cada centre.

La interpretació i la rigidesa en l'observança dels preceptes alimentaris per motius religiosos varien molt segons la religió, el corrent que se segueix i el grau d'observança de la família.

ser abordada amb professionalitat i consensuada entre els professionals educatius, pares, dietista i representants de l'entitat o organisme competent en la gestió del menjador i de l'empresa adjudicatària del servei.

Els departaments d'Ensenyament i de Salut de la Generalitat faciliten recomanacions als centres educatius per tal que puguin planificar o avaluar els menús de cada centre, així com un servei d'assessorament de programacions i revisions de menús.⁵

Tot i que la majoria de tradicions religioses estableixen prescripcions alimentàries, només en alguns casos són obligatòries per als nois i noies. Tot i això, és força habitual trobar alumnes que segueixen prescripcions, la qual cosa es manifesta en el menjador escolar, quan es fan colònies o excursions que impliquen menjar fora, quan se celebra algun aniversari o quan alguns alumnes segueixen períodes de dejuni.⁶

La interpretació i la rigidesa en l'observança dels preceptes alimentaris per motius religiosos varien molt segons la religió, el corrent que se segueix i el grau d'observança de la família. D'altra banda, moltes vegades els nois i noies d'altres contextos culturals no es queden a dinar a l'escola i fins i tot renuncien a la beca del menjador escolar, no pas per prescripcions religioses, sinó perquè han estat socialitzats en gustos alimentaris tan

5 - Vegeu el document *Guia: l'alimentació saludable a l'etapa escolar* del Departament d'Ensenyament: <http://www20.gencat.cat/docs/Educacio/Documents/ARXIUS/alimentacio.pdf>.

6 - En el cas de l'alumnat musulmà, es fa referència expressa a l'alimentació als centres educatius en l'apartat 14.4 de l'Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Comissió Islàmica d'Espanya.



Es pot facilitar
l'exercici del
dret de llibertat
religiosa sense que
calgui augmentar
exageradament el
nombre d'opcions.

1) Es pot facilitar l'exercici del dret de llibertat religiosa sense que calgui augmentar exageradament el nombre d'opcions. Sovint es pot resoldre la situació amb diferents adaptacions (menú ordinari, menú de règim i menú vegetarià). Tal com s'ha dit, es pot demanar el suport que ofereixen el Departament d'Ensenyament i el Departament de Salut.

2) Respectar les prescripcions religioses sobre l'alimentació no equival necessàriament a haver d'atendre tots els gustos i tradicions culturals alimentàries dels alumnes.

3) No es pot vulnerar mai el dret a la igualtat de tracte pel que fa a beques o ajuts de menjador argumentant qüestions de diversitat dietètica o cultural.

Alguns centres han aprofitat el menjador escolar per contribuir al coneixement de la diversitat cultural, que també es mostra en l'alimentació.

4) S'ha d'anar amb compte que les possibles reticències no siguin causades per una actitud que defuig qualsevol situació complexa que requereix respostes creatives. La societat plural en què vivim, el respecte a la llibertat religiosa i l'educació centrada en la persona configuren una realitat complexa que no podem defugir i que reclama respostes adequades segons les possibilitats i circumstàncies de cada centre.

El respecte a les prescripcions religioses no sempre consisteix en la multiplicació de menús, sinó que es pot basar en la cerca de menús oberts a tot l'alumnat. Hi ha centres que han sabut aprofitar la diversitat cultural i religiosa de l'alumnat per remarcar l'aposta de l'escola per la inclusió i, més enllà dels menús que cal servir i en la mesura del possible, han aprofitat el menjador escolar o altres espais per contribuir al coneixement de la diversitat cultural, que també es mostra en l'alimentació.

Com ja hem comentat anteriorment, és fonamental la comunicació amb les famílies. En totes les confessions, hi trobem diversos graus de compliment i, en conseqüència, convé deixar clar que el menjador escolar és un servei a les famílies.

En els annexos hi trobareu informació referida a les prescripcions alimentàries de cadascuna de les tradicions religioses amb més implantació a Catalunya.

4.3. LA INDUMENTÀRIA I ELS SIGNES RELIGIOSOS

La indumentària i els símbols que responen a preceptes i a recomanacions religiosos fan visibles, d'una manera fàcil i directa, les identitats i les diferències.



La limitació de la indumentària i dels signes religiosos, en tant que afecta l'exercici d'un dret fonamental, només pot ser regulada per una llei.

seqüència i com a criteri general, s'ha de respectar l'ús d'indumentària i de signes religiosos dels alumnes, professors i treballadors en general als centres educatius.

No obstant això, en alguns països europeus, com ara França, s'ha prohibit portar signes religiosos ostentosos als centres educatius públics, la qual cosa ha afectat principalment l'ús de vels islàmics. Aquesta prohibició ha estat considerada ajustada a dret pel Tribunal Europeu de Drets Humans, en entendre que «la prohibició del vel islàmic en l'àmbit educatiu no implica una vulneració del dret de llibertat religiosa dels alumnes, sempre que la prohibició s'ajusti a les pautes de l'article 9.2 del Conveni», és a dir, que estigui prevista per la llei i sigui necessària en una societat democràtica per a la protecció i defensa de béns de naturalesa jurídica,¹⁰ si bé no hi ha ara per ara una jurisprudència general i segura sobre aquesta qüestió.

A l'Estat espanyol, alguns centres educatius també han prohibit l'ús del vel islàmic i alguna sentència judicial ha considerat que en els casos jutjats no es vulnerava el dret a la llibertat religiosa.¹¹ Ara bé, jurídicament hi ha dues qüestions importants a tenir en compte. Primera: que a l'Estat espanyol no hi ha cap llei que reguli aquesta qüestió o que estableixi cap limitació general a l'ús de roba o signes per motius religiosos. I segona: que el Tribunal Suprem, en la Sentència de 14 de febrer de 2012, ha establert que la limitació de la indumentària i dels signes religiosos, en tant que afecta l'exercici

10 - Sentència *Kervanci i Dogru contra França*, de 4 de desembre de 2008.

11 - Per exemple, la Sentència número 35/2012 del Jutjat Contenciós Administratiu número 32 del Tribunal Superior de Justícia de Madrid.



Tots els símbols despleguen interpretacions i passions en les quals de vegades el portador es veu atrapat.

4.3.1 Criteris generals sobre la indumentària i els signes religiosos

Els elements simbòlics en les formes de vestir o en els complements corporals donen fe d'una religió i, com tots els símbols, despleguen interpretacions i passions en les quals de vegades el portador es veu atrapat. L'infant o adolescent esdevé un punt de confluència de mirades i discursos dispersos i enfrontats que, tot i convergir en ell, no van dirigits a ell, sinó a la simbologia de la qual és portador. En la societat mediàtica, això pot arribar a situacions que transcendeixen desmesuradament les persones implicades, fins al punt de convertir també l'infant o adolescent en símbol d'allò que els actors consideren que està en joc.

En aquestes situacions, és aconsellable que els professionals de l'educació i en general tota la comunitat educativa facin l'esforç d'analitzar què és el que realment s'aboca a la discussió. És important no oblidar que es discuteix sobre símbols i que els símbols evoquen creences, idees, projectes, il·lusions, emocions, prejudicis, pors... que constitueixen i travessen, obertament o soterradament, els discursos i les actituds. Per exemple,

Educació en la igualtat, en el respecte a totes les creences i en l'estimació a la cultura que acull només es pot aconseguir amb la complicitat dels educands i de les seves famílies.

el *hijab*¹² pot ser, per a alguns, portador de significats com ara la confessionalització dels centres educatius, o la pèrdua de catalanitat o fins i tot la submissió de la dona. I per a d'altres, un costum o un acte d'identitat o una prescripció religiosa o un signe espiritual, cultural, o simplement un gust personal.

Aquí és especialment apropiada la formulació kantiana de l'imperatiu categòric segons el qual cal tractar la persona com a fi en si mateixa, no pas simplement com a mitjà. Lluitar contra la imposició religiosa o la submissió de la dona als centres educatius és una acció lloable que no es pot fer mai a costa de provocar un perjudici a un infant o a un adolescent, com ara la desescolarització. I l'acció educativa que persegueix el bé dels infants i dels adolescents s'ha de fer amb ells, no a costa d'ells. Educar en la igualtat, en el respecte a totes les creences i en l'estimació a la cultura que acull només es pot aconseguir amb la complicitat dels educands i de les seves famílies.

L'interès superior de l'infant o adolescent comporta assegurar-ne l'escolarització obligatòria i que aquesta es dugui a terme amb la màxima qualitat possible. En conseqüència, la indumentària hauria de ser objecte de prohibició només si interfereix objectivament en l'assoliment d'aquest objectiu.

Hi ha formes de vestir que, en el nostre context cultural i avui, perjudicarien objectivament els infants o adolescents. Ens referim a formes molt poc habituals als centres educatius però que podrien augmentar en el futur, com per exemple el *nicab*

12 - Hijab: vel que utilitzen moltes dones musulmanes. Cobreix el cap i es veu el rostre. En canvi, el xador, usat per les dones iranienes, és un teixit que cobreix bona part del cos i només deixa veure la cara.



i el *burca*.¹³ Són perjudicials per tres raons principals: perquè dificulten la visió i el moviment del cap, dels braços i les mans a qui els porta; perquè impedeixen veure el rostre, un factor important en les relacions socials i educatives, i perquè persegueixen ocultar el cos i fins i tot la presència de la menor d'edat, la qual cosa, aquí, influiria negativament en el desenvolupament de la seva personalitat i suposaria un atemptat a la seva dignitat. (Aquest darrer argument també ens serviria per limitar dins el centre educatiu, per exemple, les formes de vestir —o més aviat de desvestir-se— que estan a l'altre extrem, és a dir, que persegueixen l'exaltació i exhibició sensuals del cos).

En canvi, hi ha altres vestimentes que no perjudiquen l'infant o adolescent, per exemple, la *xaila*,¹⁴ el *hijab*, el turbant sikh o la *quipà*,¹⁵ tot i que es pot considerar, amb prudència i objectivitat, que en algunes activitats escolars ho poden fer (per exemple, la xaila quan s'està al laboratori i es manipula un fogonet).

El Departament d'Ensenyament s'ha fet ressò de les possibles limitacions en les formes de vestir en les *Instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres educatius públics*. Concretament, l'apartat “Fomentar l'educació intercultural en un marc de diàleg i de convivència” exposa el següent:

El Departament d'Ensenyament s'ha fet ressò de les possibles limitacions en les formes de vestir.

13 - Nicab: peça de roba que tapa el cabell i la cara. Es veuen els ulls. Burca: peça de roba que tapa el cabell, la cara i els ulls amb un teixit reixat. L'ús d'ambdues peces és molt excepcional a Catalunya, fins i tot entre persones adultes.

14 - Xaila: tela llarga i rectangular emprada a la zona del Golf Pèrsic. Tapa el cabell i les orelles i s'estén sobre les espatlles.

15 - La quipà és un casquet, de roba o llana, que cobreix una part del cap i que és emprat pels jueus.



No s'han de tolerar els símbols que exalten la xenofòbia o el racisme, o que promouen qualsevol tipus de violència.

L'educació intercultural és una resposta pedagògica a l'exigència de preparar la ciutadania perquè pugui desenvolupar-se en una societat plural i democràtica. Té com a finalitat última la igualtat en drets, deures i oportunitats de totes les persones en un marc de valors compartits per a la convivència. L'educació intercultural promou espais d'inclusió basats en la igualtat i la necessitat de compartir uns valors comuns que ajudin a conviure en una mateixa comunitat. També promou l'ús de la llengua catalana com a eix vertebrador d'un projecte educatiu plurilingüe, en el marc del respecte a la diversitat lingüística i cultural, com un element de cohesió i igualtat d'oportunitats.

L'assoliment d'aquest objectiu es veu afavorit si el centre educatiu:
(...)

- respecta la diversitat cultural en totes les seves formes i, per tant, permet l'ús de vestuari o elements simbòlics, siguin de caràcter cultural, religiós o identitari, sempre que no impossibilitin la realització de totes les activitats curriculars, la comunicació interpersonal, la identificació personal i la seguretat personal o la dels altres, o que trenquin de forma ostentosa les normes civicosocials. Aquest respecte, però, no ha de permetre tolerar els símbols que exalten la xenofòbia o el racisme, o que promouen qualsevol tipus de violència.¹⁶

16 - http://educacio.gencat.cat/documents/IPCNormativa/DOIGC/PEC_Convivencia_clima.pdf.



La limitació de la forma de vestir només hauria d'estar justificada si suposa un perill per a la seguretat, si dificulta l'activitat, la identificació de la persona o la comunicació, o si atempta contra els drets o trenca les normes cíviques i socials.

En ètica, l'argument «si permetem això, aleshores haurem de permetre això altre», sense explicar per què la primera autorització comporta inevitablement la segona, es considera una fal·làcia. Pot ser una fal·làcia del *continuum*, que consisteix a considerar que no és possible tractar de diferent manera coses semblants; o una fal·làcia del pendent relliscós, segons la qual si acceptem una cosa aparentment iniqua, això generarà una concatenació inevitable que portarà a haver d'acceptar coses cada vegada més terribles. Ara bé, per desactivar una fal·làcia no n'hi ha prou de dir que ho és, sinó que calen arguments. En aquest sentit, els professionals de l'educació han de tenir arguments per respondre, per exemple, a qüestions com aquesta: «Si ell porta un turbant sikh a classe, per què jo no puc portar una gorra de beisbol?».

Hem dit que tota intervenció educativa ha de procurar el bé de l'infant o adolescent i que, en el nostre context cultural

17 - Canimas, J. (2013): «¿Hay límites en la forma de vestir del alumnado de los centros educativos públicos?», a *Cuadernos de pedagogía*, número 432, març de 2013, pàgines 78-82.

Un educador ha d'ésser capaç d'explicar que no totes les formes de vestir mereixen el mateix tracte i de facilitar processos de reflexió crítica respecte d'aquestes qüestions.

Hi ha arguments ètics, jurídics, d'urbanitat i de lògica discursiva per assenyalar la diferència de tracte entre símbols religiosos i peces de vestir inacceptables al centre.

i avui, hi ha formes de vestir que el perjudiquen. Les normes d'urbanitat són normes socials d'alteritat, de respecte i de reconeixement que faciliten la convivència amb els altres. Un educador ha d'ésser capaç d'assenyalar quins són (i per què) els llindars d'allò permès, d'explicar que no totes les formes de vestir mereixen el mateix tracte i de facilitar processos de coneixement i de reflexió crítica respecte d'aquestes qüestions.

Per exemple: de moment, aquí i a la majoria de llocs d'Europa, portar una gorra de beisbol o un barret en determinats espais és una falta de respecte i una mostra de mala educació, i en canvi no ho és portar un turbant sikh. Això, en un centre educatiu, no hauria de ser un problema a defugir, sinó una oportunitat per exercir la tasca que es té encomanada. Una oportunitat per ajudar a pensar i a escatir. Pel que fa a l'exemple de la gorra i el turbant, hi ha bons arguments per assenyalar la diferència de tracte: arguments ètics (per exemple, que la religió és una opció de vida, no una qüestió de gustos que poden variar d'un dia a l'altre i que no comprometen a res); arguments jurídics (les lleis permeten unes coses i no unes altres, consideren que algunes qüestions són drets fonamentals i d'altres no); arguments d'urbanitat (per exemple, que el cos parla i fa parlar i que, per tant, hi ha costums que diuen coses; treure's el barret o la gorra quan s'entra en un espai tancat és un senyal de respecte cap a les persones que s'hi estan); arguments de lògica discursiva (per exemple, es pot parlar, adaptada a l'edat dels infants o adolescents, de la fal·làcia del *continuum*, també anomenada *de la barba o del piló*. Es cau en aquesta fal·làcia en considerar que com que les diferències entre un conjunt de coses són tan petites, qualsevol intent d'establir límits entre aquestes és arbitrari i, per tant, cal considerar-les una i la mateixa cosa).



En aquest punt, no podem deixar de fer esment de la Sentència del Tribunal Suprem de Canadà de 2 de març de 2006, sobre l'autorització a Gurbaj Singh de portar el *kirpan* (punyal sikh) al centre educatiu, si bé amagat en un folre del vestit cosit. El Tribunal no qüestiona, ni de bon tros, la prohibició de portar armes al centre educatiu. Ara bé, considera que l'acomodació raonable d'aquesta normativa a la situació concreta obliga a considerar que el kirpan no és percebut pels sikhs com una arma, sinó com un objecte religiós (de la mateixa manera, diu, que no es consideren armes les tisores o els cúters); que el fet de portar-lo o no és molt important per a la persona i per a la religió sikh; que cal tenir en compte les circumstàncies precises en les quals l'infant ha de créixer i fer-se gran, i que el fet que l'adolescent practiqui la religió sikh, i per tant porti el kirpan, no és un caprici o una decisió de fa poc temps.

Els magistrats no defugen el fet que alguns alumnes poden trobar injust que Gurbaj Singh porti el kirpan al centre educatiu mentre ells tenen prohibit portar una navalla, o que d'altres considerin que el dret que tenen les noies musulmanes de portar hijab és una injustícia, perquè ells no poden portar gorra. Aleshores, la sentència recorda que la tasca dels centres educatius és transmetre als estudiants valors que són fonamentals per a la democràcia i que les prohibicions absolutes són contràries al respecte a la diversitat, fonament de la democràcia. És per això que consideren que és fonamental ensenyar els nois i noies a distingir, a no confondre les singularitats, a no voler aplicar un tot a les singularitats. Igualar una obligació religiosa com pot ser portar kirpan o hijab amb el desig de portar una navalla o una gorra, diuen, testimonia una mirada reductora i pobre sobre la llibertat religiosa i una actitud incompatible amb els valors constitucionals.

Igualar una obligació religiosa com pot ser portar kirpan o hijab amb el desig de portar una navalla o una gorra testimonia una mirada reductora i pobre sobre la llibertat religiosa.

Cal ser sensibles als canvis imposats pels usos i costums de la societat. Maneres de vestir intolerables fa uns anys són avui dia acceptades per amplis sectors de la població.

Per tant, més que defugir aquestes ocasions, els professionals de l'educació les han de veure com a oportunitats per a la tasca educativa que tenen encomanada. Per poc que s'hi pensi, es trobaran bones raons per explicar i fer comprendre per què no es pot portar gorra esportiva a classe, llevat que estigui justificat per una malaltia, i en canvi un sikh sí que pot portar turbant.

També cal ser sensibles als canvis imposats pels usos i costums de la societat. Maneres de vestir intolerables fa uns anys són avui dia acceptades per amplis sectors de la població. Però la necessària tolerància amb indumentàries juvenils de moda (pírcings, tatuatges, gorres i capells, vestimenta que deixa al descobert parts del cos, etc.) ha de tenir els límits que marca el seny d'aquells que vetllen pel bé dels nois i noies del centre educatiu. Amb aquest criteri, haurien de limitar-se, desaconsellar-se i, arribat el cas, no tolerar-se els elements del vestuari que impossibiliten la realització dels exercicis previstos en el desplegament del currículum (especialment a les classes d'educació física, però no només en aquesta àrea). Tenir garantida l'escolarització obligatòria completa, de tot el marc curricular, és un dels drets de tots els infants.

La seguretat individual i col·lectiva de l'alumnat ha de ser un altre motiu de prohibició d'un vestuari o d'uns ornaments determinats. Per exemple, a la classe d'educació física s'ha de permetre l'ús d'una peça de roba transpirable que reculli els cabells, que no sigui la que es porta abans i després de la classe per qüestions d'higiene, però que en cap cas no pot estar subjectada amb agulles ni amb cap peça metàl·lica. També al laboratori, el seny ja indica que no s'hi pot acudir amb determinades peces de vestuari o amb pentinats o cabells molt llargs i sense recollir, on pugui calar-se foc amb relativa facilitat, per posar-ne un altre exemple.



Els límits en el vestuari i l'aparença física sempre s'haurien d'establir amb el màxim consens possible, tenint en compte els aspectes ètics, legals i normatius. Els acords s'haurien de prendre en els òrgans de govern i de participació dels quals s'ha dotat el centre educatiu (claustre, consell escolar...), i concretar-los en les normes d'organització i funcionament de centre d'una manera pactada, evitant les valoracions personals subjectives.¹⁸

4.3.3 Vestimentes i signes dels educadors

La llibertat de creences és un dret fonamental i, com a tal, els ciutadans en són titulars sempre. Els professionals de l'ensenyament, per tant, no en queden desposseïts quan estan exercint i, com s'ha dit, la indumentària i l'ús de signes religiosos i ideològics formen part d'aquest dret. No es pot exigir a ningú, per tant, que amagui les seves conviccions personals.

Ara bé, els docents tenen una responsabilitat educativa i formen part d'una institució. La responsabilitat educativa és especialment delicada a les escoles i els instituts, perquè es dirigeix a nois i noies que, per la seva edat, són més vulnerables que les persones adultes. Així mateix, formar part d'una institució significa que se n'és la cara visible, gairebé el representant en moltes ocasions. En conseqüència, els professionals de l'educació han d'actuar amb prudència i donar exemple del fet que, en una societat democràtica, la llibertat i el respecte a les creences personals són compatibles amb l'aconfessionalitat dels centres educatius públics o amb l'ideari dels concertats.

La llibertat de creences és un dret fonamental i els professionals de l'ensenyament no en queden desposseïts en cap circumstància.

No es pot exigir a ningú que amagui les seves conviccions personals. Ara bé, els docents tenen una responsabilitat educativa i són la cara visible d'una institució.

18 - *Ídem*, Canimas, J. (2013): pàgines 78-82.

4.4. EL CURRÍCULUM EDUCATIU

Com hem dit, en el moment en què la família matricula el noi o la noia al centre educatiu, es fa palesa una delegació i autorització educativa en les qüestions que afecten l'estructura curricular, el projecte educatiu i la vida quotidiana del centre. En aquest sentit, cal tenir especial cura en el procés de matriculació, que hauria d'esdevenir un autèntic exercici d'acollida i d'explicació del projecte educatiu del centre. Aquest procés inicial de comunicació culmina amb la signatura de la Carta de compromís educatiu, que, com se sap, té uns continguts comuns i pot tenir una addenda amb continguts específics per al seguiment de cada alumne o alumna.

La pluralitat de creences és un bé que cal cuidar, i no només atenent allò que marca la llei, sinó també a través del reconeixement i la sensibilitat.

Pot passar que algunes famílies demanin que el seu fill o la seva filla no estudiï algunes àrees o continguts curriculars (per exemple, música, educació física, la teoria evolucionista, l'aparell reproductor humà en grups mixtos d'alumnat, etc.) o que no participi en algunes activitats curriculars (per exemple, en sortides fora del centre educatiu) o que no escolti comentaris elogiosos per part del professorat sobre la modificació del Codi civil que permet el matrimoni entre persones del mateix sexe, etc.

El dret del pare i de la mare a vetllar per l'educació moral del seu fill no pot ser menystingut pel centre educatiu. D'entrada, en l'anàlisi de l'acceptabilitat o no d'una demanda o queixa que tingui a veure amb els continguts del currículum obligatori s'ha d'anar alerta de no caure en una perspectiva rígida i inflexible, perquè la majoria de normatives permeten i fins i tot requereixen, per a una correcta aplicació, interpretacions i acomodacions als casos concrets. La pluralitat de creences és



Hi ha hagut casos en què alumnes han al·legat motius religiosos per negar-se a seguir algun tipus determinat d'activitat artística.

4.4.1 Objeccions a les activitats artístiques

És cert també que, en ocasions, aquestes activitats poden xocar amb les pràctiques habituals o les creences d'una part de l'alumnat de vegades sense que el centre educatiu se n'assabenti, d'una banda, pel fet que l'alumnat no vulgui verbalitzar-ho (pot tenir interès a no significar-se) i, de l'altra, pel fet que són pocs els docents que saben que pot haver-hi una regulació restrictiva, en algunes confessions religioses, sobre aquestes activitats.

No hi ha cap precepte religiós que impedeixi que un nen o una nena faci educació física.

El problema no rau en la matèria, sinó en certs aspectes o maneres de dur-la a terme que poden no encaixar amb els preceptes religiosos.

Com ja hem indicat en l'apartat dedicat a les festes i celebracions, a vegades, quan els alumnes no volen participar en les representacions teatrals o en els espectacles, expressen aquesta negativa simplement no apareixent el dia de la representació pública, malgrat que hagin pogut intervenir activament en els assajos d'aquestes activitats. Quan es presenten aquestes situacions, els centres poden tenir diversos tipus de resposta: des de sancionar l'absència amb «falta no justificada» fins a permetre la no-participació i proposar, o no, alguna altra activitat alternativa. És freqüent que aquests col·lectius no facin explícit el motiu pel qual no participen en aquests actes i que demanin al professorat fer alguna d'aquestes activitats alternatives. Caldrà tenir-ho en compte i buscar una solució individualitzada.

4.4.2 Objecions a l'educació física i activitats esportives

Convé saber que no hi ha cap precepte religiós que impedeixi que un nen o una nena faci educació física. El problema no rau en la matèria, sinó en certs aspectes o maneres de dur-la a terme que poden no encaixar amb els preceptes religiosos, per exemple, les qüestions relacionades amb la indumentària de les noies. En el cas de l'islam, per exemple, aquesta religió preveu que tant els nois com les noies puguin fer totes les activitats educatives o instructives que convingui, però hi ha qui considera que a partir de l'adolescència recomana que les facin separats per sexes i que les noies tinguin cura de la vestimenta per evitar provocacions.

No es pot oblidar que no tothom viu la religiositat de la mateixa manera. Trobarem casos en què, malgrat pertànyer a la mateixa confessió religiosa, uns comportaments seran més oberts i d'altres més restrictius. Com ja hem dit, la vivència del



Hi ha prou oferta de vestuari que, tot i dissimular o no mostrar el cos, és còmode i transpirable.

Els centres s'han trobat també que l'alumnat sikh o les noies musulmanes rebutgen, per motius religiosos, anar a la piscina o dutxar-se després de fer educació física. En el moment en què el centre fa de la natació una exigència i la voluntat de l'alumnat és radicalment contrària a participar-hi, la institució educativa es veu en la necessitat de resoldre un conflicte que té més arrels culturals que no pas religioses. No hi ha una prohibició religiosa explícita perquè els nois musulmans o sikhs participin a la classe de natació encara que hi hagi noies que facin l'activitat. Però tampoc no és evident l'obligatorietat curricular inexcusable de fer natació per assolir les competències bàsiques de l'etapa.

D'altra banda, des de moltes sensibilitats, la intimitat és sagrada i resulta fonamental no mostrar el cos nu. Per aquesta raó, no es considera adequat dutxar-se en un espai compartit, encara que sigui utilitzat només per persones del mateix sexe. Sovint es resol facilitant la possibilitat de canviar-se o de dutxar-se en un espai o un moment més reservat.

Cal tenir molt en compte els processos personals d'adaptació a un entorn que, sobretot al principi, els infants poden viure com especialment hostil i atemoridor.

L'educació afectivo-sexual és l'eina de què disposa el centre per tal que els nois i noies rebin uns coneixements mínims sobre el sexe i la sexualitat.

Moltes vegades, malgrat que el centre educatiu facilita propostes de solució del conflicte, persisteix en l'alumnat la negativa a fer una determinada activitat esportiva. En ocasions, les dificultats de les noies provenen de la necessitat d'evitar el contacte físic amb els companys de sexe masculí que pot produir-se en la pràctica de l'activitat, sobretot en els exercicis en parella o esports que requereixen contacte entre els contrincants. Alguns centres accepten aquest rebuig de les noies a participar en determinats exercicis físics, tot i obligar-les a ser a l'espai on la resta de companys i companyes desenvolupen l'activitat. Es pot acceptar aquesta manera d'encarar el conflicte si es tracta de guanyar temps per negociar una solució que faci compatible l'exigència del compliment del currículum amb les reticències de l'alumnat.

El temps que fa que l'alumnat resideix a Catalunya i que va al centre és un factor important. L'alumnat que en un principi era reticent a participar en determinades activitats, sovint acaba incorporant-s'hi, a vegades fins i tot de manera entusiasta. Cal tenir molt en compte els processos personals d'adaptació a un entorn que, sobretot al principi, els infants poden viure com especialment hostil i atemoridor.

4.4.3 Objecions a l'educació sexual

La sexualitat és un dels elements que el centre educatiu pren en consideració no només a l'hora de formar els alumnes sinó sobretot a l'hora d'oferir-los una educació integral de la seva personalitat. L'educació afectivosexual, per tant, és l'eina de què disposa el centre per tal que els nois i noies rebin uns coneixements mínims sobre el sexe i la sexualitat i quines són les conductes que faciliten, en cas de mantenir relacions sexuals, el major respecte envers l'altre i envers un mateix. Sovint,



Allò que s'ensenya als centres i com s'ensenya no s'adiu amb allò que s'ensenyaria i la manera com s'ensenyaria per part d'algunes comunitats religioses.

En els casos en què hi ha hagut incomoditats i reticències per raons religioses respecte a l'educació sexual, és important no confondre un malestar per conviccions religioses amb un sentiment de pudor que de vegades no té res a veure amb la religió. En aquestes situacions cal saber detectar-ho i tractar-ho amb sensibilitat. També caldria no forçar les situacions més enllà del que és raonable i considerar que la participació en activitats concretes pot ser voluntària i facilitar així que un tipus d'alumnat pugui rebre l'educació sexual d'una forma més adequada a la seva sensibilitat.

També cal dir que hi ha ocasions on la família i el centre educatiu poden compartir una visió de la sexualitat i de com s'ha d'educar molt semblant, però igualment la família considera que és responsabilitat exclusiva de la família i nega al centre tota competència en aquest àmbit. Aquí és important recordar que l'article 27.3 de la Constitució espanyola garanteix, com



ja hem dit, el dret dels pares que els fills rebin una formació religiosa i moral que vagi d'acord amb les seves conviccions, la qual cosa no implica que el centre educatiu hagi de renunciar a explicar al conjunt de l'alumnat tot el ventall d'opcions morals i religioses que es donen a la societat legalment, incloses les que no són pròpies de la família.

4.4.4 Objecions a continguts concrets d'algunes matèries

També, en ocasions, poden presentar-se objeccions familiars a alguns continguts concrets de determinades matèries. L'origen i l'evolució de la vida humana, per exemple, és un contingut que s'imparteix tant a l'educació primària com a la secundària. Transmetre aquest coneixement, però, no és exclusiu d'una matèria, sinó que pot ser tractat en més ocasions, com a la classe de biologia, a la de ciències naturals o bé a filosofia. Quan aquest ensenyament s'imparteix en una aula on hi ha alumnes educats exclusivament sota les teories creacionistes pot generar incomoditat ja que aquest tema té moltes implicacions religioses.

Pot ser una estratègia tractar temes especialment sensibles en grups reduïts, de manera que això permeti un tractament més d'acord amb les diferents necessitats i sensibilitats de l'alumnat.

Semblaria recomanable, en primer lloc i en tots els casos, una anàlisi, per part del claustre, del millor tractament possible de determinats continguts especialment sensibles. Fóra bo, també, informar les famílies que puguin plantejar aquest tipus d'objeccions sobre l'abast del currículum obligatori a Catalunya i sobre les moltes possibilitats, però també limitacions, del centre educatiu a l'hora d'adaptar aquest currículum obligatori a la seva realitat. Tanmateix, en algunes circumstàncies, pot ser una estratègia (i una manera d'arribar més fàcilment a un acord amb la família) tractar aquests temes sensibles en grups reduïts, de manera que això permeti un tractament més d'acord amb les diferents necessitats i sensibilitats de l'alumnat.



La Llei d'educació estableix que l'alumnat té el deure d'assistir a classe i de participar en les activitats del centre.

nen caràcter obligatori perquè formen part de la programació del currículum i les que, tot i tenir un alt valor educatiu, mantenen un caràcter voluntari (per exemple, les activitats extraescolars).

Pel que fa a les activitats obligatòries vinculades al currículum, cal dir que en la majoria de centres la participació de l'alumnat no és una qüestió que generi conflictes greus. L'article 22.1 de la Llei 12/2009, d'educació, estableix que l'alumnat té el deure: (a) d'assistir a classe i (b) de participar en les activitats del centre. Ara bé, de vegades aquestes activitats xoquen amb les pràctiques habituals d'algunes famílies, la qual cosa genera objeccions per part dels pares i mares perquè els seus fills i filles hi participin. En moltes ocasions, però, les objeccions tenen més a veure amb qüestions econòmiques o de falta d'informació que no pas religioses. Pel que fa a la primera qüestió, els centres educatius han de ser especialment curosos amb les despeses que generen aquestes activitats i, si és necessari i possible, facilitar que l'alumnat que ho necessita obtingui beques o ajuts, per tal de garantir la possibilitat d'assistència de tot l'alumnat.

Una comunicació fluida amb les famílies és una bona resposta a les possibles objeccions familiars a les activitats obligatòries.

Pel que fa a la informació, és cabdal articular una comunicació fluida amb les famílies. Les iniciatives que els centres emprenen per explicar les activitats programades i la importància que tenen en l'educació i la formació dels seus fills i filles obtenen, si es fan correctament, uns resultats excel·lents, la qual cosa demostra que és una bona resposta a les possibles objeccions familiars a les activitats obligatòries. De vegades han col·laborat en aquesta tasca mediadors, amb entrevistes individuals, reunions col·lectives explicatives, trucades a les llars, etc. Alguns centres han inclòs les activitats vinculades al currículum en la carta de compromís educatiu que signen pares o tutors legals juntament amb la direcció del centre.



Com s'ha comentat en altres apartats, quan els alumnes no volen participar en alguna d'aquestes activitats, de vegades ho expressen simplement no apareixent el dia que es realitzen. En aquestes situacions, els centres poden tenir diferents posicionaments: des de sancionar l'absència amb una «falta no justificada» fins a proposar alguna activitat alternativa que garanteixi l'assoliment dels aprenentatges que faran els seus companys amb l'activitat. És important recordar que, atès el caràcter obligatori d'aquest tipus d'activitats, els documents per a l'organització i la gestió de centres insten a «organitzar l'atenció educativa d'aquests alumnes, d'acord amb el protocol que per a aquests supòsits determinin les normes d'organització i funcionament».²⁰

En alguns centres educatius amb pares molt contraris a deixar participar les seves filles en activitats voluntàries, l'AMPA ha promogut activitats extraescolars de caire familiar.

Pel que fa a les activitats voluntàries, és important tenir en compte que, tot i l'alt valor educatiu que poden tenir les activitats extraescolars, no tenen caràcter obligatori, la qual cosa comporta sovint la baixa participació d'alguns col·lectius d'alumnes (alguns nouvinguts estrangers, minories culturals o religioses, etc.). Per fomentar-les, alguns centres educatius prenen iniciatives que en fan més visibles els objectius i continuts, per exemple, exposar fotos de les activitats extraescolars a l'entrada del centre o passar gravacions de vídeo que mostren les activitats i els resultats. En alguns centres educatius amb pares molt contraris a deixar participar les seves filles en aquest tipus d'activitats, l'AMPA ha promogut activitats extraescolars de caire familiar.

Hi ha centres on la poca participació de l'alumnat en les activitats fora del centre o de l'horari lectiu ha fet que se'n re-

20 - http://educacio.gencat.cat/documents/IPCNormativa/DOIGC/ORG_Temps_escolar.pdf.

Hem de millorar les relacions amb les famílies, de manera especial amb les que tenen menys coneixement del nostre sistema educatiu, i cercar l'acord, la complicitat i la confiança.

A l'hora de respondre les objeccions familiars per raons religioses a determinats continguts curriculars, convé fer servir l'amabilitat i, de vegades, la fermesa.

duís la freqüència o, fins i tot, que s'anul·lessin. L'experiència demostra que aquest camí no és el més recomanable, sinó tot al contrari: si es considera que les sortides vinculades al currículum o les activitats extraescolars són importants per completar l'educació de l'alumnat, cal fer tot el possible per oferir-les i engrescar tothom a participar-hi, sense excepcions.

Si malgrat totes les accions proposades persisteixen les resistències, cal plantejar-se la conveniència de canviar les activitats per altres d'equivalents, educativament parlant, d'acord amb l'opinió de la majoria de les famílies. Ara bé, això sempre s'ha de fer en darrer terme i sense que en cap cas suposi un perjudici per a la qualitat educativa del centre. Una vegada més, cal donar a les famílies nouvingudes un temps d'adaptació. Amb el pas del temps, molts centres constaten avanços importants en l'augment de la participació.

4.4.6 Darreres recomanacions

1. Com a orientació i recomanació general, cal recordar una vegada més que hem de millorar, sempre i en tot cas, les relacions amb les famílies, de manera especial amb les que tenen menys coneixement del nostre sistema educatiu, i cercar l'acord, la complicitat i la confiança. Per ajudar en aquesta tasca, el Departament d'Ensenyament posa a l'abast dels centres educatius l'aplicació informàtica "Escola i Família. Junts x l'Educació", amb orientacions i recursos per implicar les famílies en el procés escolar i educatiu dels seus fills.

2. A l'hora de respondre les objeccions familiars per raons religioses a determinats continguts curriculars, convé fer servir l'amabilitat i, de vegades, la fermesa. En aquest sentit, cal tenir clar:



c. El principi de justícia. No és convenient modificar el desenvolupament normal d'un grup escolar pel fet que una sola família es mostri disconforme amb una manera de fer acceptada per la resta de famílies.

No és convenient modificar el desenvolupament normal d'un grup escolar pel fet que una sola família es mostri disconforme amb una manera de fer acceptada per la resta.

VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A2233A5676B8121D9FF7124

Cal obrir-se cada vegada més a l'entorn, a contextos comunitaris compromesos a col·laborar en la tasca d'educar les noves generacions.

4. Si es vol avançar d'una manera decidida cap a un centre educatiu que doni resposta a les noves necessitats i problemàtiques que plantegen els canvis socials actuals, cal treballar de manera efectiva per assolir dos reptes simultàniament: consolidar centres educatius cada vegada més inclusivament respecte a la diversitat cultural i obrir-se cada vegada més a l'entorn, a contextos comunitaris compromesos a col·laborar en la tasca d'educar les noves generacions de ciutadans.

Alguns centres educatius han optat per establir complicitats entre els diversos agents de la comunitat educativa, cosa que facilita disposar de diverses eines i coneixements per tal d'abordar millor les problemàtiques, per exemple, la compromesa tasca de l'educació sexual. Han organitzat xerrades a través de les quals el centre educatiu convida persones de la comunitat religiosa o professionals del tema a abordar. Aquestes xerrades de vegades van dirigides als alumnes, d'altres a les famílies i d'altres a tothom; permeten un tractament distès mediat per terceres persones, una informació més específica, personalitzada i, de vegades, per a aquells que ho desitgen, fins i tot privada. Per exemple, ha anat molt bé sol·licitar la presència d'una persona autoritzada de la mateixa comunitat religiosa perquè ajudi l'alumnat o les seves famílies que entenguin que no hi ha cap precepte religiós sobre una determinada qüestió, sinó tradicions culturals que es poden canviar.

És important que els centres educatius facin ús dels recursos externs a la institució, per exemple, impartir part dels coneixements sobre l'educació sexual al centre d'atenció primària. En cap cas aquesta externalització no ha de suposar un abandó del centre educatiu de les seves responsabilitats, sinó tot al contrari:



ha de suposar una major implicació i una via que ajudi a resoldre alguns aspectes del conflicte.

5. Cal garantir que la causa per la qual un alumne o alumna no vol participar en una sortida, rebutja tocar instruments musicals o fer alguna altra activitat que suposi una despesa familiar no sigui per mancances econòmiques o pel fet que la família no la considera imprescindible. Si al darrere hi ha una dificultat o una motivació econòmica, el problema pot tenir una solució més fàcil.

Si les dificultats econòmiques són justificades, el centre educatiu ha de procurar facilitar els materials necessaris per a la correcta escolarització de l'alumne i recórrer als recursos i a les institucions que ho facin possible. I, en el cas que hi hagi dubtes raonables sobre si són certes les dificultats econòmiques de la família, s'ha de garantir el bé del menor, que ha d'estar per sobre d'altres consideracions. Això no ha de ser obstacle, és clar, per prendre, al mateix temps, les mesures que es creguin convenientes davant la possible desatenció familiar de les necessitats educatives dels fills i filles.

6. La potestat del pare i de la mare, reconeguda i protegida pel títol iv del Codi de família, no pot ser menystinguda pel centre educatiu. En cas que es consideri que alguna actuació familiar vulnera un dret fonamental de l'infant, la direcció del centre ha de posar-ho immediatament en coneixement de l'autoritat competent, però quan no es vulnera un dret fonamental i la família manifesta principis religiosos per fer alguna demanda, el centre educatiu ha de recollir aquesta demanda i ha d'analitzar detingudament si és compatible amb el compliment obligat de la normativa vigent al nostre país.

Quan no es vulnera cap dret fonamental i la família manifesta principis religiosos per fer alguna demanda, el centre educatiu ha de recollir aquesta demanda i ha d'analitzar detingudament si és compatible amb el compliment obligat de la normativa vigent al nostre país.

4.5. EL DOL EN EL CONTEXT EDUCATIU

El dol és un procés necessari d'adaptació a una nova realitat.

És important oferir als educadors i educadores pautes de reflexió i eines per tractar al centre educatiu la mort i el dol, sense tabús ni pors.

El dol és l'aflicció causada per la mort d'una persona estimada, un procés on es veuen implicades totes les dimensions de la persona: la física, la psicològica, la conductual, l'emocional, la social, l'espiritual i la religiosa. És un procés necessari d'adaptació a una nova realitat, i els centres educatius l'han de tenir en compte per tal de poder acollir i acompanyar el desenvolupament integral de l'alumnat. És per això que és important oferir als educadors i educadores pautes de reflexió i eines per tractar al centre educatiu la mort i el dol, sense tabús ni pors. D'aquesta manera, podrem contribuir que els processos que es donen després d'una pèrdua i les emocions que s'experimenten es considerin normals en aquestes situacions.

Quan mor una persona propera, amb qui teníem un vincle significatiu, les creences emergeixen de forma molt intensa, i els educadors han de ser-hi presents i respondre-hi amb cura. Les situacions de mort, pèrdua i dol ofereixen als centres educatius una oportunitat per viure la diversitat religiosa i de creences i els símbols i rituals davant la mort.

4.5.1 Aspectes psicopedagògics del procés de dol

Entre altres autors, Elisabeth Kübler-Ross, John Bowlby i William Worden han tractat el procés de dol i en descriuen les característiques. A la taula que hi ha a continuació es presenten, de forma esquemàtica, les fases o etapes per les quals es passa (Kübler-Ross i Bowlby) i les tasques que és important dur a terme (Worden):





Les reaccions més habituals són canvis en el caràcter, humor variable, disminució en el rendiment escolar i alteracions en l'alimentació i en el son.

El procés de dol en els nens i adolescents és similar al dels adults, però el canalitzen de maneres diverses, perquè la seva forma d'expressar els sentiments no sol ser un estat d'abatiment i tristesa perllongat, com sol passar amb els adults. L'infant i l'adolescent mantenen la capacitat de jugar o de riure fins i tot en moments molt dolorosos, però això no vol dir que no pateixin. Les reaccions més habituals són canvis en el caràcter, humor variable, disminució en el rendiment escolar i alteracions en l'alimentació i en el son.

El neuropsiquiatre i psicòleg clínic J.L. Tizón (2004) ha assenyalat aquests indicadors del dol en infants i adolescents:

- Àmbit corporal: dificultats per dormir, pèrdua de la gana, molèsties i malestars gàstrics o abdominals, queixes de mal de cap.
- Àmbit afectiu: tristesa i indiferència, irritabilitat i mal humor, sentiments d'indignitat i d'autoestima disminuïda.
- Àmbit emocional: manca de comunicació fluida, hiperactivitat, trastorns per estrès posttraumàtic, trastorns de conducta, trastorns per ansietat excessiva.

A més de la tristesa, els infants i adolescents poden sentir ràbia causada per la sensació d'abandó, por a quedar-se sols, temor que mori el pare o la mare supervivent i fins i tot sentiment de culpa en considerar que ells han provocat, d'alguna manera, la mort de l'ésser estimat. Hi ha tres preguntes que, verbalitzades o no, els nens i els adolescents es poden fer: «He provocat jo la mort?». «Em passarà també a mi?». «Qui em cuidarà ara?».



El respecte a les creences de cada família i de l'alumnat és fonamental per elaborar una xarxa de suport que faciliti l'elaboració del dol.

Cal informar-se dels rituals de dol que es duen a terme en la religió o les creences que professa la família on s'ha produït la pèrdua, per tal de ser curosos i encertats en les actuacions.

cloents. Això no suposa negar la pròpia visió religiosa o laica de la vida i de la mort, sinó promoure l'expressió de l'altre tenint en compte la riquesa de la diversitat de creences i els valors ètics transversals.

El condol té un protocol establert i manifesta als familiars i amics la voluntat d'acompanyar-los en el moment de dolor per la mort d'una persona estimada. Cal informar-se dels rituals de dol que es duen a terme en la religió o les creences que professa la família on s'ha produït la pèrdua, per tal de ser curosos i encertats en les actuacions. Per exemple, en la mort d'un alumne o familiar practicants de la religió sikh, s'ha de tenir en compte que no són habituals les mostres públiques de dolor. En canvi, si la família és de religió islàmica, el plor i l'expressió de la tristesa sense exageracions durant l'enterrament són àmpliament acceptats. També cal facilitar a l'alumnat el coneixement i la comprensió del procés pel qual està passant el seu company o companya, i fomentar-ne, si escau, la participació activa (trobareu informació sobre això a l'annex II. Informació sobre confessions religioses). Si s'ignoren els protocols que se segueixen durant una cerimònia, és recomanable tenir una actitud silenciosa i respectuosa.

És important que els agents educatius estiguin presents, d'una o altra manera, en la primera fase del dol i que participin en les cerimònies i rituals d'acomiadament que organitzi la família. Això ajudarà la comunitat educativa a desenvolupar-se i a fomentar valors com la solidaritat, la compassió, l'amistat i l'empatia.

Un cop l'infant o adolescent s'incorpora al centre educatiu després de la mort de l'ésser estimat, és recomanable:



Promoure algun acte al centre educatiu i oferir a totes les famílies la possibilitat d'assistir-hi facilita el procés de dol a la comunitat educativa i tanca la seva manifestació pública.

5. ANNEXOS

ANNEX I. REFERÈNCIES LEGALS

• *Pactes internacionals*

Declaració universal dels drets humans (1948)

Article 18

Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret inclou la llibertat de canviar de religió o de creença, i la llibertat, individualment o col·lectivament, en públic o en privat, de manifestar la seva religió o creença per mitjà de l'ensenyament, la pràctica, el culte i l'observança.

Article 26

1. Tota persona té dret a l'educació. L'educació serà gratuïta, si més no, en la instrucció elemental i fonamental. La instrucció elemental serà obligatòria. L'ensenyament tècnic i professional es posarà a l'abast de tothom, i l'accés a l'ensenyament superior serà igual per a tots en funció dels mèrits respectius.

2. L'educació tendirà al ple desenvolupament de la personalitat humana i a l'enfortiment del respecte als drets humans i a les llibertats fonamentals; promourà la comprensió, la tolerància i l'amistat entre totes les nacions i grups ètnics o religiosos, i fomentarà les activitats de les Nacions Unides per al manteniment de la pau.

3. El pare i la mare tenen dret preferent d'escollir la mena d'educació que serà donada als seus fills.





Conveni europeu de drets humans (1950)

Article 9. Llibertat de pensament, de consciència i de religió

1. Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret implica la llibertat de canviar de religió o de convicció, així com la llibertat de manifestar la seva religió o convicció individualment o col·lectivament, en públic o en privat, mitjançant el culte, l'ensenyament, les pràctiques i l'acompliment dels ritus.

2. La llibertat de manifestar la seva religió o les seves conviccions no pot ser objecte d'altres restriccions que aquelles que, previstes per la llei, constitueixen mesures necessàries, en una societat democràtica, per a la seguretat pública, la protecció de l'ordre, de la salut o de la moral públiques, o per a la protecció dels drets i les llibertats d'altri.

Declaració universal dels drets de l'infant (1959)

Principi 7

(...) L'interès superior de l'infant serà el principi que guiarà aquells qui tenen la responsabilitat de la seva educació i orientació; aquesta responsabilitat pertoca abans de tot als seus pares. (...)

Principi 10

L'infant ha de ser protegit contra les pràctiques que puguin fomentar la discriminació racial, religiosa o de qualsevol altra mena.

Ha de ser educat en un esperit de comprensió, tolerància, amistat entre els pobles, pau i fraternitat universal, i amb plena

consciència que ha de consagrar les seves aptituds i energies al servei dels seus semblants.

Pacte internacional de drets civils i polítics de les Nacions Unides (1976)

Article 18

1. Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret inclou la llibertat de tenir o d'adoptar la religió o les creences de la seva elecció, així com la llibertat de manifestar la seva religió o les seves creences, individualment o col·lectivament, tant en públic com en privat, mitjançant el culte, la celebració dels ritus, les pràctiques i l'ensenyament.

2. Ningú no serà objecte de mesures coercitives que puguin disminuir la seva llibertat de tenir o adoptar la religió o les creences de la seva elecció.

3. La llibertat de manifestar la pròpia religió o les pròpies creences estarà subjecta únicament a les limitacions prescrites per la llei que siguin necessàries per a protegir la seguretat, l'ordre, la salut o la moral públiques, o els drets i llibertats fonamentals dels altres.

4. Els estats membres d'aquest Pacte es comprometen a respectar la llibertat dels pares i, si s'escau, dels tutors legals, per tal de garantir que els fills rebin l'educació religiosa i moral que estigui d'acord amb les seves pròpies conviccions.





Convenció sobre els drets de l'infant (1989)

Article 12

1. Els Estats membres han d'assegurar a l'infant amb capacitat de formar un judici propi el dret a manifestar la seva opinió en tots els afers que l'afectin. Les opinions de l'infant han de ser tingudes en compte segons la seva edat i maduresa.

2. Amb aquesta finalitat, l'infant ha de tenir especialment l'oportunitat de ser escoltat en qualsevol procediment judicial o administratiu que l'afecti, bé directament, bé per mitjà d'un representant o d'una institució adequada, d'acord amb les normes de procediment de la legislació.

Article 14

1. Els Estats membres han de respectar el dret de l'infant a la llibertat de pensament, de consciència i de religió.

2. Els Estats membres han de respectar els drets i els deures dels pares i, si convé, dels tutors legals, a dirigir l'infant en l'exercici del seu dret d'acord amb el desenvolupament de les seves facultats.

3. La llibertat de manifestar la pròpia religió o les pròpies creences només pot tenir les limitacions legals necessàries per a protegir la seguretat, l'ordre, la salut o la moral públiques, i els drets i les llibertats fonamentals dels altres.

• Constitució espanyola (1978)

Títol I: Drets i deures fonamentals

Capítol segon: Drets i llibertats públiques

Article 14

Els espanyols són iguals davant la llei, sense que pugui prevaler cap discriminació per raó de naixença, raça, sexe, religió, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.

Secció 1a: Dels drets fonamentals i de les llibertats públiques

Article 16

1. Es garanteix la llibertat ideològica, religiosa i de culte dels individus i de les comunitats sense cap més limitació, quan siguin manifestats, que la necessària per al manteniment de l'ordre públic protegit per la llei.

2. Ningú podrà ser obligat a declarar quant a la seva ideologia, religió o creences.

3. Cap confessió tindrà caràcter estatal. Els poders públics tindran en compte les creences religioses de la societat espanyola i mantindran les consegüents relacions de cooperació amb l'Església catòlica i les altres confessions.

Article 27

1. Tothom té dret a l'educació. Es reconeix la llibertat d'ensenyament.

2. L'educació tindrà com a objecte el ple desenvolupament de la personalitat humana en el respecte als principis democràtics de convivència i als drets i a les llibertats fonamentals.

3. Els poders públics garanteixen el dret que assisteix els pares per tal que els fills rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb les seves conviccions.



73

filosòfiques de les persones, i han de fomentar les relacions interculturals per mitjà de l'impuls i la creació d'àmbits de coneixement recíproc, diàleg i mediació. També han de garantir el reconeixement de la cultura del poble gitano com a salvaguarda de la realitat històrica d'aquest poble.

Article 44

1. Els poders públics han de garantir la qualitat del sistema d'ensenyament i han d'impulsar una formació humana, científica i tècnica de l'alumnat basada en els valors socials d'igualtat, solidaritat, llibertat, pluralisme, responsabilitat cívica i els altres que fonamenten la convivència democràtica.

(...)

2. Els poders públics han de promoure i han d'impulsar la implicació i la participació de la família en l'educació dels fills i filles, en el marc de la comunitat educativa, i han de facilitar i promoure l'accés a les activitats d'educació en el lleure.

• *Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació*

Article 2

1. El sistema educatiu, en el marc dels valors definits per la Constitució i per l'Estatut, es regeix pels principis generals següents:

a) El respecte dels drets i deures que deriven de la Constitució, l'Estatut i la resta de legislació vigent.

b) La transmissió i la consolidació dels valors propis d'una societat democràtica: la llibertat personal, la responsabilitat, la solidaritat, el respecte i la igualtat.





c) La universalitat i l'equitat com a garantia d'igualtat d'oportunitats i la integració de tots els col·lectius, basada en la coresponsabilitat de tots els centres sostinguts amb fons públics.

d) El respecte a la llibertat d'ensenyament, la llibertat de creació de centres, la llibertat d'elecció entre centres públics o centres altres que els creats pels poders públics, la llibertat de càtedra del professorat i la llibertat de consciència dels alumnes.

e) El pluralisme.

f) La inclusió escolar i la cohesió social.
(...)

j) El foment de la pau i el respecte dels drets humans.
(...)

p) El respecte del dret de mares i pares perquè llurs fills rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb llurs conviccions.

q) L'exclusió de qualsevol mena de proselitisme o adoctrinament.

Article 3

Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals.

Article 7

1. Tots els membres de la comunitat escolar tenen el dret a una bona convivència i el deure de facilitar-la.

2. Les regles de convivència als centres educatius s'han de basar genèricament en els principis democràtics i específicament en els principis i normes que deriven d'aquesta llei.

Article 29

2. Els mestres i els professors, en l'exercici de llurs funcions docents, tenen els deures específics següents:

(...)

b) Contribuir al desenvolupament de les activitats del centre en un clima de respecte, tolerància, participació i llibertat que fomenti entre els alumnes els valors propis d'una societat democràtica.

Article 37

2. Els actes o les conductes (...) que impliquin discriminació per raó de gènere, sexe, raça, naixença o qualsevol altra condició personal o social dels afectats s'han de considerar especialment greus.

Article 77

Criteris que orienten l'organització pedagògica dels centres

1. En el marc de l'autonomia dels centres educatius, els criteris que regeixen a cada centre l'organització pedagògica dels ensenyaments han de contribuir al compliment dels principis del sistema educatiu i han de fer possible:

a) La integració dels alumnes procedents dels diversos col·lectius, en aplicació del principi d'inclusió.



discriminació per motius religiosos, i no ser obligat a practicar actes de culte o a rebre assistència religiosa contrària a les seves conviccions personals.

c) Rebre i impartir ensenyament i informació religiosa de qualsevol índole, ja sigui oralment, per escrit o per qualsevol altre procediment; elegir per a ell mateix, i per als menors no emancipats i incapacitats, sota la seva dependència, dins i fora de l'àmbit escolar, l'educació religiosa i moral que estigui d'acord amb les seves pròpies conviccions.

d) Reunir-se o manifestar-se públicament amb fins religiosos i associar-se per dur a terme comunitàriament les seves activitats religioses de conformitat amb l'ordenament jurídic general i el que estableix aquesta Llei orgànica.

Article 3

1. L'exercici dels drets que dimanen de la llibertat religiosa i de culte té com a únic límit la protecció del dret dels altres a l'exercici de les seves llibertats públiques i drets fonamentals, així com la salvaguarda de la seguretat, de la salut i de la moralitat pública, elements constitutius de l'ordre públic protegit per la llei en l'àmbit d'una societat democràtica.

• *Llei orgànica 10/1995, de 23 de novembre, del Codi penal*

Article 18

1. La provocació existeix quan directament s'incita mitjançant la impremta, la radiodifusió o qualsevol altre mitjà d'eficàcia semblant, que faciliti la publicitat, o davant d'una concurrència de persones, a perpetrar un delictes.



una prestació a la qual tingui dret per raó de la seva ideologia, religió o creences, la seva pertinença a una ètnia o raça, el seu origen nacional, el seu sexe, orientació sexual, situació familiar, malaltia o minusvalidesa.

2. Són aplicables les mateixes penes quan els fets es cometin contra una associació, fundació, societat o corporació o contra els seus membres per raó de la seva ideologia, religió o creences, la pertinença dels seus membres o d'algun d'ells a una ètnia o raça, el seu origen nacional, el seu sexe, orientació sexual, situació familiar, malaltia o minusvalidesa.

3. Els funcionaris públics que cometin algun dels fets previstos en aquest article incorren en les mateixes penes en la meitat superior i en la d'inhabilitació especial per a ocupació de càrrec públic per un termini de dos a quatre anys.

Article 512

Els qui en l'exercici de les seves activitats professionals o empresarials deneguin a una persona una prestació a la qual tingui dret per raó de la seva ideologia, religió o creences, la seva pertinença a una ètnia, raça o nació, el seu sexe, orientació sexual, situació familiar, malaltia o minusvalidesa, incorren en la pena d'inhabilitació especial per a l'exercici de professió, ofici, indústria o comerç, per un període d'un a quatre anys.

Secció segona

Dels delictes contra la llibertat de consciència, els sentiments religiosos i el respecte als difunts

Article 522

Incorren en la pena de multa de quatre a deu mesos:



1r. Els qui per mitjà de violència, intimidació, força o qualsevol altre constrenyiment il·legítim impedeixin a un membre o uns membres d'una confessió religiosa practicar els actes propis de les creences que professin, o assistir-hi.

2n. Els qui pels mateixos mitjans forcin a altri a practicar actes de culte o ritus o a concórrer-hi, o a realitzar actes reveladors de professar o no professar una religió, o a mudar la que professin.

Article 523

El qui amb violència, amenaça, tumult o vies de fet, impedeixi, interrompi o pertorbi els actes, funcions, cerimònies o manifestacions de les confessions religioses inscrites en el corresponent registre públic del Ministeri de Justícia i Interior ha de ser castigat amb la pena de presó de sis mesos a sis anys, si el fet s'ha comès en un lloc destinat al culte, i amb la de multa de quatre a deu mesos si es realitza en qualsevol altre lloc.

Article 525

1. Incorren en la pena de multa de vuit a dotze mesos els qui, per ofendre els sentiments dels membres d'una confessió religiosa, facin públicament, de paraula, per escrit o mitjançant qualsevol mena de document, escarni dels seus dogmes, creences, ritus o cerimònies, o vexin, també públicament, els qui els professen o practiquen.

2. Incorren en les mateixes penes els qui facin públicament escarni, de paraula o per escrit, de qui no professi cap religió o creença.



• *Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació*

Títol preliminar

Capítol I: Principis i fins de l'educació

Article 1. Principis

b) L'equitat, que garanteixi la igualtat d'oportunitats, la inclusió educativa i la no-discriminació i actuï com a element compensador de les desigualtats personals, culturals, econòmiques i socials, amb una atenció especial a les que derivin de discapacitat.

c) La transmissió i la posada en pràctica de valors que afavoreixin la llibertat personal, la responsabilitat, la ciutadania democràtica, la solidaritat, la tolerància, la igualtat, el respecte i la justícia, com també que ajudin a superar qualsevol tipus de discriminació.

Article 2. Fins

1. El sistema educatiu espanyol s'orienta a la consecució dels fins següents:

a) El ple desenvolupament de la personalitat i de les capacitats dels alumnes.

c) L'educació en l'exercici de la tolerància i de la llibertat dins els principis democràtics de convivència, com també en la prevenció de conflictes i la seva resolució pacífica.

Títol II

Capítol II: Escolarització en centres públics i privats concertats

Article 84. Admissió d'alumnes

3. En cap cas hi pot haver discriminació per raó de naixement.





ment, raça, sexe, religió, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.

Disposició addicional segona. Ensenyament de religió

1. L'ensenyament de la religió catòlica s'ha d'ajustar al que estableix l'Acord sobre ensenyament i assumptes culturals subscrit entre la Santa Seu i l'Estat espanyol. Amb aquesta finalitat, i de conformitat amb el que disposa l'Acord esmentat, s'inclou la religió catòlica com a àrea o matèria en els nivells educatius que correspongui, que és d'oferta obligatòria per als centres i de caràcter voluntari per als alumnes.

2. L'ensenyament d'altres religions s'ha d'ajustar al que disposen els acords de cooperació signats per l'Estat espanyol amb la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya, la Federació de Comunitats Israelites d'Espanya, la Comissió Islàmica d'Espanya i, si s'escau, els que en el futur es puguin subscriure amb altres confessions religioses.

Disposició final primera. Modificació de la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació

3. L'article 6 de la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació, queda redactat de la manera següent:

3.3. Es reconeixen als alumnes els drets bàsics següents:

e) Que es respectin la seva llibertat de consciència, les seves conviccions religioses i les seves conviccions morals, d'acord amb la Constitució.

4. Són deures bàsics dels alumnes:

f) Respectar la llibertat de consciència, les conviccions re-

ligioses i morals, i la dignitat, integritat i intimitat de tots els membres de la comunitat educativa.

• *Acord entre l'Estat espanyol i la Santa Seu sobre ensenyament i afers culturals (1979)*

Article I

A la llum del principi de llibertat religiosa, l'acció educativa respectarà el dret fonamental dels pares sobre l'educació moral i religiosa dels seus fills en l'àmbit escolar.

En tot cas, l'educació que s'imparteixi als centres docents públics serà respectuosa amb els valors de l'ètica cristiana.

Article II

Els plans educatius en els nivells d'educació preescolar, d'educació general bàsica (EGB) i de batxillerat unificat polivalent (BUP) i graus de formació professional corresponents als alumnes de les mateixes edats inclouran l'ensenyament de la religió catòlica en tots els centres d'educació, en condicions equiparables a les altres disciplines fonamentals.

Per respecte a la llibertat de consciència, aquest ensenyament no tindrà caràcter obligatori per als alumnes. Es garanteix, però, el dret a rebre'n.

Les autoritats acadèmiques adoptaran les mesures oportunes perquè el fet de rebre o no rebre l'ensenyament religiós no suposi cap discriminació en l'activitat escolar.

En els nivells d'ensenyament esmentats, les autoritats acadèmiques corresponents permetran que la jerarquia eclesiàstica



estableixi, en les condicions concretes que amb ella es convin-
gui, altres activitats complementàries de formació i assistència
religiosa.

Article III

En els nivells educatius a què fa referència l'article anterior,
l'ensenyament religiós serà impartit per les persones que, per
a cada any escolar, siguin designades per l'autoritat acadèmica
entre aquelles que l'ordinari diocesà proposi per exercir aquest
ensenyament. Amb antelació suficient, l'ordinari diocesà co-
municarà els noms dels professors i persones que siguin consi-
derades competents per a aquest ensenyament.

En els centres públics d'educació preescolar, d'EGB i de
formació professional de primer grau, la designació, en la for-
ma abans assenyalada, recaurà amb preferència en els professors
d'EGB que així ho sol licitin.

Ningú no serà obligat a impartir ensenyament religiós.

Els professors de religió formaran part, a tots els efectes, del
claustr de professors dels respectius centres.

• *Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya (1992)*²¹

Article 10

1. A fi de fer efectiu el que disposa l'article 27.3 de la Cons-
titució, així com la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, regula-

21 - Llei 24/1992, de 10 de novembre, per la qual s'aprova l'Acord de cooperació de l'Estat
amb la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya.



dora del dret a l'educació, i la Llei orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'ordenació general del sistema educatiu, es garanteix als alumnes, als seus pares i als òrgans escolars de govern que ho sol·licitin, l'exercici del dret dels primers a rebre ensenyament religiós evangèlic als centres docents públics i privats concertats, sempre que, pel que fa a aquests darrers, l'exercici d'aquest dret no entri en conflicte amb el caràcter propi del centre, en els nivells d'educació infantil, educació primària i educació secundària.

2. L'ensenyament religiós evangèlic serà impartit per professors designats per les esglésies pertanyents a la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya, amb la conformitat d'aquesta.

3. Els continguts de l'ensenyament religiós evangèlic, així com els llibres de text corresponents, seran assenyalats per les esglésies respectives amb la conformitat de la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques de Espanya.

4. Els centres docents públics i els privats concertats a què es fa referència en aquest article hauran de facilitar els locals adequats per a l'exercici d'aquest dret en harmonia amb el desenvolupament de les activitats lectives.

(...)

6. Les esglésies pertanyents a la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya podran establir i dirigir centres docents dels nivells educatius que s'esmenten en el número 1 d'aquest article, així com centres universitaris i seminaris de caràcter religiós o altres institucions d'estudis eclesiàstics, amb submissió a la legislació general vigent en la matèria.



Article 12

1. Per als fidels de la Unió d'Esglésies Adventistes del Setè Dia i d'altres esglésies evangèliques pertanyents a la Federació d'Entitats Religioses Evangèliques d'Espanya el dia de precepte de les quals sigui el dissabte, el descans laboral setmanal podrà comprendre, sempre que hi hagi acord entre les parts, la tarda del divendres i el dia complet del dissabte, en substitució del que estableix l'article 37.1 de l'Estatut dels treballadors com a regla general.

2. Els alumnes de les esglésies esmentades en el número 1 d'aquest article que cursin estudis en centres d'ensenyament públics i privats concertats estaran dispensats de l'assistència a classe i de la realització d'exàmens des de la posta de sol del divendres fins a la posta de sol del dissabte, a petició pròpia o dels qui exerceixen la pàtria potestat o tutela.

(...)

• *Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Federació de Comunitats Israelites d'Espanya (1992)*²²

Article 10

1. Per tal de fer efectiu el que disposa l'article 27.3 de la Constitució, així com la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació, i la Llei orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'ordenació general del sistema educatiu, es garanteix als alumnes jueus, als seus pares i als òrgans escolars de govern que ho sol·licitin, l'exercici del dret dels primers a rebre ensenyament religiós jueu als centres docents públics i privats

22 - Llei 25/1992, de 10 de novembre, per la qual s'aprova l'Acord de cooperació de l'Estat amb la Federació de Comunitats Israelites d'Espanya.



concertats, sempre que, pel que fa a aquests darrers, l'exercici d'aquest dret no entri en contradicció amb el caràcter propi del centre, en els nivells d'educació infantil, educació primària i educació secundària.

2. L'ensenyament religiós jueu serà impartit per professors designats per les comunitats pertanyents a la Federació de Comunitats Israelites, amb la conformitat d'aquesta.

3. Els continguts de l'ensenyament religiós jueu, així com els llibres de text corresponents, seran assenyalats per les comunitats respectives amb la conformitat de la Federació de Comunitats Israelites.

4. Els centres docents públics i els privats concertats a què es fa referència en aquest article hauran de facilitar els locals adequats per a l'exercici d'aquest dret sense que pugui perjudicar el desenvolupament de les activitats lectives.

(...)

6. Les comunitats pertanyents a la Federació de Comunitats Israelites podran establir i dirigir centres docents dels nivells educatius que s'esmenten en el número 1 d'aquest article, així com centres universitaris i seminaris de caràcter religiós, amb submissió a la legislació general vigent en la matèria.

Article 12

1. El descans laboral setmanal, per als fidels de comunitats israelites pertanyents a l'FCI, podrà comprendre, sempre que hi hagi acord entre les parts, la tarda del divendres i el dia complet del dissabte, en substitució del que estableix l'article 37.1 de l'Estatut dels treballadors com a regla general.



2. Les festivitats que s'expressen a continuació, que segons la llei i la tradició jueves tenen el caràcter de religioses, podran substituir les establertes amb caràcter general per l'Estatut dels treballadors, en l'article 37.2, amb el mateix caràcter de retribuïdes i no recuperables, a petició de les persones a què es refereix el número anterior, i en els termes que s'hi preveuen.

- Any Nou (*Roix ha-Xanà*), dies 1 i 2.
- Dia de l'Expiació (*Yom Kippur*).
- Festa de les Cabanes (*Sucot*), dies 1, 2, 7 i 8.
- Pasqua (*Péssah*), dies 1, 2, 7 i 8.
- Pentecosta (*Xavuot*), dies 1 i 2.

3. Els alumnes jueus que cursin estudis en centres d'ensenyament públics i privats concertats estaran dispensats de l'assistència a classe i de la celebració d'exàmens els dissabtes i les festivitats religioses expressades en el número anterior, a petició pròpia o dels qui exerceixin la pàtria potestat o tutela.

(...)

• *Acord de cooperació de l'Estat espanyol amb la Comissió Islàmica d'Espanya (1992)*²³

Article 10

1. A fi de fer efectiu el que disposa l'article 27.3 de la Constitució, així com la Llei orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació, i la Llei orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'ordenació general del sistema educatiu, es garanteix als alumnes musulmans, als seus pares i als òrgans escolars

23 - Llei 26/1992, de 10 de novembre, per la qual s'aprova l'Acord de cooperació de l'Estat amb la Comissió Islàmica d'Espanya.



de govern que ho sol·licitin, l'exercici del dret dels primers a rebre ensenyament religiós islàmic en els centres docents públics i privats concertats, sempre que, pel que fa a aquests darrers, l'exercici d'aquell dret no entri en contradicció amb el caràcter propi del centre, en els nivells d'educació infantil, educació primària i educació secundària.

2. L'ensenyament religiós islàmic serà impartit per professors designats per les comunitats pertanyents a la Comissió Islàmica d'Espanya, amb la conformitat de la federació a què pertanyen.

3. Els continguts de l'ensenyament religiós islàmic, així com els llibres de text corresponents, seran proporcionats per les comunitats respectives, amb la conformitat de la Comissió Islàmica d'Espanya.

4. Els centres docents públics i els privats concertats a què es fa referència en el número 1 d'aquest article hauran de facilitar els locals adequats per a l'exercici del dret que en aquest article es regula, sense que pugui perjudicar el desenvolupament de les activitats lectives.

(...)

6. La Comissió Islàmica d'Espanya, així com les comunitats que hi pertanyen, podran establir i dirigir centres docents dels nivells educatius que s'esmenten en el número 1 d'aquest article, així com universitats i centres de formació islàmica, amb submissió a la legislació general vigent en la matèria.

Article 12

1. Els membres de les comunitats islàmiques pertanyents



- *Aïdu l-adha* (o *aïdu l-kabir*), correspon als dies 10, 11 i 12 de *du Al-Hyyah* i celebra el sacrifici protagonitzat pel profeta Abraham.

3. Els alumnes musulmans que cursin estudis en centres d'ensenyament públics o privats concertats estaran dispensats de l'assistència a classe i de la celebració d'exàmens el dia del divendres durant les hores a què es refereix el número 1 d'aquest article i en les festivitats i commemoracions religioses anteriorment expressades, a petició pròpia o dels qui exerceixen la pàtria potestat o tutela.

(...)

Article 14

4. L'alimentació dels internats en centres o establiments públics i dependències militars, i la dels alumnes musulmans dels centres docents públics i privats concertats que ho sol·licitin, es procurarà adequar als preceptes religiosos islàmics, així com l'horari dels àpats durant el mes de dejuni (ramadà).

• Resolucions anuals de la Secretaria General del Departament d'Ensenyament que aproven les instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres educatius docents. (Full de disposicions i actes administratius del Departament d'Ensenyament)

Fomentar l'educació intercultural en un marc de diàleg i de convivència

(...)

Respectar la diversitat cultural en totes les seves formes i, per tant, permetre l'ús de vestuari o elements simbòlics, siguin



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

mesures organitzatives que el centre adopti seran conegudes per pares i tutors legals i estaran incloses en el projecte educatiu del centre.

La manifestació de l'opció per la formació religiosa és totalment voluntària. En cas de no fer-la es deduirà que es vol rebre atenció educativa alternativa. El centre oferirà la possibilitat d'optar per la formació religiosa a l'alumnat de nou ingrés, d'acord amb el model "Declaració sobre l'opció per a la formació religiosa o els ensenyaments alternatius per a l'alumnat de nou ingrés en el centre".

b. Cicle superior de l'educació primària

Per a l'alumnat del cicle superior de l'educació primària serà d'aplicació allò que disposa el Decret 95/1992, de 28 d'abril. Per a l'alumnat que no hagi optat per la religió s'organitzaran, en horari simultani a les classes de religió, 105 hores d'activitats d'estudi en l'àrea de coneixement del medi social i cultural, per tractar els continguts i els objectius que es determinen en l'annex del Decret 95/1992, de 28 d'abril.

La manifestació de l'opció per la formació religiosa és totalment voluntària. En cas de no fer-la es deduirà que es volen seguir ensenyaments alternatius. El centre oferirà la possibilitat d'optar per la formació religiosa a l'alumnat de nou ingrés, d'acord amb el model "Declaració sobre l'opció per a la formació religiosa o els ensenyaments alternatius per a l'alumnat de nou ingrés en el centre".

Els pares, mares o tutors legals dels alumnes, per iniciativa seva, poden modificar l'opció feta abans del començament de



centre d'acord amb el model “Declaració sobre l'opció per a la formació religiosa”.

Els pares, mares o tutors legals dels alumnes, i per iniciativa seva, poden modificar per escrit l'opció abans de l'inici de cada curs. En aquest cas la rectificació haurà de ser comunicada per escrit a la direcció del centre durant el darrer trimestre del curs anterior.

La Inspecció d'Educació vetllarà per la correcta aplicació d'aquesta norma.

2. Religió a l'educació secundària obligatòria

L'ensenyament de la religió, o l'atenció educativa a l'alumnat que no la cursi, configura un espai horari propi, diferent de l'establert per a l'oferta de matèries optatives.

Els centres docents adoptaran les mesures organitzatives per tal que l'alumnat els pares i mares o tutors legals del qual no hagin optat perquè cursi ensenyaments de religió rebi la deguda atenció educativa, a fi que l'elecció d'una o altra opció no suposi cap mena de discriminació. Aquesta atenció educativa, que pot conformar una oferta diversa d'activitats, en cap cas comportarà l'aprenentatge de continguts curriculars associats al coneixement del fet religiós, ni a qualsevol matèria de l'etapa. Aquesta atenció educativa sí podrà consistir en altres tipus de continguts relacionats de manera genèrica amb el desenvolupament de competències de l'alumnat.

En tot cas, el nombre d'hores lectives setmanals de l'alumnat serà el mateix amb independència de l'opció triada.



Avaluació

La formació religiosa és avaluable, tant en les opcions confessionals com en l'opció d'història i cultura de les religions, i es té en compte en la decisió de promoció al curs següent, però no pas en el càlcul de la qualificació mitjana.

Les activitats d'atenció educativa alternatives a l'ensenyament de la religió s'avaluaran dins el conjunt de matèries optatives.

Professorat

Les opcions confessionals de religió les impartirà el professorat designat en el marc dels acords amb cada confessió religiosa.

L'opció no confessional de la religió (història i cultura de les religions) la impartirà preferentment el professorat de les especialitats de geografia i història i de filosofia. Les activitats d'atenció educativa seran impartides pel professorat adient en funció de l'oferta i les possibilitats del centre.

3. Religió al batxillerat

L'ensenyament de la religió en aquesta etapa s'efectuarà d'acord amb allò que estableix el Decret pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del batxillerat. La matèria comuna de religió és d'oferta obligatòria per als centres i de caràcter voluntari per als alumnes i s'imparteix en una de les franges de l'horari destinada a matèries optatives o de modalitat.

Abans d'iniciar el batxillerat s'ha de fer constar novament l'opció amb relació a la religió mitjançant el full de preinscrip-



ció, si escau, o una declaració d'acord amb el model "Declaració sobre l'opció per a la formació religiosa o els ensenyaments alternatius per a l'alumnat de nou ingrés en el centre" que s'adjuntarà a la matrícula.

Ensenyament de la religió (educació infantil i primària i educació especial i secundària privada)
(...)

La petició de plaça en un centre privat amb caràcter propi que expressi una confessió religiosa és una manera d'optar per una formació religiosa i moral concreta i, per tant, pressuposa també l'opció per l'ensenyament de la religió corresponent. No obstant això, en casos determinats les famílies poden sol·licitar a la direcció del centre que els seus fills o filles rebin atenció educativa alternativa.
(...)





ANNEX II. INFORMACIÓ SOBRE CONFESSIONS RELIGIOSES

A continuació us oferim una fitxa informativa de cadascuna de les principals confessions religioses establertes a Catalunya. Us les presentem ordenades segons la seva implantació. Podeu consultar el nombre de centres de culte i la seva evolució a l'apartat del [Mapa religiós de Catalunya](#) de la Direcció General d'Afers Religiosos.

ESGLÉSIA CATÒLICA

L'Església catòlica és la comunitat d'homes i dones de religió cristiana i de confessió catòlica que s'agrupen territorialment per diòcesis entorn del bisbe de Roma (sant pare o papa) com a fonament de la unió entre tots els catòlics del món. En l'actualitat, el nombre de catòlics és de més de 1.000 milions. A Catalunya, l'Església catòlica és, de llarg, la institució religiosa amb un nombre més alt de seguidors. El cristianisme va arribar a Catalunya en el segle I, i en el segle III ja hi estava consolidat. El cristianisme, religió a la qual pertany l'Església catòlica, va ser fundat per Jesús de Natzaret, que va agrupar entorn seu els seus seguidors els anys de la seva predicació per les terres de Palestina, durant el primer terç del segle I.

En sentit estricte, el qualificatiu de *catòlica* ('universal') s'aplica a l'Església dels cristians units al bisbe de Roma com a conseqüència de les separacions que hi ha hagut entre els cristians en el transcurs dels segles, i especialment de la produïda des de la Reforma de Luter en el segle XVI.²⁴

24 - Observació sobre les esglésies catòliques de ritus oriental: les esglésies catòliques de ritus oriental també formen part de l'Església catòlica romana. Entre aquestes, hi ha les grecocatòliques o catòliques de ritus bizantí, que tenen els elements propis de les esglésies ortodoxes (litúrgia, teologia, dret canònic propi, etc.) però són catòliques en tant que deuen obediència al bisbe de Roma (sant pare).

Doctrina

Els cristians creuen en un Déu únic que és Pare, Fill i Esperit Sant, i que ha estat revelat per Jesús, el Crist, el Fill de Déu. La doctrina catòlica té com a font la Sagrada Escripura (la Bíblia), la qual és interpretada d'acord amb l'anomenada *tradició*, que és la fe i la vida, la litúrgia i la pregària activa en l'Església al llarg dels segles.

L'Església reconeix en el seu si un marc de guiatge dels bisbes, anomenat *magisteri*, que té competència tant pel que fa a la interpretació de la Bíblia com pel que fa a la seva aplicació a la doctrina i als comportaments dels catòlics.

Llibres sagrats i textos fonamentals

Els textos sagrats dels cristians catòlics són els escrits bíblics, agrupats en dues parts: l'Antic Testament (història sagrada del poble d'Israel) i el Nou Testament, que consta dels Evangelis (testimonis de la vida de Jesús), els Fets dels apòstols (història dels primers cristians), les Cartes apostòliques (sobretot de sant Pau) i l'Apocalipsi.

Hi ha altres textos que, malgrat no ser considerats revelats, són d'importància per a la fe i la vida de les persones catòliques. El primer d'aquests és el *catecisme*, un text nascut en el segle XVI per facilitar l'ensenyament dels elements doctrinals de creença obligada, i que es va actualitzant periòdicament. Igualment, i ja de caràcter més esporàdic, hi ha els textos del papa, en especial les *encícliques*, que contenen instruccions doctrinals i exhortacions morals, i també els *documents episcopals*, tant de les conferències episcopals com de cada bisbe diocesà.





Ritus més importants

Els set ritus més destacats són els *set sagraments*, que l'Església catòlica considera signes sagrats (o actes en què hi ha una presència eficaç de la gràcia salvadora de Déu), mitjançant els quals es realitza de manera especial la unió espiritual i personal amb Déu, Pare, Fill i Esperit Sant, i amb la humanitat sencera, sobretot amb els altres cristians.

- El baptisme, per a l'Església catòlica, uneix la persona a Jesucrist i la fa fill de Déu i germà de tots els homes i dones; pel baptisme, les persones s'incorporen a l'Església. Es pot rebre en qualsevol etapa de la vida. El ritus usa l'aigua vessada sobre el cap de la persona que és batejada.

- L'eucaristia és la celebració en la qual els catòlics es reuneixen, com a mínim els diumenges i altres festes preceptives, per commemorar la resurrecció de Crist i fer-lo present a través del pa i del vi consagrats. La primera vegada que un nen o una nena participa plenament de l'eucaristia combregant, fet que s'anomena *primera comunió*, se celebra d'una manera especial.

- La confirmació és el sagrament del do de l'Esperit; el reben, mitjançant la unció amb oli sagrat, aquelles persones catòliques que es reafirmen en la fe catòlica.

- La reconciliació o penitència és el sagrament del perdó de Déu dels pecats comesos després del baptisme, confessats al sacerdot, i a través de l'absolució.

- La unció dels malalts és el sagrament en el qual els malalts i les persones grans són ungides amb l'oli sagrat per tal de rebre la força de Déu davant la malaltia i la mort.

- L'orde sacerdotal és el sacrament pel qual un home que hagi seguit la formació i el discerniment adequat es consagra al servei de l'Església i esdevé diaca, prevere o bisbe, segons els tres graus d'aquest sacrament.

- El matrimoni és el sacrament pel qual l'home i la dona es prometen amor i fidelitat entre ells i es comprometen a viure la seva relació segons l'Evangeli i els ensenyaments de l'Església.

Autoritats religioses i persones consagrades al culte

- Els bisbes: són aquells preveres que reben l'orde episcopal, que és el sacrament de l'orde sacerdotal en la seva plenitud. Reben l'encàrrec de presidir una església particular o diòcesi. Són la màxima autoritat per al seu bisbat com a mestres i pastors, sempre en comunió amb el papa.

- Els preveres: són els homes que, en rebre el sacrament de l'orde, han estat constituïts sacerdots (anomenats també popularment *capellans* o *mossens*), i poden administrar sacraments i guiar en el camí de la fe i de la vida cristiana les agrupacions de fidels que el bisbe els confia. Estan obligats a mantenir-se cèlibes, i resten sota l'autoritat directa del bisbe en el cas d'estar vinculats a un bisbat, o sota l'autoritat del seu superior si pertanyen a un institut religiós.

- Els diaques: són els homes, casats o no, que són constituïts servidors qualificats de la paraula i de la caritat, sempre al redós d'un bisbe.

- Els laics i les laiques: són els cristians i les cristianes que, pel baptisme, són considerats amb la dignitat de membres del poble de Déu, i comparteixen la responsabilitat d'anunciar



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A2233A5676B8121D9FF7124

bisbes de les deu diòcesis amb seu episcopal a Catalunya formen la Conferència Episcopal Tarraconense, constituïda l'any 1969 com a organisme intern de l'Església catòlica a Catalunya i presidida per l'arquebisbe de Tarragona.

D'altra banda, els fidels també poden vincular-se a moviments, congregacions religioses o prelatures.

Celebracions específiques

Per a l'Església catòlica, el diumenge o primer dia de la setmana commemora la Pasqua o resurrecció de Jesús, per la qual cosa els fidels són invitats a l'assistència i a la participació en l'eucaristia (anomenada *missa*).

En el calendari catòlic, hi destaquen dos cicles: el cicle de Nadal i el cicle de Pasqua. En el primer, l'Església celebra, després de quatre setmanes d'Advent, la solemnitat de Nadal (el naixement de Jesús, el dia 25 de desembre) i la solemnitat de l'Epifania o dia de l'adoració dels Reis (el dia 6 de gener).

El segon cicle comença amb la celebració del Dimecres de Cendra, que dona entrada a la Quaresma (que són els quaranta dies abans de la Pasqua); conté la Setmana Santa, que comença el Diumenge de Rams i que acaba el dia de Pasqua, setmana en la qual cal destacar el Dijous Sant o dia de la institució de l'Eucaristia, el Divendres Sant –que commemora la passió i la mort de Jesucrist–, el Dissabte Sant –dia de la seva sepultura–, i la culminació en el Diumenge de Pasqua –anomenada popularment *Pasqua florida*– (el primer diumenge després de la primera lluna plena de la primavera), que celebra la resurrecció de Jesucrist.



En les set setmanes de temps pasqual se celebra la festa de l'Ascensió i el Diumenge de Pentecosta (que vol dir *dia cinquante*), el qual commemora la vinguda de l'Esperit Sant (festa anomenada popularment *Pasqua granada* o *segona Pasqua*). Els dos diumenges següents se celebra, respectivament, el diumenge de la Santíssima Trinitat, dedicat a l'adoració i a la contemplació de Déu U i Tri, i la solemnitat del Corpus, dedicada a l'Eucaristia; amb motiu d'aquesta festa, en molts llocs s'organitzen processons pels carrers amb la custòdia que conté l'Eucaristia.

A banda de les celebracions indicades, l'Església catòlica també celebra festes dedicades a Maria, la Mare de Déu, o a altres sants: Sant Josep (el dia 19 de març), les solemnitats de l'Assumpció de la Mare de Déu (el dia 15 d'agost), el Naixement de la Mare de Déu (el dia 8 de setembre), Tots Sants (el dia 1 de novembre) i la Immaculada Concepció (el dia 8 de desembre). Hi ha altres diades pròpies de la tradició del país, com Sant Esteve (el dia 26 de desembre), Sant Jordi (el dia 23 d'abril), la Mare de Déu de Montserrat (el dia 27 d'abril) i Sant Joan Baptista (el dia 24 de juny). Així mateix, cal tenir en compte que en molts municipis es consideren festius, i en molts casos com a festa major, els dies dels sants patrons de la població corresponent.

Prescripcions alimentàries

L'Església catòlica manté el precepte de l'abstinència de carn (i derivats) els sis divendres de Quaresma. El Dimecres de Cendra, inici de la Quaresma, i el Divendres Sant són dies d'abstinència de carn i també de dejuni (reducció o privació d'ingerir aliments).

D'aquestes dues obligacions, n'estan exempts els infants fins als catorze anys i les persones més grans de seixanta anys, a més dels malalts.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Pregàries durant el període de vetlla. Celebració d'un funeral amb el cos present al tanatori o a l'església. Ritu de comiat al cementiri.

Habitualment les cerimònies inclouen tres actes:

- Vetlla: la tarda o el vespre abans de l'enterrament o la incineració, persones properes al difunt resen una part de la litúrgia de les hores o el rosari. Aquesta cerimònia també pot prendre la forma de la litúrgia de la paraula.

- Funeral: és habitual que se celebri una missa en sufragi del difunt en la qual també s'inclougui la benedicció del fèretre. Tanmateix, es pot celebrar una pregària sense necessitat de celebrar l'eucaristia, especialment si hom no es troba en una església.

- Ritu de comiat del difunt: el sacerdot, al final del funeral, expressa l'esperança en la resurrecció del difunt. Aquesta cerimònia també pot tenir lloc al cementiri o al lloc on descansaran les restes del difunt.





ESGLÉSIES EVANGÈLIQUES

Les esglésies evangèliques o protestants són esglésies cristianes que van néixer a partir de la reforma protestant que va impulsar Martí Luter (1483-1546) durant el segle XVI. Cadascuna d'aquestes esglésies, unides en el que és fonamental, pot tenir una orientació doctrinal i una forma d'organització específiques.

En funció de la seva orientació doctrinal, les esglésies evangèliques es poden classificar en diverses denominacions, com són el *luteranisme*, el *baptisme*, el *metodisme*, el *presbiterianisme* i el *pentecostalisme*, entre moltes d'altres. En funció de la seva estructura organitzativa, es pot distingir entre esglésies de règim episcopal, presbiterià o congregacionalista.

Les esglésies evangèliques són la segona confessió cristiana amb un nombre més alt de seguidors arreu del món, després del catolicisme. A Catalunya, els evangèlics també són la segona confessió cristiana, i es compten per desenes de milers. Bona part dels immigrants que han arribat a Catalunya els darrers anys són protestants, sobretot entre els procedents d'Amèrica del Sud, de l'Àfrica subsahariana i de determinats països de l'est d'Europa.

Els termes *evangèlic*, *reformat* o *protestant* són vàlids per referir-se a una persona o a allò relatiu a les esglésies sorgides de la Reforma. D'altra banda, cal reservar el terme *evangelista* exclusivament per referir-se als autors a qui s'atribueixen respectivament els quatre Evangelis (Mateu, Marc, Lluc i Joan).

Doctrina

La reforma protestant es fonamenta en tres principis bàsics, coneguts per la seva forma llatina:

- *Sola gratia*: la salvació només és un privilegi de la gràcia de Déu. Per tant, no es pot assolir pels possibles mèrits de la persona.

- *Sola fides*: la persona ha de tenir fe en Déu i en la seva voluntat de perdó envers la humanitat.

- *Sola scriptura*: l'única font de la doctrina és la Bíblia. Per tant, el dictamen de cap persona no pot ser equiparat al missatge diví.

A més, les esglésies evangèliques proclamen el sacerdoci universal dels fidels. És a dir, en el context evangèlic, el sacerdoci ministerial –el sacerdoci d'unes quantes persones escollides que es caracteritzen per dedicar la seva vida a Déu i a la seva obra– deixa de tenir sentit, ja que tot bon cristià ha de tenir present Déu i els seus ensenyaments en totes les esferes de la vida quotidiana.

Llibres sagrats i textos fonamentals

L'únic text que els evangèlics reconeixen com a sagrat és la Bíblia.

Ritus més importants

La majoria dels evangèlics consideren que Déu només va establir dos sagraments o ordenances:

- El baptisme: molts grups protestants el realitzen per immersió i només quan el fidel ha arribat a l'edat adulta i té plena capacitat per decidir el seu ingrés a la comunitat cristiana. En algunes esglésies evangèliques, especialment en les de caire pentecostal o carismàtic, caracteritzades per donar una especial importància als dons de l'Esperit Sant, també es duu a terme el



entitats que agrupen els pastors protestants, com l'AMEC (Associació de Ministres de l'Evangeli de Catalunya) o la COMEC (Confraternitat de Ministres de l'Evangeli de Catalunya).

Celebracions específiques

La majoria de cristians evangèlics celebren de manera especial les festes de Nadal i Pasqua. A més, moltes esglésies també solen commemorar el Dia de la Reforma (31 d'octubre), en record de l'inici de la reforma protestant impulsada per Martí Luter.

Prescripcions alimentàries

No hi ha prescripcions específiques.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Cerimònia en record del difunt amb el cos present al tanatori o a l'església. Lectura bíblica o pregària al cementiri. Generalment, absència de tota mena de símbols religiosos.

És habitual que el dia en què s'enterra o s'incinera el difunt es faci una cerimònia de comiat amb el cos present, presidida pel pastor, amb la participació dels membres de la comunitat i, la majoria de les vegades, de familiars del difunt.

L'acte pot celebrar-se a la sala de cerimònies de la funerària o a l'església de la comunitat. Als tanatoris, per tal d'ajustar-se a les disposicions, no sol superar la mitja hora de durada. A les comunitats, l'acte pot tenir una durada superior. La cerimònia,



tant en un lloc com en l'altre, acostuma a consistir en la lectura de textos bíblics i una reflexió seguida d'algunes pregàries i, de vegades, de cànctics comunitaris. Ocasionalment es fa una breu ressenya de la biografia del difunt. Els símbols presents a les cerimònies poden ser una creu, sense imatge, i una Bíblia.

Un cop al cementiri o a la incineradora, és habitual fer una breu lectura bíblica i dir una oració.



ISLAM

L'islam és la religió que creu que Déu (Al·là) es va revelar a Muhàmmad a principis del segle VII dC.

Islam significa 'pau', 'salut', 'submissió' i 'lliurament a Déu' en àrab. El terme prové de l'àrab *muslim*, participi actiu del verb *aslama*, que significa 'lliurar-se' (a Déu).²⁵ Els fidels són anomenats *musulmans*, mentre que *islàmic* fa referència a allò relacionat amb aquesta religió (pregària, art, corrents, moviments, etc.). En canvi, habitualment es reserva el terme *islamista* per fer referència al corrent polític partidari de la implantació de la llei islàmica com a llei civil.²⁶

L'islam és la segona religió en nombre de seguidors arreu del món, després del cristianisme. En l'actualitat, a Catalunya, els musulmans són alguns centenars de milers, i procedeixen fonamentalment del Magrib, de l'Àfrica subsahariana i del Pakistan.

Doctrina

La doctrina de l'islam es fonamenta essencialment en els principis següents:

- La creença en Al·là com a Déu únic, misericordiós i tot-poderós.

25 - Bramon, Dolors (2001): *Obertura a l'islam*, Barcelona: Ed. Cruïlla, Fundació Joan Maragall.

26 - En resum, direm *musulmà* quan parlem de persones religioses i *islàmic* per referir-nos a grups o idees relacionades amb l'islam. En canvi, quan parlem de política, ens referirem als *islamistes* com a extremistes que pretenen que la xaria esdevingui la llei civil d'obligat compliment per a tota la ciutadania. El terme *mahometà* no és adequat per referir-se als musulmans i, en conseqüència, resulta pejoratiu. Els musulmans agraeixen que el seu profeta sigui anomenat segons la fonètica àrab Muhàmmad i no segons el nom català popular de Mahoma.





- La creença en els àngels: l'Alcorà parla dels àngels i diu que tots obeeixen Déu. L'islam creu que cada creient roman sota la custòdia de dos àngels que prenen nota de tots els seus actes.

- La creença en els llibres sagrats: hi ha llibres sagrats, com la Torà, els Salms i l'Evangeli (*Injil*), a més de l'Alcorà.

- La creença en els profetes: l'islam considera que Al·là ha enviat a cada poble un profeta. A l'Alcorà, per tant, hi trobem citats profetes com Adam, Noè, Abraham, Moisès o Jesús, entre molts d'altres. De fet, es creu que hi ha milers de profetes i que tots són musulmans. En qualsevol cas, Muhàmmad és considerat el darrer profeta, mitjançant el qual Déu va completar la seva revelació.

- La creença en el judici final: un dels dogmes centrals de l'islam és que després de la fi del món, els humans s'hauran d'enfrontar al judici final, moment en què seran valorats els seus actes i en què, en funció del veredicte de Déu jutge però també misericordiós, aniran al jardí (paradís) o al foc.

- La creença en el destí o en la predestinació, és a dir, que tot allò que succeeix depèn d'Al·là.

Llibres sagrats i textos fonamentals

El llibre sagrat dels musulmans és l'Alcorà, considerat revelat per Al·là a Muhàmmad. Un altre text fonamental en què es basen els musulmans és la sunna o tradició del profeta, un recull de dites i fets atribuïts a Muhàmmad.

Ritus més importants

L'Alcorà estableix cinc obligacions bàsiques que tot bon

musulmà ha de complir. Són els *Arkan al-islam*, o cinc pilars de l'islam:

- La professió de fe (*xahada*). La xahada és la fórmula que resumeix els dogmes fonamentals de l'islam. Diu així: “No hi ha cap Déu llevat d'Al·là, i Muhàmmad és l'enviat d'Al·là”. La recitació d'aquest verset és el ritual que fa que hom pugui considerar-se musulmà.

- La pregària ritual (*salat*). Els musulmans tenen l'obligació de fer cinc pregàries (o *salat*) al dia: a l'albada, al migdia, a mitja tarda, al capvespre i a la nit. Duren entorn d'uns deu minuts i es poden fer individualment, malgrat que és preferible fer-les en grup. L'oració del divendres al migdia és especialment rellevant. Sempre preguen en direcció a la Meca.

- L'impost obligatori (*zakat*). Es tracta d'una purificació ritual que consisteix a donar als pobres un 2,5% de l'excedent dels béns. L'almoïna (*sàdaqqa*) és diferent de l'impost, perquè és recomanada però voluntària i es fa en secret, perquè sigui sincera i sense ostentació. Hi ha un altre petit impost que consisteix en una mínima quantitat per família (*zakat al fitr*) i es fa al final del Ramadà.

- El dejuni (*sawm*). Durant el mes islàmic del ramadà, els musulmans celebren el dejuni, consistent a abstenir-se de menjar, beure, fumar i mantenir relacions sexuals, des de l'albada fins que es pon el sol. És obligatori per qui està en condicions de complir-lo: persones adultes musulmanes en bon estat de salut. En canvi, el tenen prohibit els malalts i d'altres a qui els pugui perjudicar, com els nens o les dones durant la menstruació. Per als musulmans, el ramadà és un mes de perdó, de pietat, de



reflexió personal i de celebració col·lectiva. Es commemora la primera revelació de l'Alcorà a Muhàmmad i que li va arribar per mitjà de l'àngel Gabriel una nit d'aquest mes sagrat.

- El pelegrinatge a la Meca (*hagg*). Tots els musulmans tenen l'obligació d'anar fins a la Meca almenys un cop a la vida, sempre que tinguin una bona salut i disposin de mitjans econòmics per fer-ho. A la Meca, entre altres coses, els musulmans hi han de visitar la *Ka'ba*, un petit temple de forma cúbica que segons algunes tradicions fou fundat per Adam i posteriorment reconstruït per Abraham (Ibrahim) i pel seu fill Ismaïl.

Malgrat compartir els fonaments doctrinals i els principals ritus, l'islam ha donat lloc a múltiples branques i a diferents grups de musulmans. La principal divisió va ser la que es va establir entre els xiïtes i els sunnites després de la mort de Muhàmmad. Els xiïtes creien i creuen que únicament Alí Ibn Abi Talib (gendre i cosí de Muhàmmad) i els seus descendents podien ser designats dirigents de la comunitat de fidels, mentre que els sunnites s'hi oposaven. Això va generar un enfrontament que ha donat lloc a escoles de característiques diferenciades. Avui dia els xiïtes representen aproximadament el 10% dels musulmans d'arreu del món, fonamentalment concentrats a Iran, Iraq i Pakistan. Els sunnites suposen aproximadament el 90% de la població islàmica mundial, i en el seu si s'han format quatre escoles jurídiques (hanefita, hanbalita, xafiïta i malikita) que divergeixen en la forma d'interpretar la jurisprudència. Els musulmans del Marroc són, en gran part, inspirats tradicionalment pel codi jurídic malikita, mentre que al Pakistan són de majoria hanefita. Malgrat tot, la globalització desdibuixa les àrees d'influència de cada escola.



Autoritats religioses i persones consagrades al culte

En l'islam sunnita, majoritari a Catalunya, no hi ha una autoritat consagrada. L'imam és la persona encarregada de presidir i dirigir les oracions, però no se'l considera un mitjancer entre l'home i Déu. Habitualment, però, l'imam porta a terme algunes tasques complementàries, com són la formació religiosa dels infants i dels adults, l'acompanyament a la mort o l'atenció religiosa individual.

Organització

Els musulmans de Catalunya s'agrupen al voltant d'oratoris. A Catalunya, hi ha, entre altres entitats, les federacions següents: Federació Consell Islàmic de Catalunya, Unió de Comunitats Islàmiques de Catalunya i Federació Islàmica Catalana (d'Entitats Religioses). A l'Estat espanyol, l'entitat que n'exerceix la representació oficial és la Comissió Islàmica d'Espanya, composta, entre d'altres, per la Federació d'Entitats Religioses Islàmiques (FEERI) i per la Unió de Comunitats Islàmiques d'Espanya (UCIDE). En l'àmbit internacional, no hi ha cap òrgan o entitat que agrupi i pugui representar el conjunt dels musulmans, si bé hi ha consells de savis que estableixen dictàmens sobre aspectes diversos de la vida dels musulmans.

Celebracions específiques

Les dues principals festes musulmanes són l'*Aïdu l-fitr*, la celebració del final del mes de dejuni del ramadà, i l'*Aïdu l-adha*, la festa del Sacrifici, que commemora l'episodi narrat en l'Alcorà sobre el sacrifici realitzat pel profeta Ibrahim²⁷ i que se celebra amb el sacrifici d'un animal, generalment un xai.²⁸

27- Ibrahim és el nom amb què l'Alcorà designa el profeta Abraham.

28 - La Direcció General d'Afers Religiosos, l'Agència de Protecció de la Salut i l'Agència





L'Acord de cooperació del 1992 reconeix legalment més festes islàmiques: l'*Hègira*, que correspon a l'Any Nou islàmic; l'*Aixurà*, el desè dia del mes de muharram, el primer mes del calendari islàmic, festa en què els xiïtes recorden el martiri de Husayn, fill d'Alí, amb mostres externes de dol i de dolor, i festa en què els sunnites acostumen a fer dejuni voluntari, recordant el dejuni de Moisès en agraïment a l'alliberament del poble jueu a Egipte, o visitar els cementiris; la *Maulid*, la festa del naixement del profeta Muhàmmad, i l'*Al-Isra wa al-mi'raj*, data de commemoració del viatge nocturn i de l'ascensió al cel del profeta Muhàmmad.

Prescripcions alimentàries

En l'islam, els aliments es distingeixen entre permesos (*halal*) i prohibits (*haram*). És *haram* el consum de porc, d'alcohol, de sang i de carronya, així com el consum de carnívors (gossos, felins, etc.) i d'aus de presa.²⁹ La carn *halal* es caracteritza per haver estat sacrificada seguint el ritus islàmic.

Cal recordar que un dels cinc pilars de l'islam és el dejuni durant el mes de ramadà, durant el qual els musulmans han d'abstenir-se de menjar, beure, fumar i mantenir relacions sexuals, des de l'albada fins a la posta de sol. En no ser obligatori fins a la pubertat, alguns menors s'inicien gradualment.

Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya han elaborat el document *La festa islàmica del Sacrifici. Descripció i normativa sanitària*. Aquest llibret explica tant la tradició de la festa com la normativa a la qual cal adaptar-la.

29 - Alcorà 5:3: "Se us prohibeix la carn de l'animal mort per causa natural, la sang, la carn de porc, la de l'animal que hagi estat sacrificat en nom d'un altre que Al·là, la del que hagi mort per asfíxia, cop, caiguda, cornada o devorat per una fera -excepte si el sacrificueu abans de morir. I la del que hagi estat sacrificat sobre altars i que consulteu la sort amb les fletxes (...) El que es vegi obligat per gana, sense ànim de transgredir... Certament, Al·là és perdonador i compassiu".

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

Hi ha homes i dones musulmans que interpreten com una obligació religiosa el fet que les dones es cobreixin el cap. Hi ha diversitat d'opinions sobre com i a partir de quina edat han de cobrir-se.

Dol

Pregària en presència del difunt al tanatori o a l'oratori. Al cementiri, oració.

Pregària comunitària a la sala de cerimònies del tanatori o a l'oratori islàmic, anterior a la inhumació i en presència del difunt. Cal assenyalar que per dur a terme aquesta cerimònia es requereix orientar-se a la Meca, per la qual cosa cal un espai sense cadires i on sigui possible estendre catifes. Aquesta pregària es fa davant del difunt, mantenint-se dret i sense fer inclinacions ni prostracions.

Pregària col·lectiva al cementiri, abans d'enterrar el cadàver. Just en el moment anterior a la inhumació, l'imam o una altra persona instruïda en la tradició islàmica es col·loca al costat del cadàver i l'instrueix en les respostes que ha de donar als dos àngels, que, segons la doctrina islàmica, l'interrogaran sobre els preceptes de la fe.



De la interpretació bíblica que fan els Testimonis Cristians de Jehovà, se'n deriven alguns principis doctrinals que es tradueixen en pràctiques i comportaments quotidians específics. Així, basant-se en el precepte d'abstinència de sang, consideren que les transfusions de sang són pràctiques que vulneren la voluntat de Déu. Això es tradueix en una negativa general a rebre transfusions de sang.

La interpretació de la Bíblia els duu, també, a practicar la neutralitat política. Això els condueix no tan sols a no votar i a no jurar bandera, sinó també a oposar-se a fer el servei militar, a agafar armes i a col·laborar amb l'exèrcit en situacions de conflicte o de guerra declarada. En aquests casos, els Testimonis Cristians de Jehovà opten per un exercici radical de la no-violència i de l'objecció de consciència.

Llibres sagrats i textos fonamentals

El llibre sagrat dels Testimonis de Jehovà és la Bíblia, de la qual han elaborat una traducció pròpia a partir del text més antic disponible. Els testimonis també dediquen bona part del seu temps a l'estudi d'altres llibres d'exegesi bíblica i de les revistes *La Torre de Guaita* i *¡Despertad!*, que edita la mateixa organització.

Ritus més importants

Els Testimonis de Jehovà consideren que Crist únicament va instituir dos ritus:

- El baptisme: es realitza per immersió horitzontal i en l'edat adulta.
- El sopar del Senyor: serveix per commemorar la mort i la resurrecció de Jesucrist. Aquesta cerimònia és purament sim-



Així mateix, al llarg de l'any els testimonis es reuneixen en algunes ocasions amb les altres congregacions del seu circuit i districte.

Autoritats religioses o persones consagrades al culte

Entre els testimonis de Jehovà no hi ha personal religiós com a tal, sinó únicament responsables de diferents nivells organitzatius. Allò que més s'hi podria assemblar és la figura de l'*ancià*, tot i que cal deixar clar que la seva tasca no és la de fer d'intermediari amb Déu, sinó únicament dirigir les reunions d'estudi que duu a terme cada congregació.

Organització

Els Testimonis de Jehovà afirmen que estan organitzats en una estructura jeràrquica composta per onze nivells, al capdamunt de la qual hi situen Crist i el mateix Déu.

- Publicadors: tots els testimonis de Jehovà.
- Congregacions: unitat bàsica d'organització dels Testimonis de Jehovà. Les congregacions es reuneixen al llarg de la setmana als salons del regne per estudiar la Bíblia, per predicar la fe, etc. Són dirigides pels ancians, tot i que també pot haver-hi serfs ministerials que s'encarreguin de determinades àrees d'activitat. Molt sovint, dues, tres o quatre congregacions utilitzen un mateix saló del regne en dies alternatius.
- Circuit: conjunt d'unes vint congregacions al capdavant del qual hi ha un superintendent de circuit.
- Districte: unitat d'abast regional dirigida per un superintendent de districte. Catalunya està integrada en dos districtes,



dels quals també formen part les congregacions de l'Aragó i de les Illes Balears.

- Sucursal: ens d'abast estatal, al capdavant del qual hi ha un comitè de sucursal, compost per diversos superintendents, que tenen un coordinador o president.

- Zona: abasta diversos països d'una mateixa àrea geogràfica. Compta amb la figura d'un superintendent de zona.

- Consell rector: comitè estable format actualment per onze membres ungits. És l'encarregat d'establir les directrius terrestres de l'organització, des dels aspectes més globals fins als més concrets.

Celebracions específiques

Els Testimonis de Jehovà commemoren la mort de Jesucrist el dia 14 de nissan, mes del calendari jueu que habitualment s'escau al març o a l'abril.

Prescripcions alimentàries

Pels Testimonis de Jehovà, és molt important que no hi hagi sang en cap dels aliments que consumeixen. També tenen prohibit el consum de tabac i de drogues.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Conferència bíblica en record del difunt, al saló del regne o al tanatori.



Se celebra una cerimònia en record del difunt, en forma de conferència bíblica, que normalment té lloc el dia que es porta el difunt al cementiri. En la conferència, per una banda, s'emfatitzen els valors positius que la persona deixa als qui l'han conegut, i, per altra banda, s'intenta oferir esperança a les persones properes, accentuant que el retrobament es produirà el dia de la resurrecció. Aquesta cerimònia pot durar entre deu minuts i mitja hora, i la sol dirigir un ancià de la comunitat. Es pot celebrar tant al saló del regne de Déu, on es reuneixen habitualment els testimonis de Jehovà, com a la sala de cerimònies de la funerària, i no és necessari que es faci en presència del cos del difunt.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

apregui a sentir una profunda preocupació pel patiment dels altres. El seu ideal del savi l'encarna la figura del *bodhisattva*, en el qual saviesa i compassió caminen de manera paral·lela.

- Vajrayana: corrent que es desenvolupa dins del budisme Mahayana a partir del segle III dC. També s'anomena *budisme tibetà*, ja que és bàsicament a la zona del Tíbet on sobreviu aquest corrent del budisme. Aquest corrent parteix de la idea que el millor sistema per tal de disciplinar la nostra ment i d'arribar a la il·luminació és seguir els tantres, uns textos que tracten temes com la mística, les pràctiques de meditació i els rituals.

El budisme és la quarta religió en nombre de seguidors arreu del món. Entre els budistes que hi ha a Catalunya, n'hi ha tant d'originaris de l'Extrem Orient com molts d'altres que són catalans d'origen i que n'han iniciat la pràctica a Catalunya.

Doctrina

La base de la doctrina budista es troba en el discurs de les *quatre nobles veritats*, pronunciat pel mateix Buda. Segons aquest discurs:

- La vida és essencialment patiment.
- El patiment prové del desig.
- Hom pot alliberar-se del patiment bo i transcendent el desig.
- Per alliberar-se del patiment cal seguir el *noble camí dels vuit passos*, segons els quals cal:



karma condiciona si la persona arriba a l'alliberament, al nirvana, o bé si roman en el *samsara*, la roda de renaixements.

S'ha afirmat que el budisme és una religió a-tea (sense Déu), ja que Buda no parla de Déu. Alguns autors interpreten que aquest fet és un signe de respecte a la divinitat.

Llibres sagrats i textos fonamentals

No hi ha un únic text reconegut per totes les escoles budistes. Durant segles, els ensenyaments de Buda es van transmetre de manera oral fins que, al voltant de l'any 250 aC, aquests van quedar fixats en el cànon pali o Tripitaka.

El Tripitaka és l'únic text de referència per al corrent Theravada. El Mahayana, en canvi, reconeix també centenars d'altres obres.

Per al budisme tibetà, les obres bàsiques són el Kanjur, que es correspon, a grans línies, amb el Tripitaka, i el Tanjur, que inclou un recull de sutres (textos que recullen els ensenyaments del Buda històric) i tantres (textos anònims de caràcter esotèric), així com extensos comentaris del Kanjur i un recull de literatura exegetica i filosòfica.

Ritus més importants

Buda no va establir cap mena de cerimònia ni ritual religiós més enllà de la pràctica de la meditació individual. La conversió al budisme es duu a terme amb la *presa de refugi*, per la qual la persona assumeix la seva vinculació amb les Tres Joies: el Buda, el *dharma* (els ensenyaments de Buda) i la *sangha* (la comunitat budista).



Autoritats religioses i persones consagrades al culte

Tot i que en el budisme no hi ha pròpiament la figura d'un sacerdot, pren una gran importància la figura del mestre o guru, que en el cas del Tibet rep el nom de *lama*. Habitualment, aquests mestres són els encarregats de dirigir les meditacions i els rituals que es duen a terme, tot i que la seva presència no és sempre imprescindible.

Organització

No hi ha cap organització que agrupi tots els budistes del món. Fonamentalment, els budistes creen organitzacions de centres al voltant d'un determinat mestre.

A Catalunya hi ha, des de l'any 2007, la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes, que agrupa centres i organitzacions de corrents i de tradicions budistes diferents.

Celebracions específiques

El calendari de festivitats budistes varia molt entre els diversos corrents. A Catalunya, podríem dir que la festivitat més important celebrada pel conjunt de comunitats dels diferents corrents és el Dia de Buda (Vesak), que acostuma a celebrar-se al maig i on es commemora el naixement, la il·luminació i la mort de Buda.

Prescripcions alimentàries

En el budisme, arran del precepte segons el qual cal abstenir-se de matar qualsevol ésser viu, el vegetarianisme és un costum molt estès, tot i no ser una prescripció.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.



Dol

Pregària continuada a l'espai on resta el cadàver.

És habitual que, de manera continuada, es realitzin pregàries a l'espai on es vetlla el cadàver. Tanmateix, la forma que prenen aquestes cerimònies pot variar molt en funció de la comunitat a la qual pertanyia el difunt. Normalment s'hi empren espelmes i flors.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

Els assumptes que separen les esglésies ortodoxes i l'Església catòlica romana són principalment la discrepància sobre la supremacia universal de la jurisdicció del papa de Roma i la qüestió doctrinal del *filioque*.³²

Libres sagrats i textos fonamentals

Els textos de referència són l'Antic Testament i el Nou Testament, més els textos patristics (dels pares de l'Església, és a dir, dels primers pensadors cristians).

Ritus més importants

Encara que les esglésies ortodoxes reconeixen set sagraments o *misteris*, altres accions sacramentals completen la vida litúrgica de l'Església.

El baptisme es realitza per immersió total, i el segueixen els sagraments de crismació (confirmació) i d'eucaristia, que són administrats per un clergue. Els nens reben el baptisme i la crismació quan són petits, i això els permet participar en l'eucaristia.

L'acte central de l'Església ortodoxa és la celebració de la divina litúrgia (eucaristia), la qual s'acostuma a dur a terme dissabtes i diumenges. Se celebra en les llengües vernacles, encara que algunes esglésies prefereixen utilitzar les llengües litúrgiques clàssiques.

La veneració d'icones (imatges pintades de Jesucrist, de la Mare de Déu, d'un sant, especialment entre els orientals) té un

32 - L'Església llatina va incorporar al credo l'expressió *filioque* ('i del Fill') per dir que l'Esperit Sant procedeix del Pare i del Fill, expressió que, en el segle XI, fou clarament rebutjada pel patriarca de Constantinoble M. Cerulari.



VENDRELL ROS, Jordi (de 1)
tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

A Catalunya, hi trobem parròquies pertanyents a diversos patriarcats.

Celebracions específiques

Les esglésies ortodoxes no es regeixen totes pel mateix calendari. Algunes es regeixen exclusivament pel calendari julià (calendari instituït per Juli Cèsar), mentre que n'hi ha d'altres que es regeixen pel calendari julià per a les festes mòbils (com la Gran Quaresma, la Pasqua i la Pentecosta) i pel calendari gregorià (instituït pel papa Gregori XIII) per a les festes fixes.

El calendari julià va ser el vigent fins que el papa Gregori XIII el va reformar. El calendari gregorià s'ha anat adoptant com a calendari civil, com és el cas del nostre país des del 1582. Actualment, la diferència entre els dos calendaris és de tretze dies, però, amb els segles, aquesta distància creix.

En conseqüència, tots els ortodoxos celebren Nadal el 25 de desembre, però els eslaus (russos, ucraïnesos, etc.) es refereixen al 25 de desembre del calendari julià, que equival al 7 de gener del calendari gregorià. En canvi, els grecs, búlgars, romanesos i la majoria d'ortodoxos en la diàspora es regeixen pel calendari gregorià.

La festa principal de l'any és la Pasqua, que, pel fet de ser una festa mòbil, canvia cada any, i de vegades s'esdevé abans, el mateix dia o després que el dia de Pasqua per a l'Església catòlica. També són festes mòbils la Gran Quaresma (que precedeix la Pasqua) i la Pentecosta. En canvi, són festes fixes Nadal i la Petita Quaresma (quarantena abans de Nadal).



HINDUISME

L'origen de l'hinduisme se situa al voltant de l'any 2500 aC. L'hinduisme agrupa un conjunt de creences i de pràctiques de característiques molt diverses, i és la tercera religió en nombre de seguidors arreu del món. A Catalunya, entre els practicants de l'hinduisme, hi ha tant un important col·lectiu d'immigrants indis com nombrosos catalans d'origen.

Doctrina

L'enorme complexitat i riquesa internes de l'hinduisme fa que sigui difícil identificar una única doctrina que defineixi aquesta religió. Malgrat això, podem assenyalar algunes creences que comparteixen de manera generalitzada tots els grups hinduistes:

- L'univers està ordenat segons el *dharma*, un ordre d'origen diví que abasta qüestions de tipus ètic, social i cosmològic.
- L'existència de cada ésser humà està marcada pel seu *karma*, que pot ser més o menys pur en funció de quines hagin estat les seves accions (i les dels seus predecessors) en les seves vides anteriors.
- En morir, el cos humà desapareix, però no així l'*atman*, l'essència espiritual d'origen diví. El destí d'aquesta està lligat a l'estat del karma, de manera que, si no és prou pur, l'ànima tornarà a reencarnar-se en un nou organisme. Així, entra en el *samsara*, la roda de reencarnacions en la qual es troben tots els éssers del món físic. En canvi, si el karma és pur, l'ànima aconseguirà alliberar-se d'aquesta roda de reencarnacions i arribarà al *moksa*, l'estat d'unió amb la divinitat o el descobriment de la pròpia identitat eterna i no dual, segons les diferents escoles.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnica superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

Ritus més importants

No hi ha unes cerimònies úniques que tots els hinduistes segueixin de manera unitària; cada grup estableix les pràctiques rituals que considera més adequades en funció de les seves característiques. Alguns dels rituals que es duen a terme són:

- Mantres: recitació de determinades fórmules sagrades (normalment en sànscrit) considerades plenes d'energia divina.
- Puja: ofrena d'aliments, flors, encens o diners a la imatge d'una divinitat.
- Altres ritus relacionats amb les imatges de les divinitats (rentar-les, treure-les en processó, guarnir-les, etc.)
- Bhajan: cant ritual dedicat a la divinitat.
- Meditacions: els hinduistes practiquen diferents formes de meditació: alguns reciten mantres interiorment, d'altres intenten mantenir la ment en silenci, sense pensar en res.
- Tantres: apareixen a partir del segle VI aC. Es considera que permeten, per mitjà de visualitzacions o de cants, desenvolupar certes capacitats.

A més, l'hinduisme també ha donat lloc al *ioga*, un conjunt de tècniques psicofisiològiques destinades a aconseguir l'experiència de l'alliberament, conjunt de tècniques que s'ha fet enormement conegut a les nostres latituds.

Autoritats religioses o persones consagrades al culte

En l'hinduisme, la figura del guru o mestre té un paper





central. El mestre s'encarrega d'orientar la vida espiritual del creient i li proposa les pràctiques que considera més adequades en cada moment.

Organització

Generalment, els hinduistes s'agrupen al voltant de la figura d'un guru, a partir de la qual es generen diferents organitzacions. No hi ha cap òrgan que coordini els hinduistes mundialment. A Catalunya, hi ha diverses entitats d'inspiració hinduista, que actuen de manera independent i sovint sense tenir contacte entre si.

Celebracions específiques

Les festivitats hinduistes poden variar molt en funció de la comunitat, la tradició de cadascú o la zona geogràfica d'origen. Tanmateix, algunes de les festivitats més importants són el Holi, o celebració de la primavera, que té lloc al voltant del mes de març, i la Dipavali, o festa de la Llum, que escau cap a l'octubre i és la festa d'adoració de la deessa Lakxmi i dels déus Rama i Krixna. Durant aquesta festivitat hom acostuma a il·luminar les cases amb petites llànties, fet que ha acabat donant nom a la festa. Ambdues festivitats segueixen el calendari lunar.

Prescripcions alimentàries

Els hinduistes no mengen vedella i molts són lacteovegetarians, és a dir, rebutgen el consum de carn i d'ous i s'alimenten de vegetals, de llet i dels seus derivats. Tenen prohibit el consum d'alcohol i, sovint, mostren reticències a l'hora de consumir alls, cebes, alguns tipus de bolets, te i cafè.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Diverses cerimònies prèvies i en el transcurs de la cremació.

Hom pot celebrar diverses cerimònies per tal d'atenuar els problemes de l'ànima durant els viatges ancestrals. Habitualment, aquestes cerimònies són dirigides per un braman (sacerdot hindú) o per un monjo, i acostumen a incorporar elements com el foc, les ofrenes, espelmes, llànties, el cant de mantres, etc. També s'adornen els espais amb flors blanques i vermelles, tot i que s'intenta que no siguin mai flors que tinguin espines.



quals va començar l'any 1844. L'obra de redempció (salvació per mitjà de la passió i mort de Jesucrist) serà completada quan Crist torni a la Terra.

- Pràctica del delme, és a dir, donació voluntària a l'Església d'una desena part dels ingressos.

Llibres sagrats i textos fonamentals

Per als adventistes, l'única font d'autoritat i de revelació és la Bíblia. Tanmateix, també confereixen molta importància a les obres d'Hellen White, entre les quals cal destacar *El camí a Crist* i la sèrie *El conflicte dels segles*.

Ritus més importants

Els adventistes acostumen a reunir-se dos cops en el transcurs d'una setmana:

- Reunió d'oració: se celebra habitualment el divendres a la nit. Inclou cant d'himnes, una predicació i oracions públiques que els fidels diuen en veu alta.

- Culte d'adoració: es duu a terme el dissabte a mig matí. Inclou cants congregacionals, oració, lectures bíbliques, ofrenes dels fidels i predicació. Aquest culte va precedir de l'escola sabàtica, on s'estudia la Bíblia en petits grups de totes les edats.

Els ritus més importants són:

- El baptisme: es realitza per immersió quan el creient ho demana.

- La santa cena: se celebra un cop cada tres mesos durant el culte d'adoració. Va precedida pel lavatori de peus entre els



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura :01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

bits continental, estatal i, en ocasions, regional. Amb tot, a dia d'avui no hi ha cap òrgan que formalment agrupi i coordini les esglésies adventistes de Catalunya.

Celebracions específiques

Els adventistes tenen establert el dissabte (específicament, des de la posta de sol del divendres fins a la posta de sol del dissabte) com a dia de descans. És també el dia en què duen a terme els actes religiosos principals.

Prescripcions alimentàries

Els adventistes segueixen les prescripcions alimentàries descrites en el Levític, 11, que, entre d'altres, prohibeixen el consum de porc, conill, marisc, etc. Un nombre molt significatiu d'adventistes segueixen la recomanació de fer una dieta a base d'ous, llet i vegetals. Els adventistes són contraris al consum d'alcohol, tabac i drogues en qualsevol de les seves formes.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Cerimònia en record del difunt amb el cos present al tanatori o a l'església de la comunitat. Lectura bíblica i/o oració al cementiri.

El dia que la persona és enterrada, se celebra una cerimònia religiosa a la capella del tanatori o a l'església de la comunitat amb el cos present. Habitualment, en un primer moment es fa un relat biogràfic de la vida del difunt, seguit d'una petita homilia o sermó breu que és encapçalat per cants i oracions. A



Al cementiri, quan hom enterra el difunt, s'hi acostuma a fer una breu lectura bíblica i una oració.

ESGLÉSIA DE JESUCRIST DELS SANTOS DELS DARRERS DIES

L'Església de Jesucrist dels Sants dels Darrers Dies va ser organitzada als Estats Units l'any 1830 per Joseph Smith Jr. Els membres d'aquesta Església són coneguts popularment com a *mormons*³³ o *sants dels darrers dies*. En l'actualitat aquesta Església compta amb més de 6.000 membres a Catalunya.

Doctrina

Alguns dels postulats bàsics de l'Església dels Sants dels Darrers Dies són:

- La creença en la Trinitat (Déu Pare, Fill i Esperit Sant).
- La revelació divina contínua de Déu a profetes i apòstols.
- Les famílies poden ser eternes.³⁴
- El mil·lenarisme o creença en la segona vinguda de Crist.

Llibres sagrats i textos fonamentals

La doctrina de l'Església dels Sants dels Darrers Dies es fonamenta en la Bíblia i en el *Llibre de Mormó*, considerat un altre testament de Crist. Aquesta obra narra l'arribada a Amèrica, en primer lloc, d'un grup de persones que havien participat en la

33 - Mormó és un dels considerats profetes americans per l'Església de Jesucrist dels Sants dels Darrers Dies, al qual s'atribueix l'autoria del *Llibre de Mormó*. Posteriorment, el seu nom s'ha emprat per fer referència als membres d'aquesta Església.

34 - Els matrimonis poden perdurar més enllà de la mort com a tals, sempre que, a més de casar-se per "matrimoni ordinari" hagin realitzat el ritual del "matrimoni segellat", que permet la unió de la parella després de la mort. El matrimoni segellat es pot dur a terme després de la mort física de la parella, segellant el matrimoni de manera pòstuma. De manera similar, el "baptisme pels morts" permet que els membres de l'Església bategin els seus avantpassats. En aquest sentit, es pot afirmar que, segons aquesta doctrina, les famílies poden ser eternes.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH: 167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

grups dels setanta. Els homes que es troben en aquests grups s'encarreguen de dirigir l'Església en una àrea o en un àmbit més general. En tot cas, la tasca consisteix a aplicar sobre el terreny les decisions dels dotze apòstols i de la Primera Presidència.

Territorialment, l'Església s'organitza en estaques (circumscripcions), cadascuna de les quals agrupa de 2.000 a 4.000 membres aproximadament i està dirigida per un president d'estaca i dos consellers. Cada estaca està composta per un mínim de cinc barris i cada barri, dirigit per un sacerdot d'Aaron, al qual anomenen *bisbe*. També hi ha unitats més petites, anomenades *branques*, que actuen sota la direcció d'un president de branca.

A Catalunya, hi ha tres estaques: la de Barcelona, la de l'Hospitalet de Llobregat i la de Lleida.

Celebracions específiques

Les festivitats principals que commemoren els mormons a Catalunya són Nadal i Setmana Santa. A més, dos cops l'any, durant els mesos d'abril i d'octubre, es duen a terme les “conferències generals” de l'Església de Jesucrist dels Sants dels Darrers Dies, durant les quals l'Església retransmet missatges a tot el món a través d'un canal de televisió per satèl·lit i també per Internet.

Prescripcions alimentàries

L'Església de Jesucrist dels Sants dels Darrers Dies té un “codi de salut” que aconsella l'abstenció de productes que generen addicció (cafè, alcohol, te, tabac i drogues en general).




ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA · PLEC TÈCNIC
 Cod de registre: 06107419 · 15 DE NOVENBRE DE 2015
ANUNCIAI PUBLICITARIA DE LESUCRIST DELS SANTS DELS DARRERS DIES
 Veure's a l'adreça: www.barcelona.cat/area-metropolitana
 Veure's a l'adreça: www.barcelona.cat/area-metropolitana
 Aquesta és una còpia impresa del document electrònic referenciat : 298/330.



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
Tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH:167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

FE BAHÁ'Í

La Fe bahá'í és la religió dels seguidors de Bahá'u'lláh, el qual, en el segle XIX, es va proclamar missatger de Déu per a aquesta època.

Els bahá'ís creuen en la unitat de Déu, la unitat i unicitat de les religions i la unitat de la humanitat.

Al món hi ha més de sis milions de bahá'ís. A Catalunya, actualment són al voltant d'un miler.

Doctrina

Podem resumir la doctrina bahá'í a partir dels cinc principis següents:

- La unitat de Déu, la unitat de la religió i la unitat de la humanitat constitueixen els tres principis bàsics de la Fe bahá'í.

- Déu roman incognoscible en la seva essència. No obstant això, la seva paraula es dona a conèixer a través dels seus missatgers escollits.

- Déu és un, encara que la humanitat l'ha anomenat amb diferents noms.

- Déu ha revelat la seva paraula en cada període de la història a través d'éssers escollits, que els bahá'ís anomenen *missatgers de Déu*. Buda, Zoroastre, Abraham, Moisès, Jesús i Muhàmmad, entre d'altres, han estat manifestacions de Déu.

- Bahá'u'lláh és la manifestació de Déu per a la nostra època.





Així mateix, els bahá'ís reconeixen una sèrie de principis entre els quals podem destacar: la unitat de la humanitat; la igualtat de l'home i de la dona; l'eliminació dels prejudicis; l'eliminació de la riquesa i de la pobresa extremes; la investigació independent de la veritat; l'educació universal; la tolerància; l'harmonia entre la ciència i la religió, i l'elecció d'un idioma internacional.

Llibres sagrats i textos fonamentals

El llegat literari de Bahá'u'lláh inclou més de cent obres. Possiblement, els seus dos títols més destacats són el *Kitab-i-Aqdas* ('El llibre més sagrat') i el *Kitab-i-Iqan* ('El llibre de la certesa'). En el primer, s'hi descriuen les lleis que regeixen la Fe bahá'í, mentre que el segon és una exposició dels ensenyaments essencials sobre la naturalesa de Déu i de la religió.

Algunes altres obres especialment venerades són *Les paraules ocultes* i *Les set valls*.

Ritus més importants

Els bahá'ís dediquen diàriament un espai a l'oració. No obstant això, poden triar entre tres pregàries:

- Una oració curta: consisteix en una petita estrofa i s'ha de recitar cada migdia.
- Una oració mitjana: s'ha de recitar al matí, al migdia i al vespre. És acompanyada de diversos gestos i postures.
- Una oració llarga: s'ha de recitar un cop al dia, en el moment en què el fidel consideri més adequat. Cal fer també una sèrie de postures corporals.

Autoritats religioses o persones consagrades al culte

La Fe bahá'í no té persones consagrades al culte, sinó que les activitats de les comunitats bahá'ís estan regulades i supervisades per les institucions bahá'ís, especialment per les assemblees espirituals locals. Ningú no es dedica al proselitisme, perquè és una pràctica prohibida.

Organització

L'organització de la comunitat bahá'í s'estructura al voltant de dos tipus d'institucions. El primer tipus està format per institucions elegides democràticament destinades a prendre decisions respecte a la vida i als objectius de la comunitat, institucions com la Casa Universal de la Justícia i les assemblees espirituals d'àmbit local i nacional. El segon tipus està format per institucions de caire consultiu, la funció de les quals és assegurar la unitat de la fe i encoratjar les comunitats. Aquestes institucions són el cos de consellers i el cos dels seus auxiliars.

Celebracions específiques

El calendari bahá'í està basat en l'any solar, dividit en 19 mesos de 19 dies. Una de les dates més destacades per a la comunitat és la celebració del *Noruz*, l'Any Nou bahá'í, celebrat el 21 de març (específicament des de la posta de sol del dia 20 fins a la posta de sol del 21), que, per als bahá'ís, representa el dia 1 del mes de Bahá. A més, la Fe bahá'í estipula vuit festivitats preceptives més, durant les quals no es pot treballar ni (els nens) anar a l'escola. Aquestes són: 21, 29 d'abril i 2 de maig, commemoració de la declaració pública per part de Bahá'u'lláh de la seva missió; 23 de maig, aniversari de la declaració del Báb (precursor de Bahá'u'lláh); 29 de maig, defunció de Bahá'u'lláh; 9 de juliol, martiri del Báb; 20 d'octubre, naixement del Báb, i 12 de novembre, naixement de Bahá'u'lláh.





Prescripcions alimentàries

A partir dels quinze anys, els membres de la Fe bahá'í practiquen un dejuni entre el 2 i el 20 de març consistent a no beure ni menjar res entre la sortida i la posta de sol. A més, hi ha la prohibició de beure alcohol i de prendre drogues.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

No hi ha indumentària específica.

Dol

Cerimònia en record del difunt al tanatori o al cementiri. Al cementiri, oració prèvia a la inhumació.

Abans que es produeixi la inhumació del cos és necessari que hom llegeixi l'oració pels difunts o oració per l'enterrament. Aquesta oració s'acostuma a recitar a peu de tomba i, mentre una persona la llegeix, cal que la resta d'assistents restin en silenci. Es tracta d'una oració de Bahá'u'lláh que es troba recollida al *Kitab-i-Aqdas*, ('El llibre més sagrat'), una de les seves obres més importants.

SIKHISME

La religió sikh va sorgir en el segle xv a la regió índia del Panjab i considera que Déu es va revelar al guru Nanak Dev Ji (1469-1539). Nanak va ser succeït per nou gurus més. El darrer d'aquests gurus, Gobind Singh, va establir com a guia etern i infal·lible de la comunitat sikh un llibre sagrat, anomenat *Guru Granth Sahib*, que fonamentalment recull un conjunt d'himnes i pregàries elaborats pels deu gurus sota la inspiració d'un únic esperit.

El sikhisme és la cinquena religió en nombre de seguidors arreu del món. Tot i que és una religió d'implantació recent, a Catalunya ja hi ha diversos milers de persones, pràcticament totes procedents de l'Índia, que se'n declaren seguidors.³⁵

Doctrina

Els postulats bàsics del sikhisme són:

- Creença en un Déu únic i totpoderós, d'aparença incognoscible per als humans.
- Acceptació de la idea de la reencarnació. Tanmateix, a diferència de l'hinduisme o del budisme, el sikhisme considera que els humans poden aconseguir l'alliberament de la roda de reencarnacions en el transcurs d'una sola vida.
- Creença en la llei del *karma*, allò que determina el destí dels humans d'acord amb les accions de cadascú en el passat.

35 - Entre els sikhs és habitual donar indistintament els mateixos noms a nens i a nenes. Tanmateix, el nom es completa afegint-hi la partícula *Singh*, en el cas dels nens, i *Kaur* en el cas de les nenes. Les partícules *Singh* o *Kaur* no indiquen, per tant, la pertinença a una mateixa família.



- Idea que el “món sensible” (*maya*) no és tan sols una il·lusió, sinó una realitat on també s’hi pot copsar la imatge de Déu.

Llibres sagrats i textos fonamentals

La doctrina sikh està recollida en un llibre sagrat anomenat *Guru Granth Sahib*. És considerat el guia etern i infal·lible de la comunitat sikh i, per tant, ningú no està autoritzat a introduir-hi cap mena de variació.

Ritus més importants

Els sikhs fan tres pregàries al llarg del dia (abans de l'alba, a la posta de sol i abans d'anar a dormir). El diumenge al matí solen celebrar una cerimònia llarga al temple sikh, anomenat *gurdwara*.

Autoritats religioses o persones consagrades al culte

En el sikhisme no hi ha cap figura semblant a la d'un sacerdot. El *granthi* és la persona que s'encarrega de llegir el *Guru Granth Sahib* al temple. Sovint també és qui s'encarrega de donar assistència religiosa als malalts en moments determinats.

La màxima autoritat de la comunitat sikh correspon al *jat-hedar*, la persona que s'ocupa de l'*Akal Takht* o 'tron etern', un temple situat a la ciutat d'Amrítsar (Panjab, Índia).

Organització

No hi ha una estructura jeràrquica que organitzi els sikhs que es troben arreu del món. Malgrat que en determinades àrees hi ha associacions de temples que han esdevingut molt poderoses, en principi, cada *gurdwara* és plenament independent. Internament, cada *gurdwara* sol organitzar-se mitjançant



una junta directiva amb un president, els càrrecs de la qual no necessàriament han de desenvolupar funcions religioses.

Celebracions específiques

Els sikhs tenen el seu calendari propi, el *Nanakshahi*. A partir d'aquest calendari determinen les seves festivitats; en destaca la festa del naixement del seu fundador, el guru Nanak, a mitjan novembre; la festa de Baisakhi (13 o 14 d'abril), que commemora la creació del *khalsa*, un orde religiosomilitar sikh, i la *Divali* (octubre-novembre), que rememora l'alliberament d'un guru sikh del seu captiveri. En aquestes jornades, es reparteix als temples un pastís ritual anomenat *karah prashad*, tal com es fa en les celebracions de cada diumenge.

Prescripcions alimentàries

Tot i que és matèria de discussió si es tracta d'un precepte religiós o no, força sikhs són vegetarians. En aquests casos, el consum d'ous també és rebutjat.

Així mateix, com a influència de l'hinduisme, entre els sikhs s'ha estès el costum de no menjar carn de vedella, fins i tot entre els que no són vegetarians.

Els sikhs tenen prohibit el consum d'alcohol.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

Els sikhs poden triar formar part del *khalsa*, un orde religiós creat pel desè guru sikh, amb l'objectiu de preservar l'essència del sikhisme davant de qualsevol adversitat. Quan un sikh s'uneix al *khalsa*, es duu a terme una cerimònia especial anomenada *amrit*. Els sikhs que han dut a terme aquesta cerimònia



són anomenats *amritdaris*. Els amritdaris porten sempre uns elements rituals coneguts com les cinc k:

- *Kes*: cabell i barba sense tallar. Lligat a aquest compromís, els homes vesteixen un turbant per tal de mantenir els cabells nets i cuidats.

- *Kanga*: una pinta de fusta.

- *Kachera*: un tipus específic de roba interior.

- *Kara*: un braçalet d'acer.

- *Kirpan*: una navalla.

Alguns nens sikhs no es tallen el cabell i el porten recollit en un monyo i cobert amb un tros de roba, anomenada *ramal*.

Dol

Cerimònia abans, durant i després de la cremació. Abans de la cremació, el sacerdot recita pregàries al costat del fèretre i en presència de la comunitat. Durant la cerimònia no són habituals les mostres públiques de dolor. És costum vestir roba blanca, símbol de pau per l'ànima del difunt.

Després de la cremació pot haver-hi la cerimònia de l'Akhand Paath al gurdwara, el lloc de culte sikh, o al domicili particular. La família llegeix el Sri Guru Granth Sahib complet durant 48 hores.



TAOISME

Les diverses escoles de pensament xineses són sincrètiques i, per tant, podem considerar el taoisme com una religió sempre que no la concebem com un corpus tancat i distingible de la resta de corrents de pensament. El taoisme és un conjunt de sistemes de creences que giren a l'entorn del concepte del *tao*, que se sol traduir per 'via'. 'camí'.

Doctrina

Tao. El tao, com a entitat primordial i eterna, hi és abans que res. No té forma, no té límits, ni té nom. Tampoc no té pensament, acció, desig ni ego. De fet, els taoistes condemnen tot coneixement discursiu en introduir multiplicitat a l'ànima, quan cal aspirar a la unió, és a dir, la unió amb el tao, preservant-se dels sentits i les passions. Els sentits són considerats obertures per on s'escapa el tao si no és ben controlat, mentre que les passions i les emocions són causa d'exhauriment del poder vital i espiritual. El tao no és una divinitat (de fet, n'està per sobre), però és sens dubte objecte dels sentiments religiosos.

Txi. En la cosmologia xinesa, el *txi* és l'energia o substància energètica (literalment 'vapor', 'alè'), tant dels éssers humans (*zen txi*), com de la terra (*dih txi*) i l'univers (*tian txi*). Tot ésser viu posseeix el seu propi txi, que tendeix a reequilibrar-se. Quan aquest equilibri es perd, hi ha una malaltia, i per tant cal introduir algun canvi per mantenir o guanyar el txi.

Cada persona té una part innata d'aquesta força vital, i ha de pretendre no dissipar-la amb activitat sensorial, sinó controlar-la, fer-la circular a través del sistema de meridians i incrementar-la, eixamplant així la vida (objectiu implícit de tot



Ritus més importants

El nucli de tot ritual taoista és l'ordre i l'harmonia en tots els nivells: el cosmos, la societat i la interioritat de les persones. Els rituals impliquen purificació, meditació i ofrenes a les deïtats. El ritual taoista més important és el *txiao*, un ritu de renovació còsmica, que al seu torn es compon de diversos rituals. Els rituals del temple es poden utilitzar per regular el txi i equilibrar el flux del *yin* i el *yang*, tant per part de les persones com de la comunitat. Inclouen pregàries, meditacions sobre talismans i cants i recitacions.

Autoritats religioses o persones consagrades al culte

Cada mestre crea la seva escola, i no hi ha cap autoritat que els representi o que esdevingui un referent per sobre dels altres.

Organització

Actualment hi ha dos grans corrents taoistes: *Quanzhen* i *Zhengyi*, que difereixen únicament en la pràctica. Si bé hi ha monestirs, la forma habitual d'organitzar-se és a partir de la relació mestre-deixeble. A casa nostra, els seguidors d'un mestre se solen agrupar en una associació.

Celebracions específiques

Les festes taoistes principals s'escauen en els solsticis i els equinoccis. Tot i així, hi ha més festes locals i sovint es confonen amb d'altres de caràcter secular allunyades del sentit originari. Cal destacar-ne les següents del calendari xinès:

-Tian La, Any Nou xinès o festival de Primavera (celebrada amb ritus, cerimònies, felicitacions, balls, focs artificials, flors i regals).



- VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH: 167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

- Zhongqiu, festa del festival de mitjans de tardor en honor a la Lluna, coneguda pels seus pastissos de lluna.

- Chong Yang, naixement del gran mestre Wang Chongyang (1113-1170).

- Min Shui La, festa dels avantpassats.

- Xiayuan, naixement de la divinitat de l'aigua.

- Solstici d'hivern, naixement de Yuan Shi Tian Zun.

- Wang Hou La / La Ba, festa coneguda per la sopa de cereals.

Prescripcions alimentàries

Els taoistes es fixen tant en els aliments com en la forma de prendre'ls, per tal que l'alimentació prolongui la vida i ajudi a fluir el txi (estar relaxat, no tenir pressa, seure en posició correcta, mastegar bé, no ingerir aliments en temperatures extremes, etc.). Els monjos són vegetarians.

Preceptes i costums en les formes de vestir que poden afectar l'alumnat

Hi ha una vestimenta tradicional xinesa que facilita els exercicis físics, però no és la indumentària habitual.

Dol

Les comunitats xineses solen tenir unes pràctiques religioses on taoisme, budisme i confucianisme es barregen. És tradicional que la família transporti el fèretre durant una part del trajecte en el camí cap a la tomba. Preferiblement, el difunt és



enterrat en tombes fengshui, després d'un mínim de dos dies a partir de la defunció.

Abans que se li doni una destinació final, els familiars i amics s'acomiaten del difunt. Durant la vetlla, de vegades es cremen alguns papers que representen béns materials que, segons la religiositat popular xinesa, la persona tindrà en la pròxima vida.



JUDAISME

El judaisme és la religió del poble d'Israel i es fonamenta en el pacte entre Déu i Abraham narrat en el llibre del Gènesi. La comunitat jueva calcula que en l'actualitat a Catalunya són uns 15.000, molts d'ells originaris d'Amèrica del Sud. S'organitzen al voltant de diverses comunitats amb diferents orientacions doctrinals.

Cal aclarir que els termes *jueu* i *israelita* es poden utilitzar com a sinònims, mentre que *israelià* fa referència a l'Estat d'Israel, creat el 1948.

Doctrina

És difícil especificar amb poques paraules quina és la doctrina jueva, en tant que no hi ha uns “articles de fe” de caire dogmàtic. Per això, al llarg dels segles, diverses persones han intentat sistematitzar les creences del judaisme. El més famós d'aquests intents va ser el que va fer Maimònides en el segle XIII. Va donar lloc als tretze principis de fe que, de manera resumida, són aquests:

1. El món va ser creat per Déu i és dirigit per ell.
2. Existeix un únic Déu.
3. Déu no té un caire corporal.
4. Déu és el principi i l'eternitat.
5. Les oracions només poden ser dirigides a Déu.
6. Les paraules dels profetes són veritats.
7. Moisès és el patriarca dels profetes de tots els temps.
8. La Torà d'avui dia és la mateixa que Déu va lliurar a Moisès.
9. La Torà és eterna i no està sotmesa a modificacions.
10. Déu és omniscient.



Ritus més importants

Els jueus duen a terme tres oracions al llarg del dia:

- Saharit: l'oració del matí, dins de les tres hores següents a la sortida del sol. Per dur a terme aquesta pregària, els jueus utilitzen el *tal·lit*, un xal ritual, i els *tefil·lín*, unes petites caixes que se situen per distintes parts del cos i a l'interior de les quals hi ha fragments de les Escripures Sagrades.

- Minha: oració del migdia-tarda.

- Arbit: oració del capvespre-nit.

La celebració principal dels jueus al llarg d'una setmana és el sàbat ('dissabte'), que s'allarga des de la posta de sol del divendres fins al crepuscle del dissabte. Aquesta jornada ha d'estar plenament dedicada a Déu, de manera que no es pot dur a terme cap mena de treball. A la sinagoga, el dissabte, igual que els dies festius, es duen a terme les oracions esmentades. Als domicilis particulars, la dona jueva ha de rebre el sàbat encenent dues espelmes i posant a la taula un mantell blanc sobre el qual es disposen dos pans trenats i una copa plena de vi. El cap de família recita la benedicció, anomenada *quidduix*.

Autoritats religioses i persones consagrades al culte

La màxima autoritat religiosa a l'interior d'una sinagoga és el rabí. El rabí no és un sacerdot sinó un erudit en la llei jueva. La seva tasca principal és la de proporcionar formació religiosa a les persones que assisteixen a la sinagoga, tot i que sovint també és l'encarregat de realitzar la circumcisió dels infants, celebrar casaments i funerals, controlar la mort dels animals de manera ritual, etc.



Prescripcions alimentàries

Els aliments consumibles són els anomenats *caixer*, és a dir, 'aptos'; els que no es poden menjar són *taref*. Entre els aliments caixer hi ha la carn de tots els ungulats amb peülla partida (bovins i ovins), dels peixos amb escates i aletes, i de les aus de corral (pollastres, ànecs, coloms, etc.). Perquè el menjar sigui caixer no només ha de complir aquestes condicions, sinó que també ha de seguir un procés de preparació i de cocció determinat. Aquestes restriccions alimentàries es basen en el capítol 11 del Levític. Així mateix, perquè la vaixella sigui caixer, ha de ser de vidre o de metall i rentada amb aigua bullint. La de ceràmica no es pot emprar perquè, pel fet de ser porosa, pot contenir restes de menjar no caixer.

A l'hora de menjar, els nens es posen la quipà (gorra petita), que és un signe de respecte a Déu i que la divinitat està per sobre de les persones i les protegeix, i han de dir una oració en veu alta o baixa, abans i després de l'àpat, com a agraïment.

Són aliments taref la sang i el greix animal, algunes vísceres, les aus nocturnes i rapinyaires, els cavalls, els camells, els ases, els animals amfibis, els insectes, els rèptils, la llebre i el conill, el porc i tots els seus derivats, tot tipus de marisc (llagostes, gambes, escamarlans, bous de mar, crancs...) i de mol·luscos (musclos, cloïsses, navalles...), i els peixos sense escates, com ara l'anguila o el congre. També es considera *taref* la carn d'una bèstia morta per defunció natural, i no es poden barrejar productes càrnics amb productes làctics.

Pel que fa als dejunis, dins dels deu dies després del Roix ha-Xanà, hi ha un dia sencer de dejuni. És prohibit el dejuni als menors de nou anys, en fan algunes hores entre els nou i els



VENDRELL ROS, Jordi (1 de 1)
tècnic/a superior Serveis Jurídics
Data signatura : 01/09/2023 12:03:45
HASH: 167D4FC07533E2F860A233A5676B8121D9FF7124

la tira damunt la tomba. La família i els coneguts fan el mateix. Es resen dues oracions: el rabí recita el *maleh rajamin*, mentre que els familiars més propers al difunt reciten el *qaddix* (oració de dol). Habitualment, els presents es distribueixen en dues línies i els familiars passen entremig mentre pronuncien aquesta oració. La cerimònia a peu de tomba dura quinze minuts.

És habitual fer un servei religiós a la sinagoga, a la funerària o al cementiri, el qual no acostuma a superar la mitja hora de durada. Normalment consisteix en unes lectures bíbliques i en un elogi del difunt, però també es poden entonar cants o fer altres lectures de cos present.

És habitual que hom no posi la làpida definitiva sobre la tomba fins passat un any des de l'enterrament.

Molts jueus posen pedres sobre les tombes com a senyal de record cap al difunt.



171

	Pràctica religiosa habitual al centre educatiu	Alimentació	Festivitats	Indumentària	Dol
Islam	Sol·licituds d'espais per fer les pregàries diàries.	Sol·licituds de menús <i>halal</i> , vegetarians o lliures de porc. Voluntat de celebrar el Ramadà i dejunar durant el dia.	Voluntat de celebrar el Ramadà i la festa del Sacrifici.	Voluntat de les noies de cobrir-se el cap.	Pregària en presència del difunt al tanatori o a l'oratori, i després al cementiri.
Testimonis Cristians de Jehovà	En cas de malaltia o accident, voluntat que se'ls respecti el seu rebuig a les transfusions de sang.	Rebuig del consum de qualsevol aliment que tingui sang en la seva composició.	Rebuig a participar en celebracions d'altres tradicions religioses o que violin la seva neutralitat política.		
Budisme	Negativa a realitzar tasques que comportin directament o indirectament la mort d'animals. Demanda de rebre atenció espiritual.	Voluntat de seguir una dieta vegetariana	Voluntat de celebrar el Vesak	Voluntat de portar rosaris i cordons de protecció.	Pregàries a l'espai on es vetlla el difunt.



173

	Pràctica religiosa habitual al centre educatiu	Alimentació	Festivitats	Indumentària	Dol
Fe baha'í	Sol·licitud d'espais per fer les oracions diàries.	Rebuig del consum de begudes alcohol·liques. Voluntat de dejunar durant el mes d'Al·là.	Voluntat de celebrar les nou festivitats preceptives.		Cerimònia en record del difunt al tanatori o al cementiri.
Sikhisme		Sol·licitud de menús vegetarians o lliures de vedella.	Voluntat de celebrar el <i>Baisakhi</i> o la <i>Divali</i> , entre altres festivitats.	Cabell recollit en "ramal" o amb un turbant. Voluntat de dur les cinc k. Voluntat de tenir una <i>gutka</i> (petit llibre amb textos sagrats).	No són habituals les mostres públiques de dolor. És costum vestir roba blanca, símbol de pau per l'ànima del difunt.
Taoisme		Alguns taoistes són vegetarians.	Voluntat d'assistir a festes pròpies del calendari xinès.		La família transporta el fèretre en el trasllat cap a la tomba.
Judaisme		Sol·licitud de menús caixer, vegetarians o lliures de porc, en els quals no es barregin productes càrnics amb els làctics. Voluntat de dur a terme determinats dejunis.	Voluntat de celebrar el Roix ha-Xanà i el Yom Kippur. Negatives a l'hora de fer certes tasques durant el sàbat.	Voluntat de romandre amb el cap cobert. Hi ha noies que es poden negar a vestir pantalons i ensenyar les espatlles nues.	Cerimònia en record del difunt, al tanatori, a la sinagoga o al cementiri. No s'envien flors com a condol.



ANNEX IV. CALENDARIS INTERRELIGIOSOS

La commemoració de les festivitats i diades pròpies de cada confessió és un element essencial de la vida religiosa dels alumnes. Cada festivitat pot comportar la celebració de determinats ritus o unes demandes alimentàries específiques que poden repercutir en la vida quotidiana dels centres escolars.

No obstant això, no sempre és fàcil saber amb exactitud les dates en què escauen les diferents celebracions, atès que sovint varien d'un any a un altre. La Direcció General d'Afers Religiosos del Departament de Governació i Relacions Institucionals publica cada any, a través de la seva pàgina web, un calendari actualitzat d'aquestes festivitats. Podeu consultar-lo en l'enllaç següent: www.gencat.cat/afersreligiosos.

A Internet es poden trobar altres edicions de calendaris interreligiosos. Cal destacar-ne els següents:

- *Association Éditions Agora*, Suïssa (associació sense ànim de lucre; editor acadèmic especialitzat en les àrees de l'ètica i la història de les religions). Calendrier des religions.

<http://www.calendrier-des-religions.ch/fetes.php>

- *Projecte Interfaith*, Estats Units d'Amèrica (organització sense ànim de lucre amb seu a Nebraska, que treballa per fer créixer la comprensió, el respecte i les relacions entre les persones de totes les religions, creences i cultures). Interfaith Calendars.

<http://projectinterfaith.org/page/interfaith-calendars>

- *Victorian Multicultural Commission*, Austràlia (la Comissió Multicultural de Victòria és una autoritat independent,



establerta per llei, que té el compromís de fomentar l'harmonia i estimular la participació plena de les comunitats amb diversitat cultural, lingüística i religiosa, en tots els aspectes de la vida de Victòria).

Interfaith Calendar.

<http://www.multicultural.vic.gov.au/resources/interfaith-calendar>

- *University of Western Australia*, Austràlia. UWA Interfaith Calendar.

<http://www.hr.uwa.edu.au/equity/diversity/interfaith>

Pel que fa a les edicions en paper, cal destacar-ne la següent:

- Associació UNESCO per al Diàleg Interreligiós. Calendari interreligiós (edició en paper). <http://www.audir.org/ca/calendari-interreligios>

Criteris de discerniment. Document 1, Barcelona. Direcció General d'Afers Religiosos.

DE LA HERRÁN, A. i CORTINA, M. (2006): *La muerte y su didáctica. Manual para educación infantil, primaria y secundaria.* Madrid, Universitas.

ESQUERDA, M. i AGUSTÍ, A.M. (2010): *El nen i la mort. Acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada.* Lleida, Pagès editors.

ESSOMBA, M.À. (2006): *Liderar escuelas interculturales e inclusivas.* Barcelona, Ed. Graó.

ESTRUCH, J.; GÓMEZ, J.; GRIERA, M.M. i IGLESIAS, A. (2004): *Les altres religions. Minories religioses a Catalunya.* Barcelona, Mediterrània.

FORTEZA, M. i GÓMEZ, J. (ed.) (2008): *Cultura religiosa a l'escola. Jornades internacionals sobre una assignatura aconfessional.* Barcelona, Generalitat de Catalunya.

GENERALITAT DE CATALUNYA (2005): *Guia: l'alimentació saludable a l'etapa escolar.* Barcelona, Departament d'Ensenyament i Departament de Salut: <http://www20.gencat.cat/docs/Educacio/Documents/ARXIUS/alimentacio.pdf>.

KÜBLER-ROSS, E. (1999): *Los niños y la muerte.* Barcelona, Luciérnaga.

KÜBLER-ROSS, E. (2010): *Sobre la muerte y los moribundos.* Barcelona, De Bolsillo.



MELLONI, X. i PiÑEIRO, F. (2008): *Pedagogia del Pluralisme Religios. Una proposta metodològica*. Barcelona, Edebé.

NOLLA, A. (2008): *Del viure i del morir. Propostes per acostar-nos a l'experiència de la finitud*. Barcelona, Rosa Sensat. Dins la col·lecció "Dossiers, materials per a l'acció educativa".

POCH, C. - HERRERO, O. (2003): *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós.

POCH, C. (2006): *De la vida i de la mort. Reflexions i propostes per a educadors i pares*. Barcelona, Claret, 2a edició.

TIZÓN, J.L. (2004): *Pérdida, pena, duelo*. Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer. Paidós.

TORRADEFLOT, F. (ed.) (2002): *Diàleg entre religions. Textos fonamentals*. Barcelona, Trotta.

TORRALBA, F. (2000): *Per què creure? La raonabilitat de la fe*. Barcelona, Edebé.

TORRAS, A. (2009): *Acompañar en el duelo*. Barcelona, Luciérnaga.

UNESCO (2008): *Vine a la festa. Dossier per al professorat / Vine a la festa. Activitats per a l'alumnat*. Barcelona, Unescocat i AUDIR.

WORDEN, W. (1997): *Tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós.





Annex 6. Material de cuina i parament de taula a disposició del contractista per a la prestació del servei de menjador escolar.

MATERIAL
Armaris
Carros porta menjar
Culleres postres
Cistells
Culleres sopa
Forquilles grans
Forquilles petites
Ganivets
Gerres
Gots
Escalfador menjar
Rentavaixelles
Pinces
Plats plans
Plats postres v
Plats sopa
Cullerots
Pales servir
Cullerots pasta
Safates
Fogons
Fregidora
Planxa
Marmita
Talladora
Descalcificador
Taula calenta
Cubell escombraries
Congelador
Estanteries
Paelles grans