

EL CONSUM DE PEIX ALS MENJADORS DE LES ESCOLES MARISTES DE TOT CATALUNYA

Aquests últims dies s'ha parlat molt del peix que es consumeix als menjadors de les escoles. Des de la Fundació Champagnat volem tranquil·litzar les famílies, ja que els peixos que actualment mengen els infants són adequats nutricionalment i no comporten cap risc per a la salut.

Els menús que es fan a l'escola estan elaborats per una nutricionista-dietista, seguint les recomanacions que marca el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya a la guia «L'alimentació saludable en l'etapa escolar» i, a més, estan consensuats amb el cap de cuina de cada centre.

Cada cert temps, els nostres menús són revisats pel Programa de Revisió de Programacions de Menús Escolars a Catalunya (PReME), que té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació dels menús que el centre serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta.

Des del maig del 2010, no servim panga als menús escolars de les escoles maristes, tot i que el seu consum és segur i no comporta un risc per a la salut. Aquest peix d'aigua dolça es cria habitualment en granges d'aqüicultura al riu Mekong (Vietnam) en condicions deplorables i té un valor nutricional baix. Així doncs, algunes cadenes de distribució d'Espanya han deixat de comercialitzar aquest peix per raons mediambientals.

A les escoles maristes servim peixos blancs com el lluç, el bacallà, l'halibut i la limanda, i peixos blaus com la tonyina i el salmó. La raó principal per la qual optem per aquests tipus de peixos és evitar el risc d'ennuegament dels infants, ja que se'ls poden menjar filetejats i nets d'espines i, en cas que n'hi hagi alguna, és més fàcil de detectar-la i retirar-la, a diferència d'altres peixos com la sardina o el seitó.

A nivell nutricional, els peixos aporten principalment aigua i proteïnes. La diferència principal entre els peixos blancs i blaus és el percentatge de greix. Els blancs contenen poca quantitat de greix i tenen un sabor i una olor més suaus, més acceptats pels nens, mentre que els blaus contenen més quantitat de greix saludable per a l'organisme (omega-3) i tenen un sabor i una olor més marcats, menys tolerats pels infants.

Majoritàriament donem preferència a les coccions al forn, perquè així evitem el consum excessiu de fregits i les elaboracions fetes a temperatures molt elevades, les quals comporten una pèrdua important de vitamines; a més, així, aconseguim que, cuinat juntament amb verdures, el peix no quedi ressec.

A l'hora d'elaborar cada menú escollim aliments i formes de preparació que siguin nutritives i equilibrades, tenint en compte els gustos dels infants, perquè, amb la coordinació de la família, tinguin una alimentació variada, sana i correcta, i obtinguin un bon estat de salut.

Laia Navarro

Dietista

Serveis