

Llegiu el text i, a continuació, responeu a les preguntes que us formularan.

TEXT 1

Sanitat i educació s'alien per a educar en hàbits alimentaris saludables dins dels menjadors escolars

La Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública i la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport han presentat un document que pretén arbitrar els mecanismes que garantisquen una oferta alimentària equilibrada i saludable als centres educatius públics i privats valencians.

Per exemple, es recomana per al primer plat llegums, arrossos, pasta, creïlles, verdures i hortalisses en amanida o cuinades. Pel que fa als segons plats, se solen configurar aliments rics en proteïnes animals com les carns, els peixos o els ous, si bé una bona complementació d'aliments vegetals suposa una alternativa adequada a les proteïnes animals i poden configurar el menú amb una altra estructura. Sobre les postres, es recorda que aquest «és el lloc reservat per a la fruita fresca en la nostra cultura, costum que s'ha de mantindre».

Aquestes són algunes de les recomanacions bàsiques que inclou la nova guia, unes recomanacions que s'han d'adaptar a cada menor segons la seua edat, sexe, creixement i activitat física. Durant la presentació s'ha remarcat que una alimentació inadequada i la manca d'activitat física són les causes principals de malalties com ara l'obesitat, les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2, alguns tipus de càncer, la càries i l'osteoporosi. Per això, una bona alimentació és prevenció ja que pot evitar que es desenvolupen problemes en el futur.

diarilaveu.com