

# Nutri-Score: menjar bé és així de fàcil



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen.** Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



**A**mb nens a casa, alguns àpats poden ser més difícils de planificar. Les presses o la comoditat fan que et decantis per productes menys saludables, però que suposen menys temps de preparació o no són del grat dels més petits. Això pot fer que entris en una dinàmica de mals hàbits, sobretot amb els esmorzars, berenars o àpats de cap de setmana, quan la planificació sol ser més complicada.

Amb Nutri-Score com a guia i unes idees bàsiques, és molt més fàcil triar una opció saludable que agradi als nostres fills. Aquest etiquetatge permet comparar productes del mateix tipus i serveix per adoptar una pauta més saludable per a diferents moments de consum.

## ■ ESMORZAR

Els matins poden ser caòtics per les presses, la son, etc. En aquests moments, el més senzill és optar per productes processats com cereals, cremes de cacau, sucus o brioixeria, que tenen grans quantitats de sucres i greixos de baixa qualitat. L'alternativa passa per buscar-ne d'altres que no requereixin preparació, però que siguin frescos o reduïts en sucre o greix.

## + RECOMANABLES



A causa de la quantitat de sucre que contenen, els nens prefereixen els productes menys saludables, però sempre podràs afegir-hi tu el sucre i anar reduint-lo amb el temps perquè es vagin acostumant a sabors menys dolços. Per endolcir, també podràs triar alternatives com ara dàtils, canyella, aroma de vainilla o fruites més dolces, com el plàtan, el raïm, figues, caqui, etc.



■ ESMORZAR/BERENAR

És un altre dels moments del dia en què l'elecció sol ser un producte fàcil i còmode de menjar. La clau és que es conservi bé a la motxilla o la carmanyola tot el dia, que no taqui i que els agradi, per estar segurs que el menjaran.

Des de sempre, l'entrepà ha estat l'opció més pràctica per a aquests moments del dia, però, a vegades, per falta d'imaginació o perquè requereix més temps, no el preparam amb ingredients saludables, com les sardinetes en conserva o l'hummus.



+ RECOMANABLES



- RECOMANABLES



No hi ha cap problema per tenir un iogurt o un formatge fora de la nevera unes poques hores. Per això, són una bona tria per dur-los a l'escola.



■ ÀPATS DE CAP DE SETMANA I VACANCES

Barbacoes, àpats amb familiars, reunions amb amics... En aquests mesos d'estiu estem més temps fora de casa, la qual cosa convida a permetre's llicències a l'hora de menjar. I els més petits imiten el que veuen a casa. Per això, no cal privar-los de gaudir d'una pizza o d'una broqueta a la graella; només necessites escollir l'opció més saludable i Nutri-Score t'ho posarà més fàcil.



A més de triar amb l'ajuda de Nutri-Score, una de les claus a l'hora de gaudir de la versió saludable del teu àpat favorit és la manera com el cuines. Molts d'aquests productes se solen fregir i això fa que la seva qualitat nutricional disminueixi. Per això, és important utilitzar mètodes de cocció com el forn, la planxa o fins i tot el microones. Si cal recórrer al fregit, sempre hem de triar oli d'oliva.

Extreu les pàgines següents de la revista i comparteix-les amb els més petits per a aprendre junts què són els productes locals i com identificar-los.







# SUPEREXPERTS EN NUTRI-SCORE

Loy, m'encanten els iogurts de sabors!

Ei, però mira aquesta etiqueta!  
**Per què té una C de color groc?** Potser duu trossets de llimona!

I ara, Tix!  
**Aquesta és l'etiqueta Nutri-Score**

y la trobaràs a molts productes envasats.

És per saber si aquest iogurt és més saludable que aquest altre.

I si comprem aquests iogurts?  
Són naturals i per això tenen **la lletra A de color verd fosc!**

## Llegir l'etiqueta

Trobaràs l'etiqueta Nutri-Score als productes envasats i funciona com una mena de semàfor.

Té un sistema de classificació de cinc lletres i colors.

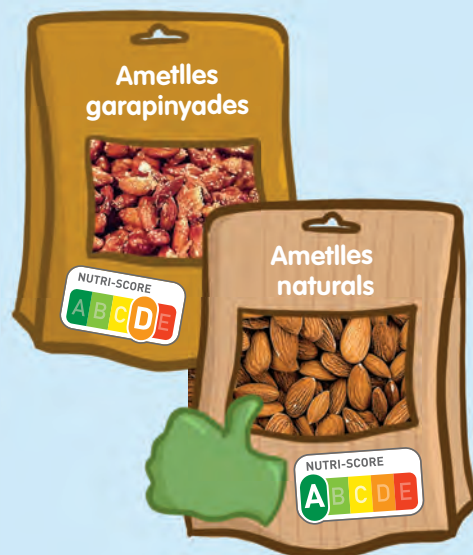


Millor opció

Menys recomanable

Conté molts greixos saturats, sucres, calories i sal.

Amb aquesta etiqueta **podem comparar productes semblants**, com diferents tipus de iogurts o d'ametlles, i triar el més recomanable.



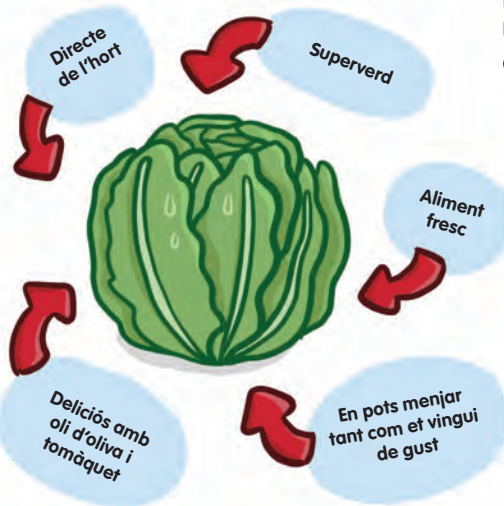


# Totalment diferents!

Els aliments es classifiquen en tres grups, compara'ls:

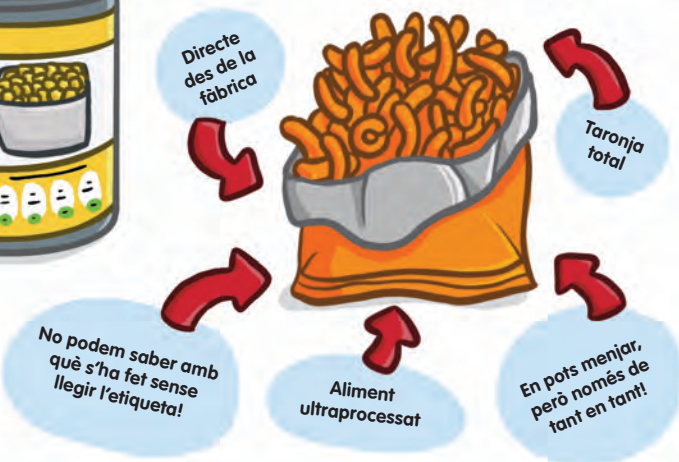
## FRESCOS

Com, per exemple, l'enciam que va de l'hort a casa.



## PROCESSATS

Per exemple, el blat de moro en llauna, que passa per un procés industrial –amb poques modificacions– que permet conservar-lo durant més temps.



## ULTRAPROCESSATS

Com, per exemple, la brioixeria o els snacks elaborats amb diferents ingredients, entre els quals hi ha greixos, sucre o sal.

La forma final és molt diferent de la dels aliments inicials.



Ei! No miris més les mandamines amb lupa. Aquí l'etiqueta Nutri-Score és invisible.

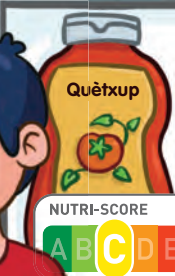
Als productes frescos sense envasar (fruites, fruita seca, verdures, llegums, peixos i carns) no la trobaràs!

Tanmateix, en tots aquests casos et pots imaginar una lletra **A** de color... Verd!



Sents aquest soroll? És la meva panxa! Tu no tens gana?

Dona un cop d'ull als prestatges i tria, entre les parelles, quin aliment té una puntuació Nutri-Score millor.



# SAPS EL QUE MENGES?

És el mateix menjar un aliment fresc que un ultraprocesat amb Nutri-Score A?

No! La base d'una alimentació saludable són **els aliments frescos d'origen vegetal**. Tria aliments frescos i de temporada!

Recorda! Als envasats, les millors lletres són la **A** i la **B**, i els aliments marcats amb una **D** i una **E** els has de consumir només de tant en tant.

L'etiqueta Nutri-Score ens serveix per triar els **productes envasats més recomanables**, sempre comparant entre aliments del mateix grup! Iogurts amb iogurts, galetes amb galetes...

## Una tria saludable



## Fixa't a les etiquetes

Ara que ja saps per a què serveixen les etiquetes Nutri-Score, mira la resta d'informació dels envasos.

Les etiquetes ens informen de la quantitat de **greixos saturats, sucres i sal**.

Recorda aquest trio!

Com menys en consumeixis, millor!



UN BOL DE CEREALS (40g) CONTIENE:

KCAL	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
160	2,2g	0,5g	4,8g	0,24g
8%	3%	2%	5%	4%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)\* -Energía por 100g: 1691kJ/400kcal-



# JOC TROBA EL CAMÍ!

Edda i Kun s'han fet un embolic!

Ajuda'ls a trobar el camí per arribar a cinc aliments saludables!

Quan acabis, ordena les lletres vermelles que has descobert a cada aliment per trobar la paraula màgica que tots busquem.

Endevines quina és?



Alimentar-se bé és...  
i ○ ○ ○ ○ ○ !

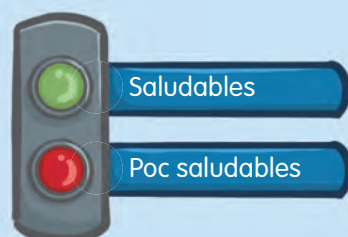
Solució: Solu

**Sabies que...?**  
A més de triar aliments frescos i envasats amb la millor etiqueta Nutri-Score, pots fer moltes altres coses per estar sa.



# JOC EL SEMÀFOR DE LES CONDUCTES SALUDABLES

Pinta cada un dels semàfors d'aquestes activitats segons siguin:



Solució:  
● ● ● ● ●  
● ● ● ● ●



ESMORZAR FRUITA FRESCA



BEURE REFRESCOS TOTS ELS CAPS DE SETMANA



MENJAR MENTRE MIRO LA TV



PICAR FRUITA SECA EN COMPTES DE PATATES FREGIDES



PASSEJAR EN BICI



ANAR A DORMIR D'HORA



## 5 CONSELLS PER COMPRAR AMB NUTRI-SCORE

**1** Sempre que sigui possible, tria productes frescos en comptes de processats.

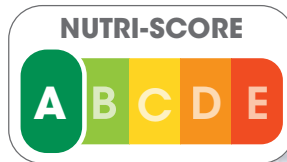
**2** Utilitza Nutri-Score per escollir l'opció més saludable dins del mateix tipus de producte o entre productes d'un mateix moment de consum.

**3** No tot han de ser productes amb Nutri-Score A. Podem aconseguir un plat saludable sempre que els ingredients majoritaris siguin aliments frescos o processats amb una bona qualitat nutricional. Per exemple, una amanida on predominin les verdures fresques o una conserva d'hortalisses. En menor quantitat podem afegir-li formatges, peixos en conserva, pernil cuït, etc.

**4** Si, a més de la valoració global, vols saber la quantitat exacta d'un ingredient perjudicial, com ara sal, greix saturat o sucre, que conté un producte, els d'EROSKI inclouen també el Semàfor Nutricional.

**5** Si disposes de temps suficient, pots millorar molt la qualitat nutricional de productes com les galetes o els gelats. Prepara a casa galetes de civada o de farina integral

i fruita. I pots fer el mateix amb els gelats. Una manera molt senzilla de refrescar-te a l'estiu és elaborar gelats amb batuts de fruites i congelar-los després.





## Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.

**Al meu fill li encanta la llet amb cacau en pols. És massa si en pren tres vegades al dia, per esmorzar, berenar i després de sopar?**

**S**i suposem que cada tassa conté dues cullerades de postres de cacau en pols i sabem que cada una pesa de cinc a sis grams, consumeix prop de 36 grams diaris. Segons la composició, en la majoria dels cacaos en pols, el 71,8% és sucre, així que consumiria diàriament 26 grams de sucre, que equival a uns cinc o sis terrossos de sucre.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els nens i nenes no consumeixin més de 25 grams diaris de sucres. En aquest cas, a més de plantejar una disminució en la ingesta del cacau soluble ensucrat, és imprescindible insistir perquè es raspalli bé les dents després de cada got de llet amb cacau. El millor seria oferir una alternativa i també disminuir la quantitat de cacau soluble a poc a poc.

**Durant les vacances, els nens s'han acostumat a menjar sobretot pasta, arròs i pa. Quina és la recomanació de consum per a nens d'entre 5 i 11 anys?**

**U**n dels nutrients principals en l'alimentació dels nens són els hidrats de carboni. La seva aportació d'energia (-4 kcal/g -), és fonamental en la infància. Es tracta d'aliments que estan a la base de la piràmide nutricional, per la qual consumir-los habitualment no és perjudicial. Això sí, a diferència de les fruites i hortalisses, i a causa de la seva aportació energètica, és recomanable

adequar la quantitat a l'activitat i al pes. Com a exemple, la ració de pasta per a un nen de 3 a 6 anys equival a 50-60 grams. Per a un de 6 a 10 anys, la ració equival a 60-80 grams, igual que la d'un adult. Un altre aspecte que cal tenir en compte és que aquests aliments han de ser, preferiblement, integrals i que convé triar acompanyaments i salses saludables.

**Quines galetes són les més saludables per a l'esmorzar?**

**É**s poc recomanable incloure galetes per esmorzar o a qualsevol altre àpat de manera habitual, ja que solen contenir un alt percentatge de sucre i greixos de baixa qualitat. Fins i tot a les més senzilles, tipus Maria, la proporció és molt similar a la d'aliments superflus que tothom classificaria com a brioixeria. Unes galetes poden contenir més sucres afegits que un croissant o una magdalena. El nostre consell seria elaborar les galetes a casa o optar per alternatives com ara fruita de temporada, cereals, lactis sencers, fruita seca, ou, peix blau en conserva, fruita vermella, etc.