

MENJADOR MANYANET, MÉS SALUDABLE!

Fa només unes dècades, era habitual veure en els menjadors escolars plats plens de fregits, postres industrials o refrescos ensucrats servits amb tota normalitat. A molts infants se'ls animava a menjar pa amb xocolata o acompanyar el dinar amb begudes carbòniques, pràctiques que aleshores semblaven innocents però que avui sabem que no contribueixen a una bona salut. L'evidència científica acumulada ha fet que aquestes tendències quedin enrere: avui es prioritza l'aigua com a beguda principal, les fruites i hortalisses fresques, la proteïna magra o d'origen vegetal, els iogurts sense sucre, els llegums o els cereals integrals.

La normativa actual no és cap caprici burocràtic, sinó una eina de protecció. **L'alimentació a l'edat escolar té un impacte directe en la salut física, ajudant a mantenir un pes adequat i a prevenir malalties relacionades amb l'excés de sucre, greixos o sal.** Però també influeix en la salut mental: una dieta equilibrada millora la concentració, afavoreix un estat d'ànim estable i redueix el risc de conductes associades al cansament o a l'ansietat. **Quan els infants mengen bé, el seu cervell també té les eines per aprendre millor i es relacionen millor.**



Tanmateix, som conscients que infants i joves tenen dret a divertir-se, també, al menjador. Per això, fa anys que celebrem les diades gastronòmiques que aparquen parcialment les obligacions i compromisos amb la salut i convidem els vostres fills i filles a compartir sabors que els són més atractius.

Pensar en el menjador escolar és pensar en la prevenció. Un hàbit saludable avui és un regal per al futur: menys risc de diabetis, hipertensió o problemes cardiovasculars, més probabilitat de gaudir d'una vida adulta plena i activa. Per això **les escoles Manyanet no només servim àpats, sinó que ofereixen un compromís amb la salut i el benestar a llarg termini**. El servei oferirà menys fregits o greixos i cuinarem amb tècniques culinàries més saludables com plats al forn, bullits o al vapor. Augmentarem la pasta i l'arròs integral així com, el peix blanc o blau i les proteïnes d'origen vegetal restant protagonisme a les carns vermelles o deixant els aliments amb sal marina, entre d'altres. A més a més, **fem un salt endavant per l'alimentació d'origen ecològic**, fent bo un dels valor associats a Manyanet; més compromès!

Heu de saber que **les enquestes de qualitat del passat curs han mostrat una millora significativa del servei de menjador** però, no som conformistes i seguirem implantant millores a partir de l'escolta activa. Com sabeu, les famílies que ho desitgeu podeu fer servir els "*Open days*" per conèixer de primera mà el nostre servei. Experiències passades i similars a aquesta confirmen que les inquietuds queden resoltes entrant a les nostres cuines pròpies i menjadors.

En definitiva, als menjador Manyanet, **cada plat que surt de la cuina és com una llavor plantada al cor i a l'intel·lecte** dels nostres infants i joves; les llavors d'avui, ben regades amb alimentació saludable i hàbits equilibrats, esdevindran arbres forts demà.