

# PReME

Programa de Revisió de Menús Escolars



# PReME:

## Programa de Revisió de Menús Escolars

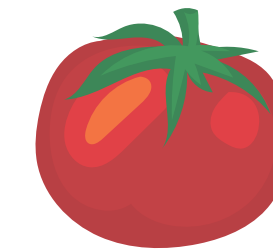
Basat en els criteris alimentaris establerts pel nou Reial Decret 315/2025

### Objectiu:

- ★ Millorar la salut pública.
- ★ Disminuir el risc d'**obesitat infantil**.

### Adreçat a:

- ★ Centres d'educació infantil, primària i secundària.



- ★ L'entorn escolar és clau per estimular comportaments i **patrons alimentaria saludables**.
- ★ Adquirir hàbits alimentaris saludables durant la infància i adolescència promou una **cultura de salut preventiva** al llarg de la vida.



**Fundació  
Cassià Just**  
Gastronomia amb Cor

# Promoure el consum de:

- 1 Fruites, hortalises i llegums
- 2 Aliments frescos, de temporada i de proximitat
- 3 Aliments integrals: pa, pasta i arròs
- 4 Reducció de residus i del malabartament alimentari

- 5 Prioritzar tècniques culinàries més saludables com coure al forn, al vapor, a la planxa, bullir, i sofregits



# Disminuir el consum de:

- 1 Limitar plats precuinats, **màxim** una ració al mes.  
→ Pel seu alt contingut en sal.
- 2 **Màxim** 2 racions de carn processada i vermella al mes.  
→ Relació d'un elevat consum amb risc de càncer. \*

\*Canvis de les freqüències recomanades de carn – PReME, ASPCAT



# Departament de Seguretat Alimentària, Qualitat i Nutrició

<https://cuinajusta.com/>

Ctra. Sta. Creu de Calafell, 106, 08830 Sant Boi de Llobregat

(Barcelona)