



La mare dels ous

Guia de bones pràctiques de turisme familiar i gastronomia



Índex

El perquè d'aquesta guia	3
Regió Mundial de la Gastronomia 2025	4
Salut.....	7
Sostenibilitat	10
Comunicació.....	12
Testimonis en primera persona.....	14
Acreditacions, la demostració de la feina ben feta.....	16
Caixa d'eines.....	20
Llista de control - Checklist.....	25
Més informació.....	27
Altres iniciatives.....	30





El perquè d'aquesta guia

Les famílies cada cop mengen més fora de casa i, en paral·lel, creix la preocupació per mantenir una alimentació saludable, pel respecte al medi ambient i per educar els fills, també en l'àmbit gastronòmic.

Actualment, fem fins a 3,5 àpats a la setmana fora de casa, una tendència a l'alça especialment en els períodes de vacances. Per això, **els establiments que siguin capaços de donar resposta a les preocupacions de les famílies en matèria d'alimentació tindran un clar avantatge respecte dels que no ho facin.**

Aquesta és la mare dels ous, la raó de ser d'aquesta guia: assegurar que qual-sevol persona responsable de l'alimentació de les famílies en els establiments turístics, ja sigui en un càmping, en un hotel o en equipaments tingui a l'abast els coneixements, les eines i les estratègies necessàries per satisfer tant els adults com els infants.

Hem fet una guia molt fàcil de consultar, amb desenes d'idees que podeu aplicar des del minut 0 en el vostre establiment. A les pàgines següents trobareu bones pràctiques del sector, eines per millorar la vostra proposta gastronòmica i una llista de control - *checklist* per saber el camí que teniu per recórrer.

Us recomanem que us informeu sobre els nostres programes d'afiliació, concretament pel de Turisme familiar i el de Turisme enogastronòmic, on us oferirem serveis per millorar i promocionar la vostra oferta.

Comencem la revolució cap a una oferta gastronòmica més bona, saludable i sostenible!





Regió Mundial de la Gastronomia 2025

Catalunya serà la Regió Mundial de la Gastronomia l'any 2025. Es convertirà, d'aquesta manera, en la primera regió europea que rep aquesta distinció.

El reconeixement confirma la consolidació d'un model turístic innovador i regeneratiu on la revolució gastronòmica de Catalunya va molt més enllà del restaurant i obre les portes a descobrir el territori i la producció alimentària local i singular.

Us proposem adherir-vos al Manifest i sumar-vos al conjunt de persones i organitzacions que fan possible que Catalunya sigui una destinació amb un llegat gastronòmic de primer nivell.

Manifest d'adhesió

Catalunya és **referent en excel·lència alimentària i gastronòmica**, capdavantera en **turisme enogastronòmic**. Se'ns ha reconegut amb la distinció **Catalunya, Regió Mundial de la Gastronomia 2025**, una oportunitat extraordinària per reforçar les sinergies entre les administracions i el sector, per posar més en valor tot el patrimoni i el teixit agroalimentari i culinari català, i per promoure'l tant en l'àmbit local com internacional.

Per aquest motiu, la Generalitat de Catalunya, juntament amb el conjunt d'agents adherits a Catalunya, Regió Mundial de la Gastronomia 2025, adquirim el compromís de:

- ✔ **Promoure el patrimoni** vinculat a la gastronomia i els paisatges agroalimentaris, tot fomentant-ne la sostenibilitat social, mediambiental i econòmica que els fa possibles, així com les grans rutes de país que contribueixin a la cohesió i dinamització del conjunt del territori.





- ✓ Fomentar la cuina catalana, des de la **tradició i la innovació**, com un dels elements de singularitat i identitat del nostre país i alhora de contribució al món, fent valdre el nostre sistema alimentari associat a la **gran diversitat i riquesa de productes**, a la qualitat, la responsabilitat i a la varietat de paisatges que el configuren.
- ✓ Difondre un relat que reivindiqui tota la cadena: la pagesia; els pescadors i el conjunt del sector productor; els productes locals; les cuineres i els cuiners; els restaurants; els mercats; les escoles i els centres formatius, de recerca i d'innovació... Que reconegui els **trets propis i singulars que conformen l'aportació de la gastronomia catalana al món**. Un relat que apel·li a les emocions, que destaquï la diversitat gastronòmica de Catalunya i doti de valor l'oferta, que reforci l'accent en els trets d'identitat que singularitzen els territoris del país i que millori el nivell d'atractivitat del mercat.
- ✓ Apostar per un canvi de model cap a un **turisme enogastronòmic regeneratiu i de qualitat, que aporti valor a la comunitat**, associat a un model de producció agroalimentària arrelat i compromès amb el territori i, per tant, un nou model econòmic respectuós amb la comunitat i amb la cultura i l'entorn natural que l'acull.
- ✓ Treballar perquè els ciutadans i les ciutadanes de Catalunya esdevinguem els prescriptors i consumidors dels productes que ens dona la nostra terra i la mar Mediterrània, a través de l'esforç que hi esmercen pagesos i pageses, pescadors, artesans alimentaris i tot el conjunt del nostre sistema productor. Tanmateix, treballarem per millorar les infraestructures, els espais i els serveis de degustació, i per proporcionar informació de qualitat, i **promourem els productes locals** i la cuina catalana, tenint en compte el conjunt de la ciutadania i nous públics que permetin generar més impacte econòmic.
- ✓ Promoure la **professionalització del sector** per continuar en el camí d'internacionalització i d'**obertura al món**, des dels nostres productes, plats i maneres de cuinar i gaudir dels aliments.





- ✓ **Impulsar el treball conjunt** entre els organismes públics i els actors de la cadena de valor (sector primari, secundari i terciari) vers la competitivitat del producte.
- ✓ Fomentar l'economia circular promovent un model de producció i consum que implica compartir, llogar, reutilitzar, reparar, renovar i reciclar, i que allarga el cicle de vida dels productes. Per tant, **combatre el malbaratament alimentari**.
- ✓ Continuar amb la **revolució gastronòmica** iniciada per Ferran Adrià i els cuiners amb estrella Michelin, amb formes innovadores d'experiència gastronòmica.
- ✓ **I vetllar per la salut i el benestar de les persones**, també i especialment a través de l'alimentació.

L'adhesió a aquest manifest permetrà sumar-vos al pla d'accions i fer ús del logotip del títol Catalunya, Regió Mundial de la Gastronomia 2025. La vostra organització, entitat o empresa tindrà visibilitat en els canals de difusió de la distinció, i esdevindreu una veu activa en el conjunt d'actuacions que es portin a terme en el marc d'aquest títol. Si pertanyeu al sector, adhereu-vos-hi i **sumeu-vos al conjunt de persones i organitzacions que, conjuntament, fem possible que Catalunya sigui més potent** i més reconeguda, i atragui encara més per la seva excel·lència alimentària i gastronòmica.

ADHERIU-VOS-HI



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025





Salut

L'Organització Mundial de la Salut alerta sobre l'augment preocupant de l'obesitat infantil. **A Espanya, 4 de cada 10 nens pateixen sobrepès o obesitat.** Aquesta tendència és alarmant, ja que l'obesitat infantil sovint perdura fins a l'edat adulta, i fa augmentar el risc de patir malalties cròniques com ara la diabetis o malalties cardiovasculars.

Una alimentació inadequada és un factor clau en aquesta crisi. La dieta mediterrània, rica en fruites, verdures, llegums i olis saludables, i amb preferència pels productes locals, s'associa amb una bona salut.

Malauradament, cada cop menys famílies la practiquen, especialment entre els infants. La falta d'aliments com ara fruites, verdures, peix i llegums en les seves dietes és preocupant i s'explica per una progressiva incorporació d'ultraprocessats rics en sal i greixos com ara la brioixeria, les begudes en-sucrades, els *snacks*...



Un compromís amb la salut de les futures generacions

Els establiments turístics podem tenir un paper clau a l'hora de fer front als problemes de salut lligats a la mala alimentació de la població. Per això cal:

- Millorar la qualitat nutricional dels aliments que oferim
- Promocionar aliments saludables
- Oferir opcions més sanes com a acompanyament
- Educar els infants en la dieta mediterrània
- Adaptar-se a les necessitats especials

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats



Adaptació a les necessitats de salut dels clients

El nombre de nens i nenes amb reaccions al·lèrgiques als aliments augmenta anualment un 2 %. L'anafilaxi, la reacció més greu que es pot produir amb una determinada al·lèrgia, pot resultar mortal. És més freqüent fora de casa, per això tenim la responsabilitat d'oferir la màxima seguretat. A més, hi ha intoleràncies alimentàries que caldrà tenir molt presents.

Actualment hi ha 14 al·lèrgens de declaració obligatòria:



CONTÉ
GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



CACAUETS



SOJA



LÀCTICS



FRUITS DE
CLOSCA



API



MOSTASSA



GRANS DE
SÈSAM



DIÒXID DE
SOFRE I SULFITS



MOL-LUSCS



TRAMÚS

Un sistema de control intern evitarà possibles rics de contaminació durant l'emmagatzematge, la manipulació, l'elaboració i el servei.





Què hi podem fer nosaltres?

Potenciar:

- Fruïtes, verdures i hortalisses.
- Llegums (llenties, cigrons, mongetes seques, pèsols, faves, soja...).
- Fruïta seca (nous, ametlles, avellanes, festucs...).
- Tècniques de cocció saludables (bullir, al vapor, saltar, cuinar al forn o al microones...).
- Vegetals de temporada i oferint-los amb emplatats atractius.

Canviar a:

- Aliments integrals (en comptes del pa, pasta o arròs blanc o refinat).
- Oli d'oliva verge extra (abans que altres olis vegetals i altres greixos).
- Aigua com a beguda principal, oferint-la gratuïtament en les propostes infantils.
- Aliments de temporada i proximitat.

Reduir:

- Sal i productes ultraprocessats.
- Sucre i begudes ensucrades.
- Carn vermella i processada (embotits, frànkfurts, hamburgueses, salsitxes, bacó...).
- Aliments ultraprocessats (rics en sucre, en sal i en greixos saturats).

VULL SABER-NE MÉS





Sostenibilitat

Parlar de sostenibilitat vol dir tenir satisfetes les necessitats actuals sense comprometre les necessitats de les generacions futures.

Per garantir un món sostenible, les Nacions Unides han fixat 17 objectius de desenvolupament sostenible (ODS) que no només tenen en compte l'impacte ambiental, sinó també les repercussions socials i econòmiques.

La manera com es produeixen i consumeixen els aliments té conseqüències per al medi ambient, per això tenim la responsabilitat de vetllar pel compliment d'aquests objectius i fomentar pràctiques que tinguin un impacte positiu en el nostre entorn. A més, **hi ha una sensibilitat creixent, especialment entre els consumidors més joves, sobre la cura del planeta.**

La dieta mediterrània, per exemple, necessita menys terreny i consumeix menys aigua i energia en comparació amb altres dietes.

Tornar a una dieta mediterrània reduiria la petjada mediambiental entre un 33 i un 72 %. En canvi, si es consolida la tendència a adoptar una dieta més rica en farines refinades, sucres, greixos saturats, sal, carn vermella, etcètera, incrementarem la petjada ecològica i això agreujarà l'emergència climàtica.

La nostra proposta gastronòmica té un impacte directe en el compliment dels següents ODS:





Nosaltres què podem fer?

- Fer servir **productes de temporada**: estan en el millor moment de maduració, són els més gustosos i també els més econòmics.
- Apostar pels **productes de proximitat**: tenen més bon gust perquè són acabats de collir, generen menys impacte en l'ecosistema i dinamitzen l'economia local.
- Optar per **circuits curts de comercialització**: permeten reduir intermediaris i tenir més control sobre l'origen d'allò que fem servir. Els elaboradors d'aquests productes s'identifiquen amb el segell "**Venda de proximitat**".
- **Adaptar les racions**: oferir mitges racions dels plats de la carta per no haver de crear plats nous. Aquesta estratègia té beneficis, perquè permet optimitzar la gestió de compres, ajustar la quantitat de menjar a les necessitats dels infants i reduir el malbaratament.

VULL SABER-NE MÉS





Comunicació

És fonamental saber a qui adrecem la nostra proposta gastronòmica. Així podrem diferenciar-nos d'altres establiments. **No podem abastar tota la població, perquè és massa gran i té interessos molt diferenciats.** Per tant, quan tinguem ben definit el públic estratègic, podrem treballar un segment determinat i adreçar la nostra proposta en funció dels seus interessos.

Un cop hàgim identificat el públic hem d'entendre com és. Avui en dia, els perfils de família són molt diversos: amb un o més progenitors, extenses o reduïdes, amb pressupostos més o menys ajustats, de procedències diverses, etcètera.

Entendre el públic ens ajudarà a veure els seus hàbits de comportament i adaptar-nos a les seves expectatives.

Cada cop és més senzill recollir dades dels clients. Complint amb les regulacions, podem emmagatzemar-ne els correus electrònics o els números de telèfon i, a partir d'aquí, crear bases de dades que ens permetin identificar els usuaris del nostre servei.

Si sabem a qui ens adrecem i qui "ens compra" podrem conèixer-ne les tendències i els nous hàbits, i posicionar-nos com una proposta atractiva. A més, entendrem quina és la manera més efectiva d'arribar-hi.

Fer publicitat en mitjans de comunicació és només una opció. És molt vistosa, però potser no és la més efectiva si ens adrecem a famílies de 35 a 45 anys, que són consumidores de xarxes socials des del mòbil.

Possibles canals:

- A través de familiars, amics o altres contactes
- Recomanació d'altres establiments
- Fires
- Ràdio
- Televisió
- Premsa escrita
- Xarxes socials





De què parlem quan parlem de comunicació?

La comunicació és un exercici de coherència. No es tracta només de pensar en què publiquem a les xarxes socials o com fem un anunci. **Tot és comunicació perquè tot comunica.**

Per exemple, si estem defensant una proposta de producte de proximitat i respectuosa amb el medi ambient, el nostre establiment ha de respirar aquest concepte. Possiblement, no hi encaixarà una decoració industrial, freda i amb referències llunyanes. En canvi, serà molt encertat indicar que els productes tenen un origen determinat. Fins i tot podem explicar la història dels productors o el camí que ha seguit un aliment fins a arribar a taula.

Es tracta de **ser coherent en tota la proposta: des de la cuina fins a l'espai, el servei, la publicitat, etcètera.**

Nosaltres què hi podem fer?

- Crear enquestes que ens ajudin a conèixer millor els nostres usuaris. Cal seleccionar bé les preguntes per no fer-nos pesats i assegurar-nos que tenim força respostes.
- Entendre què interessa al nostre públic de la nostra oferta i adaptar-la a les seves necessitats i expectatives.
- Trobar el nostre eix diferencial que ens doni visibilitat: què ens fa diferents d'altres establiments? Sense un relat o un concepte diferencial és molt difícil tenir ressò. La simplicitat és un punt a favor.
- Comunicar l'origen dels aliments i fer-ho visible a la carta o en els plats del bufet.

VULL SABER-NE MÉS





Testimonis en primera persona

Un xef executiu d'un gran grup hoteler, un periodista que treballa com a consultor gastronòmic i el gerent d'un resort ens expliquen les seves experiències de primera mà i com podem aplicar-les al nostre establiment.

Un bufet sostenible i saludable

- “No tenim un bufet infantil: el nen menja el mateix que l'adult.”
- “Tenim una estratègia molt visual: que vegin les verdures, que siguin atractives. La presentació del plat és important.”
- “El cuiner fa de prescriptor i educador: ensenya d'on venen les coses.”
- “La qualitat del que oferim és clau: hem de donar un producte cuidat, de qualitat i ben cuinat. Cuinar bé és la millor eina contra el malbaratament.”

VULL SABER-NE MÉS

Com comunicar l'oferta gastronòmica i els productes locals

- “La comunicació s'ha d'entendre de manera molt àmplia i implica temps i recursos, però dona resultats.”
- “On busquem el client? No hem de dependre sempre d'intermediaris. Hem de distingir entre volum i valor: què t'aporten els intermediaris, volum o qualitat?”
- “La sostenibilitat no és només ambiental: també és social, cultural, econòmica...”
- “No homogeneïtzem l'oferta. Ens hem de diferenciar per ser competitius.”
- “Fugim de *folkloritzar* l'oferta turística perquè, si no, estem museïtzant el nostre patrimoni.”

VULL SABER-NE MÉS

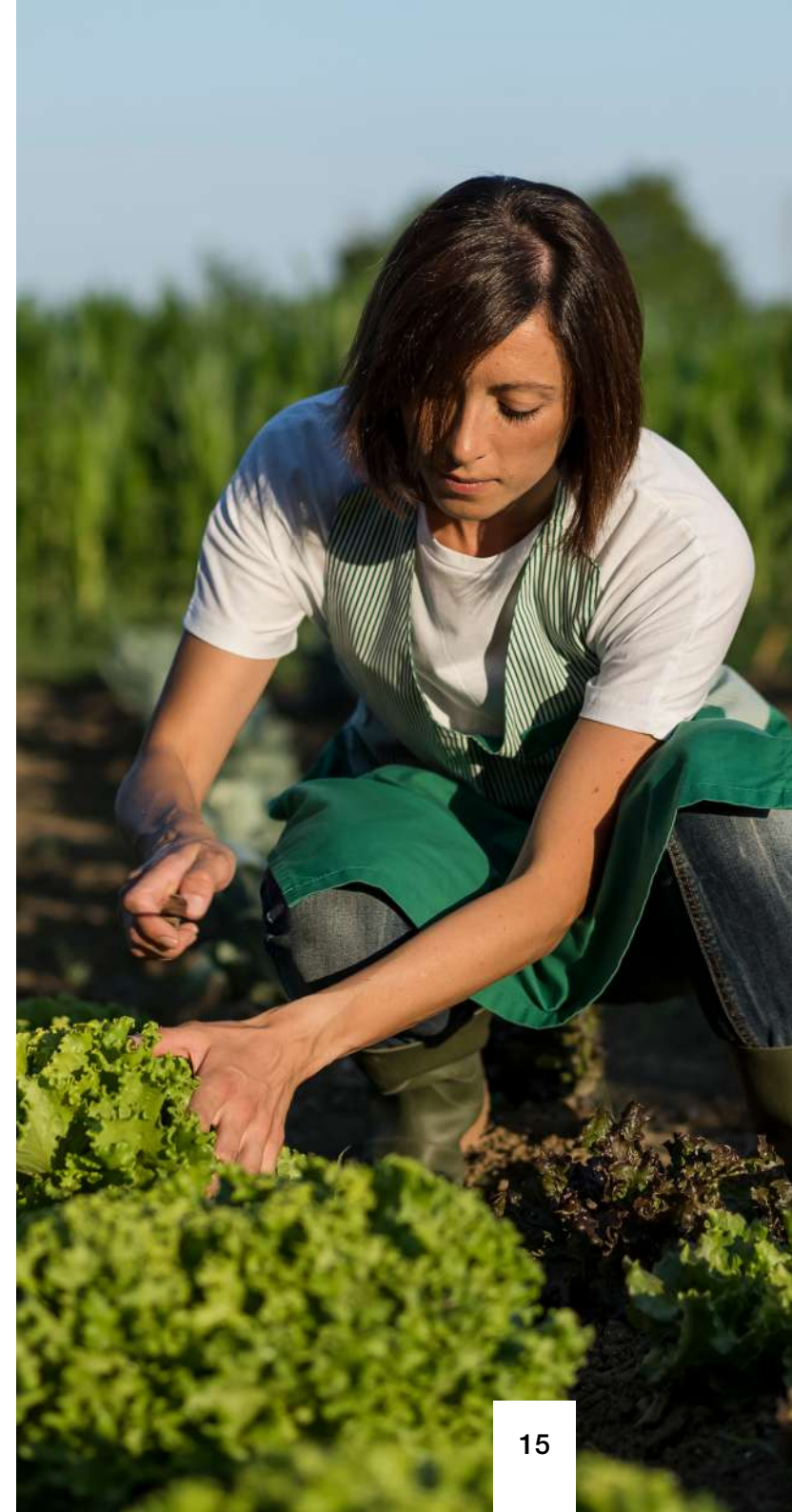




Sostenibilitat, tradició i salut des dels allotjaments turístics

- “Introduïm la natura i l’entorn al nostre projecte. Per això tenim tant producte local i ecològic com podem, mantenim la base de la cuina catalana pirinenca i ens enfocem cap a la salut i la persona.”
- “Fomentem el vincle entre la persona i l’aliment fent que la gent passegi per l’hort, culli les verdures i vegi d’on ve el producte. Treballem el vincle entre l’aliment, el camp, el plat i la persona.”
- “Hem creat la moneda **ecosocial**, que serveix com a incentiu per premiar les bones pràctiques.”
- “El repte més important és la coherència.”

VULL SABER-NE MÉS





Acreditacions, la demostració de la feina ben feta

Hi ha diversos certificats que acrediten que un establiment té cura de la sostenibilitat o el malbaratament, o que està preparat per satisfer un públic familiar.



Amed (Catalunya)

Acredita i identifica els establiments que segueixen un model d'alimentació mediterrània perquè els clients puguin seguir una dieta equilibrada i saludable fora de casa.

Els requisits per obtenir l'acreditació es divideix en les següents categories:

- De caràcter no alimentari (higiene, preus, informació sobre alimentació saludable, etc.).
- De caràcter alimentari (fer servir oli d'oliva; incorporar verdures, hortalisses i llegums als plats; fer servir cereals integrals, peix i carns magres, postres làctics, aigua potable gratuïta, etc.).
- Altres aspectes de caràcter opcional (prioritzar aliments frescos i de temporada, gastronomia tradicional, prioritzar guarnicions vegetals, receptes de l'alimentació mediterrània, oferir opcions sense sal, etc.).

www.amed.cat



Menú de les estacions

Els restaurants adherits ofereixen plats variats que segueixen els principis d'una alimentació sostenible, saludable i de temporada, ja sigui introduint alguna de les receptes que es proposen, adaptant-les a l'estil del restaurant o incloent alguns dels productes de temporada als seus plats. Per tal d'acreditar-se, els establiments han d'oferir un mínim de dos dels ingredients proposats per a cada estació de l'any. Tot i que va ser creat a Barcelona, s'hi poden acollir restaurants d'arreu.

www.alimentaciosostenible.barcelona



Projecte restauració

El Projecte restauració és una iniciativa de l'Associació Celiacs de Catalunya que va néixer de la necessitat de millorar l'oferta gastronòmica i la seguretat de la persona celíaca quan surt a menjar fora de casa. Consisteix en un sistema d'acreditació per a obradors, empreses d'hostaleria-restauració, empreses de càtering i foodtrucks, que certifica el compliment dels protocols de seguretat alimentària en l'elaboració i servei de productes sense gluten que els fan aptes per a celíacs.

www.celiacscatalunya.org



Little Foodies

Acredita restaurants i bufets d'allotjaments turístics que tenen una oferta infantil bona, sana i sostenible segons els criteris establerts a partir de l'Índex Alícia. "Més que un segell, és la tranquil·litat de saber que els infants menjaran sa i s'ho acabaran tot", expliquen. L'ha desenvolupat Lloret Turisme en col·laboració amb Alícia.

littlefoodies.lloretdemar.org



Cuineres i cuiners
Km0 de Catalunya

Slow Food

Aquesta iniciativa amb presència a tot el món potencia una gastronomia basada en una pagesia propera i ecològica. Intenta utilitzar aliments de temporada, evita l'ús de transgènics i cuina peix capturat de manera sostenible. A Catalunya ja hi ha 46 restaurants i 20 menjadors escolars amb el segell Km0 Slow Food.

km0slowfood.com



Xics Gastronòmic

Es tracta d'una guia molt pràctica que els restauradors poden fer servir com a punt de partida per establir uns criteris saludables, bons i sostenibles en les propostes gastronòmiques adreçades a públics familiars. A més, organitzen activitats per difondre la importància d'uns bons hàbits alimentaris entre les famílies. L'ha desenvolupada Castell – Platja d'Aro Turisme.

xicsgastronomic.com



Chic Kids (França, Itàlia i Suïssa)

Certificació dels restaurants que garanteixin una bona experiència per a famílies. Té en compte les instal·lacions, l'oferta culinària i gastronòmica (que sigui equilibrada i a demanda), el servei i l'acollida (que sigui amable de cara als infants).

chickids.ch



Obtenir una acreditació pot ser una decisió molt beneficiosa per diversos motius:

- **Atracció de clients:** estem indicant a potencials clients que el nostre establiment està específicament adaptat per a famílies.
- **Diferenciació:** en un mercat amb molta oferta, l'acreditació pot ser un factor diferenciador que destaca un establiment entre altres opcions i posa de manifest el nostre compromís amb les famílies.
- **Publicitat positiva:** pot ser una eina de màrqueting excel·lent si afegim l'acreditació en materials de promoció, a la pàgina web, a les xarxes socials, etcètera. A més, les webs dels segells i acreditacions acostumen a tenir directoris que ens donaran visibilitat.
- **Confiança dels clients:** implica que hem passat per un procés de revisió i que complim amb determinats estàndards per atendre les necessitats de les famílies.

Pot ser que no trobem un encaix del nostre establiment amb les acreditacions i els segells existents. Si és així, les acreditacions serviran d'inspiració per implementar els seus requisits al nostre establiment.

En definitiva, les acreditacions poden ser una estratègia efectiva per atraure i mantenir clients, alhora que reforcen la imatge del nostre establiment com a destinació acollidora per a famílies.





CAIXA D'EINES



Caixa d'eines

Et facilitem un seguit de consells i tècniques per elaborar una oferta gastronòmica més saludable, sostenible i pensada per a hostes preocupats pel que mengen i com alimentem els fills.

Algunes d'aquestes propostes es poden aplicar fil per randa i altres poden servir d'inspiració per acostar-se a una gastronomia més sostenible.

El pla del plat

És essencial fomentar hàbits alimentaris saludables. El mètode del plat és una eina senzilla per promoure una dieta equilibrada.

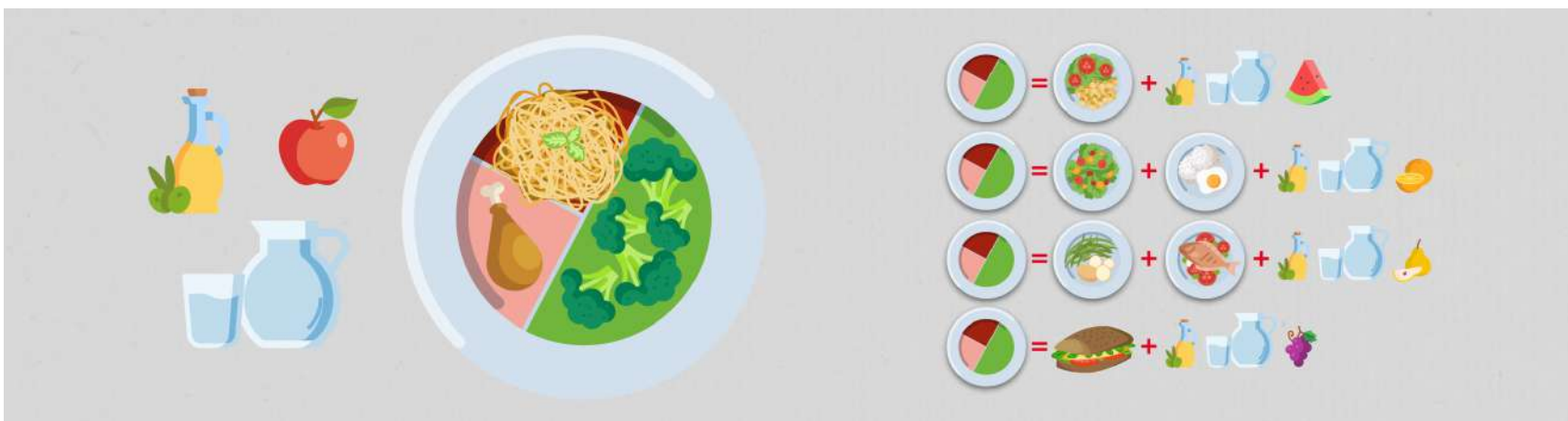
La meitat del plat l'hauríem d'ocupar amb verdures, un quart amb proteïnes i l'altre quart amb carbohidrats.

L'ús d'olis saludables i l'aigua com a beguda són vitals. També és crucial adaptar-nos a al·lèrgies alimentàries comunes com ara la llet, els fruits secs i el peix per garantir la seguretat dels plats servits.

Trucs per no llençar menjar

Una tercera part dels aliments produïts anualment al món es malbarata. És un autèntic disbarat que podem contribuir a solucionar:

- Planifiquem a consciència l'oferta de menjar.
- Apostem per una carta curta amb més rodatge dels estocs.
- El plat del dia o les guarnicions són una bona eina per donar sortida als productes acumulats.
- Oferim racions d'una mida adequada al client.
- Manipulem i conservem correctament els aliments, assegurant les normes d'higiene per evitar que es malmetin els productes.
- Optimitzem el control dels estocs i la rotació dels productes per garantir un bon monitoratge dels productes i dels residus.
- Fomentem la consciència en el consumidor amb missatges i polítiques contra el malbaratament.
- Facilitem que el comensal s'emporti les restes a casa.



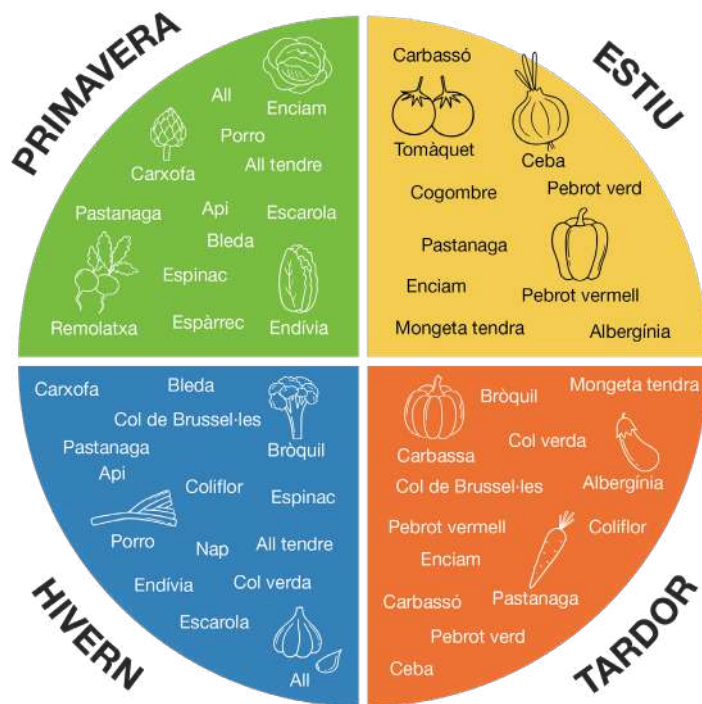
Font: Agència de Salut Pública de Catalunya. Generalitat de Catalunya (scientiasalut.gencat.cat)



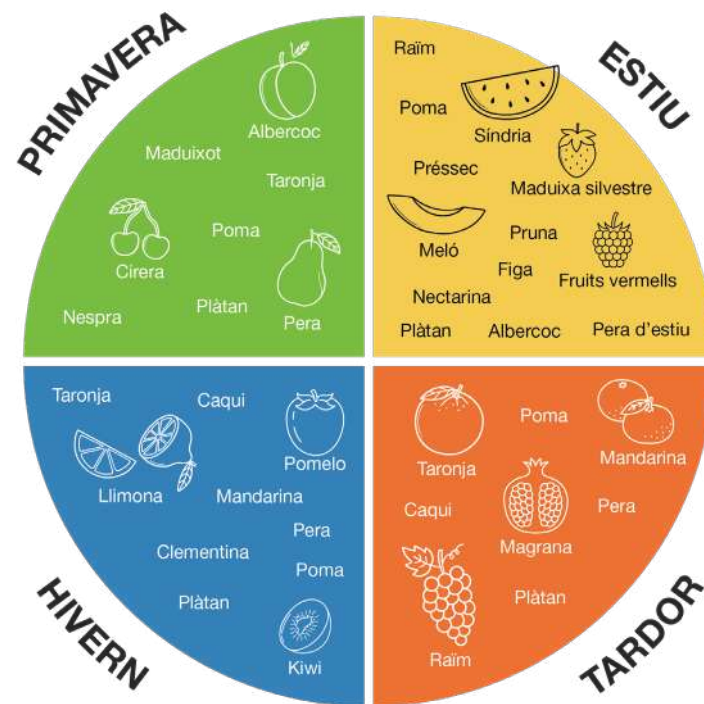
Calendari de productes de temporada

Estan en el punt òptim de maduració i són més gustosos i econòmics. A més, incorporant-los als nostres plats, ajudem els infants a relacionar-los amb l'estacionalitat.

Verdures



Fruites



Font: Guia de Xics Gastronòmic



Aliments més acceptats pel públic infantil

La **Guia per a restauradors sobre alimentació infantil que tota família hauria de llegir de Xics gastronòmics** és un document de lectura obligatòria tant per a les famílies, com clarament diu el seu títol, com per a qualsevol persona que es dediqui a la restauració, Entre les idees pràctiques i els trucs que ens fan la vida més fàcil hi ha aquesta relació d'aliments més apetitosos per als infants.

Grups d'aliments	Més acceptats
Verdures	Mongeta tendra, pastanaga, carbassó, carbassa i espinacs 
Llegums	Cigrons i lleties 
Cereals	Pasta i arròs 
Peixos	Peixos sense espina o desespinats 
Carn	Carns blanques tendres i carns vermelles picades 
Làctics	Formatges frescos o semis, i iogurt 
Fruites	Fruites d'estiu i tota mena de fruites de temporada 



Taula de gramatges en funció de l'edat

Aquesta taula és una bona orientació per saber la quantitat d'aliment en cru que hem de servir als nens en funció de la seva edat i ens pot ajudar a reduir el malbaratament.

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250 g
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses, etc.)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (arròs o pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

Font: Guia de Xics Gastronòmic



Cinc claus perquè el menjar entri pels ulls



1. La primera impressió

Abans de veure el plat, veuran la carta o el menú. Dissenyem una carta atractiva que jugui amb diversos colors, tipografies, mida de les lletres o explicacions que cridin l'atenció. També podem incloure-hi dibuixos o imatges.



2. Els noms dels plats

Està científicament demostrat que el nom del plat té una influència total en la seva elecció i acceptació. Pensem noms imaginatius i originals, que tinguin un relat darrere que expliqui una història, l'origen dels ingredients, la presentació o bé que despertin interès, com ara una “Crema de rellotge” o un “Mikado de verdures”.



3. Preparacions i menús interactius

Adeqüem les textures a les necessitats de cada grup d'edat, fent preparacions més toves i fàcils de mastegar per als més petits. També podem crear menús interactius perquè els nens personalitzin els plats. Per exemple, podem tenir una secció on es triïn la base (arròs, pasta o puré), la proteïna (carn, peix o tofu) i els acompanyaments (verdures o llegums). Aquesta opció d'elecció els dona un sentit de control i els anima a menjar el que han triat.



4. Formes divertides

Transformem els aliments en formes divertides i interessants. Amb talladors de galetes podem crear formes com ara estrelles, animals o figures divertides amb fruites, verdures i altres aliments. Aquesta tècnica fa que els plats siguin més atractius, i això incentiva a seguir una dieta més variada.



5. Temperatura

Els nens són especialment sensibles a la temperatura del plat. Assegurem-nos que arribi a taula a la temperatura adient que el caracteritza i en relació amb el tipus de preparació i època de l'any.

VULL SABER-NE MÉS



Llista de control - Checklist

Vols saber si el teu establiment té una oferta bona, saludable i sostenible adequada per a les famílies? Amb aquesta llista de control podràs fer una autoavaluació i veure en quin nivell estàs per poder millorar.

1. Canvies la major part de la carta en funció dels productes de temporada?

Sí No

2. Dones opció de fer racions per a infants adaptant la quantitat de menjar que serveixes?

Sí No

3. Els ingredients de proximitat tenen protagonisme en la teva proposta gastronòmica?

Sí No

4. Ofereixes plats de la gastronomia local del territori?

Sí No

5. Dones opcions d'aliments que no siguin fregits per als plats infantils, com ara bullits, al forn o a la planxa?

Sí No

6. Tens una proposta variada amb tota mena d'aliments com ara peixos, llegums o fruita fresca?

Sí No

7. Ofereixes informació sobre l'origen dels productes?

Sí No



8. Fas alguna cosa perquè l'experiència de l'infant sigui memorable, divertida o sorprenent jugant amb l'emplatat o amb els noms dels plats?

Sí No

9. Informes de la quantitat de menjar que hi ha als plats per evitar el malbaratament?

Sí No

10. Dones l'opció d'endur-se el menjar que no s'acaba?

Sí No

11. Quan prepares el menú, penses a oferir alternatives per a les persones que tenen al·lèrgies o intoleràncies?

Sí No

Resultat

Cada resposta afirmativa suma un punt. Suma tots els sí que obtinguis, i consulta el teu nivell i les següents passes a fer.

Entre 0 i 4 punts: Som-hi! Tens molt camí per recórrer i ja has començat a fer-lo consultant aquesta guia i responent la llista de control. Enhorabona! Tens interès a millorar, i això és el primer pas. Comença fent canvis petits al teu establiment i segur que aviat els clients comencen a veure-hi millores... i tu també!

Entre 5 i 6 punts: Fas molt bona feina! Controles els aspectes bàsics d'una proposta adequada a les famílies i és qüestió de temps que milloris els resultats. En aquesta guia pots trobar eines i estratègies per fer un salt al següent nivell i que els públics familiars et reconeixin com un establiment ideal per menjar-hi.

Entre 7 i 8 punts: Un resultat impressionant! El teu projecte té clar que les famílies estan preocupades per la sostenibilitat i l'alimentació saludable. Acaba de polir alguns aspectes de la teva oferta que podrien encaixar millor amb les necessitats de les famílies i seràs un referent per al sector.

Entre 9 i 10 punts: Immillorable! Estàs al nivell màxim de compromís amb les famílies i el planeta. La teva proposta és excepcional, i per això et felicitem i t'anيمem a difondre la teva experiència perquè el moviment d'establiments de turisme familiar compromesos amb la sostenibilitat sigui cada cop més i més potent.



Més informació

Vídeos de la jornada

El contingut d'aquesta guia recull les conclusions de la jornada **“Turisme familiar i gastronomia; adapta la teva oferta de restauració a les noves demandes”** que va organitzar l'Agència Catalana de Turisme a la Fundació Alícia el novembre de 2022.

Agraïm a la Fundació Alícia i a tot el seu equip la implicació i coneixements que van transmetre durant la preparació d'aquesta jornada.

Pots recuperar les ponències des d'aquests enllaços:

Benvinguda

Narcís Ferrer, director de l'Agència Catalana de Turisme



Toni Massanés, director de la Fundació Alícia





Situació actual i visió estratègica en el camp de la restauració familiar

Fundació Gasol: *L'alimentació infantil actual, en quin punt ens trobem? Principals problemàtiques i què podem fer com a promotors del canvi.* A càrrec de Clara Homs.



Implicats (Cluster Food Services): **Com ser més sostenibles en els nostres establiments turístics?** A càrrec d'Alejandro Utrera.



Prodeca: *La comunicació com a pilar fonamental en la promoció del producte i la gastronomia catalana.* A càrrec de Gemma Moliner.



Operació Àpats saludables: *Operació Àpats saludables: alimentació saludable i gastronomia per a totes les famílies en l'entorn turístic. Estratègia de territori.* A càrrec d'Elisabet Llauredó.





Experiència de primera mà d'alguns impulsors per al canvi

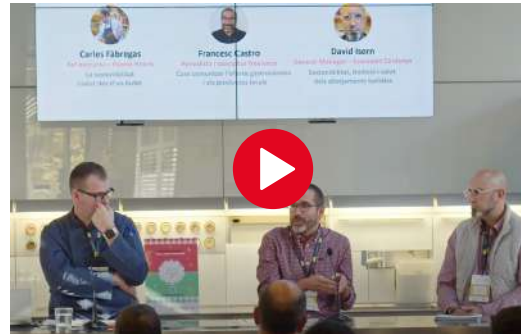
La sostenibilitat i la salut des d'un bufet

Carles Fàbregas, responsable de cuina d'un dels establiments acreditats pel segell Little Foodies, impulsat per Lloret Turisme.



Com comunicar l'oferta gastronòmica i els productes locals

Francesc Castro, *freelance* i consultor gastronòmic. Com fomenten el turisme de proximitat, territori, sensibilització amb els productes locals i la tradició culinària.



Sostenibilitat, tradició i salut des dels allotjaments turístics

David Iern, gerent d'EcoResort Cerdanya. Com treballar la sostenibilitat, la tradició i una oferta saludable des d'un complex turístic.



Demostració culinària Fundació Àlicia: alimentació i diversitat

Demostració culinària, de la teoria a la pràctica, a càrrec de Marc Puig-Pey, cap de cuina de la Fundació Àlicia





Altres iniciatives

Petits canvis per menjar millor

Editada per la Generalitat de Catalunya i l'Agència de Salut Pública de Catalunya, aquesta guia identifica aspectes clau que, amb petites modificacions, poden millorar de manera important la qualitat i la sostenibilitat de l'alimentació. Es tracta de menjar sa gaudint.

scientiasalut.gencat.cat

Manual Àpat Catalunya

Una extensa guia pensada per solucionar les ocasions de representativitat institucional però que també ens ajuda a endreçar conceptes i que pot ser increïblement inspiradora. Les fitxes amb els diversos productes i preparacions de la gastronomia catalana poden ser un full de ruta per adaptar els menús a la tradició local.

gastroteca.cat

Alimentació saludable en la primera infància

Proporciona eines a professionals de la salut, docents i altres persones que tenen cura de les criatures per tal de millorar-ne l'alimentació, garantir el seu desenvolupament global, promoure una relació saludable, satisfactòria i plaent amb el menjar, a la vegada que es té cura de l'entorn i el medi ambient.

salutpublica.gencat.cat

Gastroteca

És el punt de trobada del producte català amb molta informació sobre productes autòctons, receptaris, agenda d'esdeveniments, propostes de rutes per fer en família i un blog amb continguts sobre el sector que convé seguir per estar al dia.

gastroteca.cat

Benvinguts a Pagès tot l'any

Una iniciativa que permet descobrir d'on venen els aliments i posa de manifest el valor del producte fresc i de temporada. És una proposta molt adequada per al turisme familiar que inclou rutes, visites i un llistat de productors que aposten pel producte de proximitat.

benvingutsapages.cat

Guia per una alimentació infantil saludable

Quantes racions de llegums es recomanen a la setmana? Els nens han de prendre llet? I gluten? Són els productes ecològics millors que els convencionals? Editada per la Fundació Faros i l'Hospital Sant Joan de Déu, la guia respon aquestes i moltes altres preguntes que ens ajudaran a garantir una alimentació saludable.

faros.hsjdbcn.org



act.gencat.cat
catalunya.com