

A fi de potenciar la tria dels productes esmentats enfront d'altres, és convenient que s'estableixin polítiques de preus que els afavoreixin, és a dir,

QUE LA  
TRIA MÉS  
SALUDABLE NO  
SIGUI LA MÉS  
CARA.

## RECOMANACIONS SOBRE LA UBICACIÓ I LA PUBLICITAT DE LES MEAB

- Cal evitar la ubicació de màquines expenedores en zones accessibles a infants i adolescents de menys de 16 anys.
- Cal eliminar la publicitat de les màquines, i incloure-hi missatges que promoguin, de forma atractiva, una alimentació saludable.



 Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**

Elaborat amb el suport de:

**Departament d'Educació**

**Departament de Treball, Afers  
Socials i Famílies**

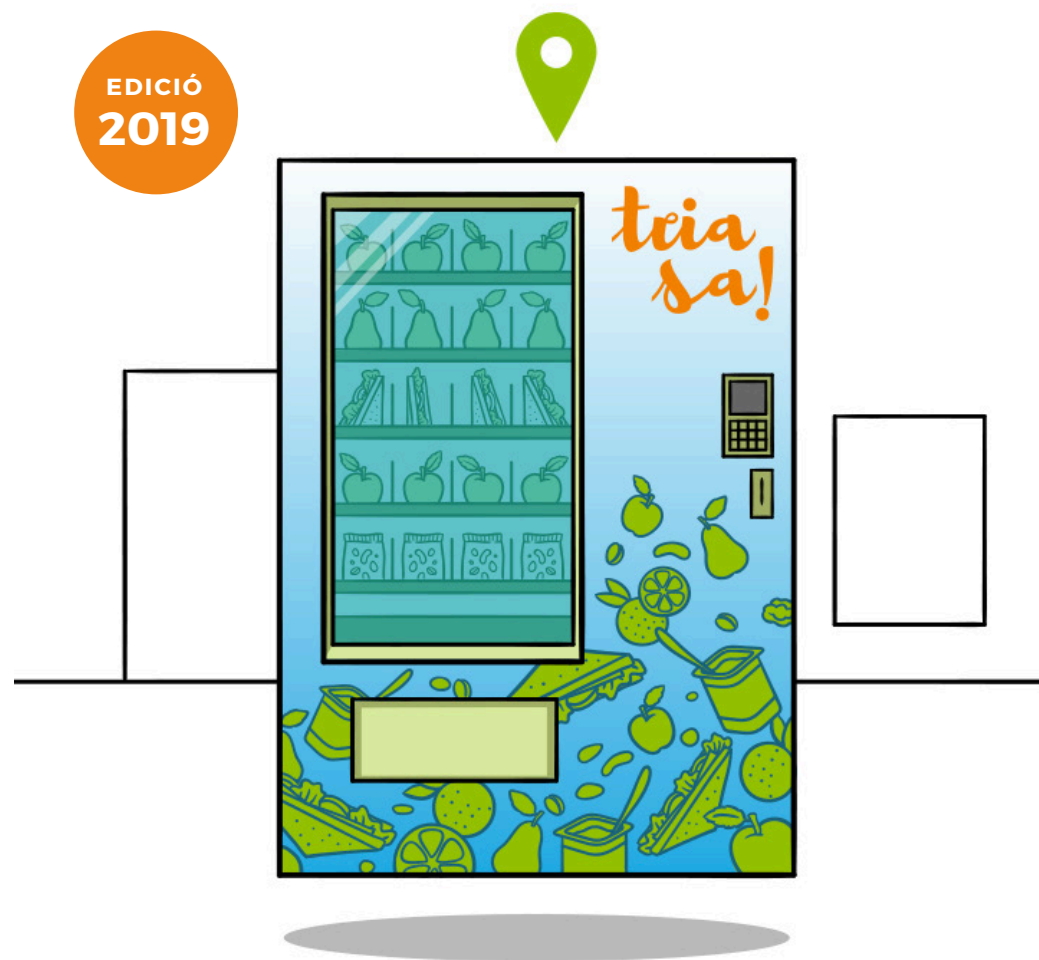


canalsalut.gencat.cat

RECOMANACIONS SOBRE

# MÀQUINES EXPENEDORES D'ALIMENTS I BEGUDES EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

EDICIÓ  
2019



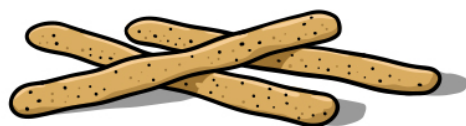
2019. © Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

 Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**

L'entorn familiar és la font més important de transmissió d'hàbits i comportaments alimentaris, però els infants i els joves tenen moltes ocasions de menjar fora d'aquest àmbit.

Per tal de mantenir una alimentació saludable, és recomanable que el que s'hagi de menjar fora de casa (esmorzars, berenars, refrigeris...) sigui preparat a casa, i que els espais dedicats a menjar disposin de fàcil accés a l'aigua. Els millors aliments per a l'esmorzar de mig matí, així com per als berenars, són els entrepans, la fruita, la fruita seca, els lactis (llet, iogurt i formatge) i l'aigua.

Quan es decideixi contractar màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB), cal tenir en compte les recomanacions incloses en aquest document en relació amb la garantia de qualitat dels serveis contractats.



## LES MÀQUINES EXPENEDORES D'ALIMENTS I BEGudes, PEL FET DE SER UN SISTEMA D'AUTOSERVEI, PODEN AUGMENTAR EL RISC QUE ELS INFANTS I ELS ADOLESCENTS:

- Abusin d'aliments amb un contingut calòric alt i amb un valor nutricional baix.
- Mengin entre hores aliments i begudes que incrementen les aportacions calòriques per damunt dels seus requeriments.
- Fins i tot que, en consumir aliments entre hores de manera no controlada, redueixin la ingesta dels àpats principals.

D'altra banda, el fet de gestionar diners pot afavorir determinades conductes de risc entre els infants.

A continuació es recullen les recomanacions bàsiques sobre màquines expenedores.

# RECOMANACIONS SOBRE EL CONTINGUT DE LES MEAB

ÉS CONVENIENT PRIORITZAR ELS PRODUCTES QUE CONTRIBUEIXIN A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE, EN LLOC DELS QUE TINGUIN UN CONTINGUT ELEVAT DE SAL, SUCRES I/O GREIXOS.



## BEGUDES

Amb relació a les **begudes**, es recomana donar prioritat, segons l'ordre proposat, a:

- L'**aigua** (tot i que es recomana que sigui accessible a partir de fonts).
- La **llet** (no s'inclouen els batuts de llet amb cacau, llet amb fruites, etc.).
- Els **iogurts** i els iogurts líquids (sense sucres afegits).
- Els **sucs** de tomàquet, pastanaga i altres **hortalisses**.
- Els **sucs** de **fruites** 100% sense sucres afegits.

## ALIMENTS SÒLIDS

Amb relació als **aliments sòlids**, es recomana donar prioritat, segons l'ordre proposat, a:

- La **fruita fresca**.
- La **fruita fresca envasada**.
- La **fruita seca** de totes les varietats (nous, ametlles, avellanes, cacauets, orellanes, panses, barreges...) i prioritzar les que no estan fregides ni salades.
- Les **coquetes** (tortitas) d'arròs o blat de moro.
- Els **bastonets de pa** (preferentment integral), pa amb llavors, etc.
- Els **entrepans** (preferentment amb pa integral).
- Els **sandvitxos** (preferentment integrals).



Cal que en l'oferta de les màquines expenedores s'inclouin sempre algunes opcions d'aliments aptes per a persones amb celiaquia i que siguin fàcilment identificables amb la indicació "sense gluten" o amb l'espiga de blat barrada.