

# Menjar sa i moure's ...

en reunions de treball,  
jornades i congressos

Recomanacions per promoure reunions de treball, jornades i congressos més saludables

**Les reunions, les jornades i els congressos poden convertir-se en una oportunitat per fer salut. Les pauses actives, si fem estiraments o alguna altra activitat, són formes fàcils d'evitar llargues estones d'inactivitat física. Els àpats són més apetitosos i ajuden a treballar millor quan segueixen un patró d'alimentació mediterrània i saludable.**



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

## SUGGERIMENTS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

Per millorar la qualitat, l'equilibri nutricional i la sostenibilitat dels àpats en les reunions i jornades, convé prioritzar els aliments i les preparacions pròpies de **l'àrea mediterrània, estacionals i de proximitat**.

A causa de les llargues estones d'immobilitat física, i en espais tancats, és bo utilitzar **preparacions gastronòmiques suaus, refrescants i en racions petites** que facilitin la continuïtat de la jornada de treball. A més, si les racions són menudes, és més fàcil evitar el malbaratament d'aliments. En tot cas, els comensals sempre poden repetir alguna porció d'aliment.

Cal garantir la presència **d'aigua en abundància**, que ha de ser la principal font d'hidratació, i convé **evitar les begudes alcohòliques i les begudes ensucrades**. Es pot deixar **fruita a l'abast de tothom** durant tota la jornada.

En totes les propostes d'àpats, cal incloure-hi sempre alguna **opció sense carn, peix, productes lactis i ous** (seguint els exemples proposats) per tal de garantir que les persones que no mengen productes d'origen animal disposin d'alternatives.

Cal, també, preveure **opcions sense gluten** (per a persones amb celiàquia), així com **propostes adaptades a intoleràncies i al·lèrgies alimentàries**. Per aquest motiu es recomana incloure als formularis d'inscripció un apartat de requeriments alimentaris especials, per exemple:

### • **Sol·licitud de menú especial:**

• *Si us plau, indiqueu si teniu alguna necessitat especial en relació amb la vostra alimentació:*

- - sense gluten
- - exempt d'algun al·lèrgen, quin/quins:
- - sense productes d'origen animal:
- - intolerància a algun aliment, quin/quins:

## Suggeriments per a esmorzars:

- **Entrepans petits amb diferents farcits** (formatge, pernil, tonyina, etc.), opcions vegetals (escalivada, enciam i tomàquet, patés d'escalivada, humus, alvocat, etc.), i opcions de pa integral i amb llavors.

- **Fruita fresca sencera estacional** (préssec, nectarina, poma, pera, taronja, mandarina...), i també trossejada, com macedònies, broqueta de fruites o bé peces menudes i rentades que es puguin menjar directament sense necessitat de pelar (cireres, maduixes, albercocs, raïm, prunes, etc.).
- **Fruita seca i dessecada** (sense sal ni sucre afegits): ametlles, nous, avellanes, prunes, panses, orellanes, etc.
- **Productes lactis sencers i descremats:** llet, iogurts i formatge fresc.

## Suggeriments per a aperitius

- **Fruita seca i/o fruita fresca** preparada i trossejada (vegeu apartat anterior).
- **Verdures i hortalisses** (tomacons, verdures escalivades, cebetes, cogombrets, olives, bastonets de pastanaga o cogombre, etc.), amanides, cremes fredes, etc.
- **Petites porcions** de coques, pizzes, pa amb tomàquet, amb humus, olivada, etc.

## Suggeriments per a dinars

- **Amanides variades** (amb pasta, arròs, llegums), verdures al vapor, saltades, al forn, a la graella, broqueta de verdures, etc.
- **Brous o cremes lleugeres**, gaspatxos o sopes fredes.
- **Petites racions de guisats** a base d'arròs, llegums, pasta.
- **Racions menudes de carns magres i blanques i/o peix.**
- **Pa integral.**
- Postres, preferentment a base de **fruita fresca.**

En ocasions, es pot optar per l'opció de dinars a "peu dret" o fer pícnic que permetin als assistents passejar durant l'estona de descans per dinar.

Cal garantir que s'utilitza **oli d'oliva verge**, tant per amanir com per coure els aliments.

## SUGGERIMENTS PER MOURE'S

En la programació de reunions, jornades i congressos cal preveure la realització de pauses de descans actiu. Es tracta d'espais programats per tal que els assistents s'aixequin, es belluguin i puguin fer petites passejades i estiraments.

- **Convé promoure el desplaçament actiu a la reunió.** Per fer-ho, es pot facilitar informació sobre:
  - Com arribar-hi caminant i en transport públic.
  - Indicar si hi ha pàrquing de bicicletes, servei de bici municipal o bé disponibilitat per guardar bicicletes a l'edifici mateix.
- **Cal fomentar l'ús de les escales,** s'han de senyalitzar bé de manera que convidi a utilitzar-les.
- **S'han d'evitar els períodes llargs de temps asseguts.** Per fer-ho, es pot:
  - Oferir informació de petits recorreguts de 5-10 minuts al voltant de l'edifici, per facilitar assolir una part de la recomanació diària d'activitat física.

## Begudes

- **Aigua, llet** (preferentment amb baix contingut de greix), **beguda de soja** (o altres begudes vegetals com a alternativa a la llet), **cafè i te, infusions, sucs de fruita**, etc.
- És aconsellable **no oferir begudes ensucrades**. En cas de fer-ho, es recomana disposar de les variants sense sucre (light o zero).
- S'han d'**evitar les begudes alcohòliques**.

És important tenir un accés fàcil a l'aigua en qualsevol moment de la jornada.

- Recomanar i facilitar que les presentacions es puguin fer dempeus i en moviment, així com convidar a escoltar-les dempeus.
- En els canvis d'activitat, convidar els assistents a aixecar-se de la cadira i fer estiraments (el moderador o moderadora ho pot comentar, es poden projectar imatges o vídeos d'estiraments per la pantalla...).
- Organitzar les pauses per menjar dempeus i convidar a fer petites passejades.

## Altres accions per promoure l'activitat física

- **Habilitar espais** per fer estiraments o per relaxar-se.
- **Informar sobre punts d'interès cultural o paisatgístic al voltant de l'edifici.**
- **Facilitar informació sobre distàncies i temps caminant**, des de diferents punts d'interès (des del centre de la ciutat, des de l'estació de tren o l'estació de metro, etc.) per arribar fins al lloc de la reunió, la jornada o el congrés.

- **Facilitar informació sobre llocs on practicar esport** (piscines, zones poliesportives, circuits per caminar i/o córrer), així com organitzar grups de marxa nòrdica o visites caminant o en bicicleta per les ciutats.

Distribuir, juntament amb altra documentació del congrés o la jornada, un full amb recomanacions bàsiques d'alimentació saludable i d'activitat física, amb una petita rutina d'estiraments i activitats en aquest entorn.

Es recomana incloure a les inscripcions l'opció "Indiqueu si teniu alguna necessitat especial respecte a la mobilitat?" per tal d'adaptar l'espai a diferents necessitats dels assistents.

## ALTRES RECOMANACIONS

- És important que el lloc de la reunió tingui una **temperatura i una ventilació adequades**.
- Cal que hi hagi un **nivell d'il·luminació correcte**; se n'ha de regular la intensitat segons la necessitat de projecció. Sempre que es pugui, convé aprofitar la llum natural.
- És convenient limitar la **durada de les sessions a un màxim de 2-3 hores** i fomentar les pauses actives entremig.
- **És necessari respectar els horaris fixats** al programa de l'acte, afavorir al màxim els torns de paraules al final de les sessions i la participació dels assistents.
- **Cal fomentar la interactivitat**, amb debats, tertúlies i intercanvi d'experiències.

Document elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut, amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya.



Associació Celiacs  
de Catalunya

Amb el suport de:

**IMMUNITAS VERA**  
Associació Catalana d'Al·lèrgies Alimentàries

**canalsalut.gencat.cat**