



DO  
BLE  
VIA  
COOPERATIVA



## RECOMANACIONS PER A L'ELABORACIÓ DE SOPARS

L'alimentació infantil és un tema prioritari. Cuinar per als petits un menú equilibrat, reduir la ingesta de productes grassos i aconseguir que consumeixin més fruita, verdura i peix són objectius primordials per a una dieta sana i equilibrada.

Els sopars han de ser complementaris del menú escolar.

Han d'aportar entre el 25-30% de l'energia diària.

Cal estructurar-los igual que els dinars: primer plat, segon plat i postres.

Cal incloure tots els grups d'aliments: verdura, hidrats de carboni, proteïnes.

Es necessari complementar els dinars amb els sopars: Si per dinar el primer plat ha tingut com a base hidrats de carboni (pasta, arròs patates...) el primer plat del sopar haurà de ser una verdura i si al migdia s'ha menjat verdura introduïrem al sopar hidrats de carboni.

Han de ser lleugers per tal de no interferir ni alterar el son de l'infant.

### Primers plats:

El primer plat del sopar hauria d'estar compost gairebé sempre per verdures: ja siguin bullides, verdures saltejades o amanides. També són vàlides les sopes i els purés, però no el mateix dia que s'han servit a l'escola.

3 o 4 dies a la setmana el plat principal serà a base de verdures.

- Cada dia el sopar haurà de tenir una ració de verdura (tot i que el primer plat no sigui verdura aquesta haurà de formar part, o bé de l'elaboració del primer plat, o bé de la guarnició del segon)

La resta de dies els repartirem entre els següents plats (pasta, arròs patata, sopes)

### Postres:

El millor postres sempre és la fruita i hem de facilitar el seu consum.

Els làctics cal prendre'ls amb moderació consumint iogurt o kèfir.

### Segons plats:

Les carns s'han de complementar sempre amb peix o ou i al revés, els peixos o ous s'han de complementar amb carns. L'important és que, al final de la setmana, s'hagi consumit carn blanca, peixos i ous amb una freqüència similar.

Como base general podem planificar els nostres sopars incloent:

2 dies a la setmana peix

1 o 2 dies plat a base d'ou (truita, os farcits, ou remenat...)

3 o 4 dies alternar els segons plats de vedella, porc, aus (pollastre, gall d'indi...)

Ocasionalment podrem incloure plats fregits (croquetes, calamars...) o pizza...

## Quins aliments utilitzar més en els sopars dels xiquets:

Els aliments més recomanats per al sopar són els que complementen els àpats del menjador escolar.

- Verdures fresques i senceres de temporada. Alguns suggeriments útils són: verdura bullida o a al vapor: mongetes verdes, espinacs o bledes, pastanagues, pèsols, col, coliflor i bròquil. També verdures saltejades amb ceba (mongetes verdes, carxofes, espinacs), espinacs amb beixamel, verdures rostides a la planxa (carbassons, ceba, pebrots, albergínies), etc.
- Peix blau i peix petit. Assegurant l'eliminació total de les espines: seitons, maires, arengades, verat, sardines, molls, galls, llenguados, orada, sorells, llobarro, truita ...
- Ous frescos i sencers. Per fer truites, ous rematats, ous durs, ous fregits, ous amb tomàquet, etc.
- Versió casolana dels plats precuinats més habituals. Pizza casolana, peix o carn arrebossada a casa, croquetes casolanes ... No només aporten sabors més enriquidors i autèntics, també afavoreixen un fregit adequat, eviten l'excés de farines d'arrebossat, d'additius i de greixos.
- Postres casolanes. El flam, les natilles, la crema catalana són postres senzills que poden fer-se una vegada per setmana per sorprendre i que tenen l'encant de ser molt familiars

Elaborat per Gabor Smit, dietista nº 0009 ADITEC



ALIMENTS CONSUMITS AL DINAR	ALIMENTS A CONSUMIR AL SOPAR
Cereals (arròs o pasta), patata, llegum	Verdures cuites o hortalisses crues
Verdures	Cereals (arròs o pasta) o patata
Carn	Peix o ou
Peix	Carn blanca o ou
Ou	Peix o carn
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita