



SOPAR A CASA

CONSELLS pràctics per oferir, als NOSTRES PETITS, un menú sa i equilibrat que complementi l'àpat del migdia.

Els menús escolars estan dissenyats per dietistes i nutricionistes que garanteixen una correcta alimentació. Però, què passa a les nits? És possible mantenir aquest equilibri nutricional a casa? El següent reportatge explica per què és important encertar amb els **SOPARS**, proposa idees per planificar a partir del menú escolar, indica quins aliments s'han d'utilitzar més (i quins menys) i brinda petits trucs per tenir èxit amb els sopars infantils.

Idees per planificar els **SOPARS a partir del menú escolar:**

- 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. Evitem les pastes, arrossos i llegums.
- Les carns s'han de complementar sempre amb peix o ou i a l'inrevés, els peixos o ous s'han de complementar amb carns. L'important és que, al final de la setmana, els nens hagin consumit carn, peix i ous amb una freqüència similar.
- El millor postres sempre és la fruita i hem de facilitar el seu consum, pel que convé preparar-la per als nens. Si bé els petits necessiten molts làctics (2 o 3 racions al dia), poden prendre tant la llet com el iogurt per esmorzar, per berenar o abans d'anar a dormir si han sopat poc.

L'alimentació infantil és un tema prioritari. Cuinar per als petits un menú equilibrat, reduir la ingesta de productes grassos, mantenir a ratlla les llaminadures o aconseguir que consumeixin més fruita, verdura i peix són objectius primordials per als pares. En aquest sentit, la tornada a l'escola suposa una ajuda important gràcies als menús escolars, però el treball continua a casa.



Quins aliments utilitzar més i quins limitar en els **SOPARS** dels nens:

Els aliments més recomanats per al **SOPAR** són els que complementen els àpats de l'escola. En els menús escolars, hi ha certs aliments que amb prou feines s'introdueixen i, per aquest motiu, és més important incloure'ls en els **SOPARS**.



- Peix blau i peix petit. No podem introduir-lo a les escoles perquè no és possible assegurar l'eliminació total de les espines. Però, a casa podem preparar i esmicolar-los: seitons, mares, arengades, verat, sardines, molls, galls, llenguados, daurada, sorells, llobarro, truita...

És molt recomanable comprar peix de temporada i en la majoria dels casos és molt econòmic.

- Ous frescos i sencers. A l'escola posarem ou, només una vegada a la setmana, encara que és un aliment completíssim des del punt de vista nutricional i essencial en el desenvolupament infantil. A l'escola, s'acostumen a preparar en truites. Aprofiteu a casa per fer ous poché, ous a la planxa, 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 trans.

- Postres casolanes: El flam, les natilles són postres senzills que poden fer-se una vegada per setmana per sorprendre i que tenen l'encant de ser molt familiars.

A la llista, també hi ha aliments dels quals no s'ha d'abusar en els sopars, no perquè siguin dolents, sinó perquè els infants ja els consumeixen a l'escola i no hem acostumar-los a ells. Aquests són:

- Les carns, perquè ja s'usen molt al migdia. Si anem a incloure-les en el **SOPAR**, cal procurar que siguin carns magres (pit de pollastre o de gall dindi fresca, filet de llom de porc, filets de vedella) i evitar l'ús freqüent d'hamburgueses, mandonguilles, llonganisses, etc...



Petits trucs per tenir èxit en el **SOPAR**:

- Intentar que els nens no piquin just abans de sopar.
- Donar-los el berenar almenys 3 hores abans del sopar.
- Tenir el sopar llest sempre a la mateixa hora.
- Sopar d'hora perquè no arribin molt cansats i irascibles a taula.
- Demanar col·laboració en posar la taula o en preparar una cosa senzilla del sopar.
- Si sabem que alguna cosa no els agrada, posar-los poca quantitat i no forçar.
- Menjar sempre nosaltres del que sabem que a ells no els agrada.

Per què és important encertar amb els **SOPARS** infantils?



El sopar és un moment molt important pels nens per diverses raons:

Cada dia hem d'aconseguir la màxima varietat d'aliments en la dieta. El **SOPAR** permet complementar el que encara no hem consumit al migdia. És a dir, si hem menjat peix, soparem carn o ou i l'inrevés.

El menú escolar és educatiu i formatiu, mentre que el sopar a casa és familiar. Pel nen, el valor en el sopar ho adquireix la possibilitat de parlar i que l'escolten, estar en família i que els seus pares preparin els plats. Potser li agradin o no, però el petit percep que els fan amb afecte i els preparen ells mateixos. És una dieta més afectiva que efectiva i, per tant, nodreix el doble.

Fragment de l'article: "Vuelta al cole: las mejores cenas para los niños". Alba Palau Ferré. (www.consumer.es)