PROJECTE “Què hi ha per sopar?”

L’alimentació és la base necessària per a un bon desenvolupament físic, psíquic i social dels infants i joves. És important que les famílies assegurin una alimentació saludable als seus fills. Cada vegada són més les famílies que fan l’opció de deixar els seus fills a dinar a l’escola. Els menús escolars estan equilibrats i són revisats periòdicament per nutricionistes.

Amb l’objectiu de complementar els menús escolars dels dinars amb els menús del sopars a casa, neix el Projecte “Què hi ha per sopar?”

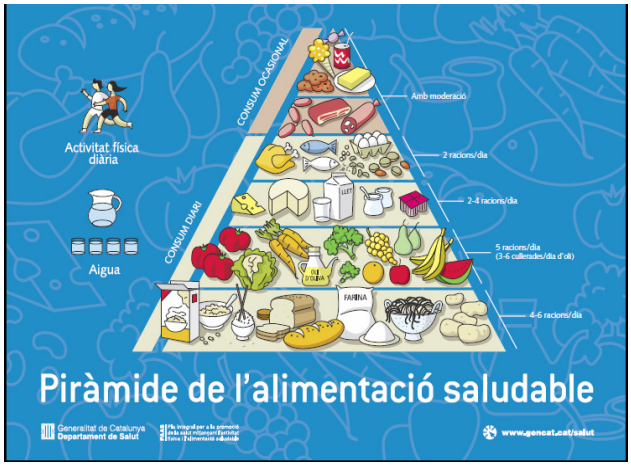
Aquesta és una pregunta que gairebé sentim cada dia a casa. La nostra resposta interior sol ser “I avui, què faig?”. El pas següent és obrir la nevera, buscar inspiració segons les nostres forces i ànims, i fer un sopar o un altre.

A través les AMPES ens han arribat diversos comentaris sobre els menús del dinar que se serveixen a l’escola. Assolim que el dinar és l’àpat fort i bàsic, la qual cosa fa que no donem prou importància a l’esmorzar i al sopar.

Pel que fa al dinar, podem estar tranquils, la dietista-nutricionista, experta en alimentació col·lectiva, ens confirma que són prou equilibrats i estan planificats d’acord amb criteris dietètics i nutricionals correctes i actuals. Una altra cosa és el que el nen acaba menjant del que li agradi.

Per tant amb aquest projecte es pretén fer arribar a totes les famílies que fan ús del servei de menjador escolar, un document que els serveixi de pauta per elaborar el sopar en funció del menú que els han donat a l’escola per dinar. Aquesta eina es fa a mida per a cada centre educatiu en funció dels seus menús i es renova anualment.

Esperem que us serveixi de guia i que el sopars acabin sent un bon complement per acabar de dur a terme una alimentació saludable i equilibrada.



Quan parlem d’alimentació saludable ens hem de fixar, en la piràmide de l’alimentació equilibrada.
En aquesta hi trobem representats tant els aliments que cal consumir de forma habitual, com aquells que són per a ocasions especials i ocasionals. Centrant-nos en els aliments que cal menjar habitualment, els podem i els hem de classificar en **6 grups** que ens faran la vida més fàcil a l’hora de planificar la nostra alimentació saludable; i és que no podem oblidar que una bona alimentació comença amb una millor planificació dels menús.

Aquests 6 grups són:
• **Farinacis i fècules**: Pa, arròs, pastes i tubercles (patates, moniatos,...)
• **Fruites**: taronges, peres, pomes, kiwi, cireres, mandarines, plàtans, raïm, etc.
• **Verdures i hortalisses**: enciams, tomàquets, bledes, pebrots, mongeta, carxofes, espinacs, pastanaga, col, , etc.
• **Greixos vegetals**: oli d'oliva i fruits secs
• **Lactis**: llet, iogurts i formatges
• **Proteics**: carn vermelles (vedella, porc, xai, pernil...), carns blanques (pollastre, conill, gall d'indi...), peix blanc (rap, lluç, bacallà...), peix blau (salmó, tonyina, verat..),ous i llegums

Seguint aquests grups un àpat saludable, tant si és un dinar com si és un sopar, ha d'estar format per la següent combinació:

Verdures i hortalisses + Farinacis i fècules + Proteic + Fruita o làctic

La manera d'elaborar-lo pot ser molt variada: des d'un primer i un segon plat, a un plat únic que contingui tots 3 grups.

Per exemple: *mongeta verda amb patata* de primer i *tonyina a la planxa* de segon; o *guisat de llenties amb verdures i arròs* com a plat únic. Els plats únics de cullera solen ser molt pràctics per als més petits de la casa (des d'1 any fins als 5-6 anys).

Com que l'alimentació saludable és important que sigui **variada**, tindrem en compte quins aliments de cada grup han menjat els nostres fills a l'escola per tal de no repetir-los a l'hora de sopar, així com aconseguir varietat també al llarg de tota la setmana.

Exemples pràctics per oferir una bona combinació de sopar segons el dinar escolar:

MENÚ DE DINAR ESCOLAR	COMBINACIÓ IDEAL DE SOPAR	EXEMPLE DE SOPAR:
Arròs xinès Llonzat arrebossat amb amanida d'enciam i olives Pa i fruita del temps	(Ha de predominar la verdura per davant de la fècula) VERDURA FÈCULA PEIX o OUS LÀCTIC	Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) Filet de salmó a la planxa o truita de formatge . Pa i Iogurt
Ensaladilla russa (verdures, patata, tonyina, olives i maionesa) Filet de llenguado arrebossat amb tomàquet amanit Pa i flam	(Ha de predominar la fècula davant la verdura) FÈCULA VERDURA CARN o OUS FRUITA	Pizza de pernil dolç i formatge/ o pa amb tomàquet amb embotits o truita d'espinacs Amanida variada Macedònia de fruita fresca
Llenties guisades (sofregit de ceba i tomàquet) Gall d'indi al forn i amanida d'enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	(La quantitat de fècula i verdura ha de ser la mateixa) FÈCULA VERDURA PEIX o OUS LÀCTIC	Coliflor amb patata gratinat /o Lasanya de verdures Cua de rap el forn / o ous durs farcits de tonyina i enciam Mató

Veiem, doncs, la importància que té la **planificació** a l'hora d'assegurar-nos una alimentació saludable, i encara més si els nostres fills i filles es queden a dinar a l'escola. És molt important que disposem dels menús que fan al menjador escolar, per tal que puguem **compaginar** els dinars amb els sopars que farem a casa.

Per últim us donem algunes pautes més per fer dels dinars i sopars diaris una opció saludable:

- Cada dia s'oferirà una de les racions de verdures i hortalisses en **cru** i l'altra en **cuit**
- La freqüència setmanal recomanada de **farinacis i fècula** és: 1 dia pasta/ 1 dia arròs/ 1 dia patata/ 1 dia de pa
- Les **postres** han de ser en un àpat fruita fresca i en un altre iogurt (els Petits Suisse, flams o natilles s'intentarà no oferir-los com a postra làctic més de 2 cops a la setmana)
- Per assegurar-nos que prenen tot el calci que necessiten (entre 3 i 4 racions de lactis segons l'edat), cal que **en un** dels dos àpats principals hi hagi algun aliment lacti, per exemple, formatge ratllat per la pasta, llet per les cremes de verdures, amanida amb formatge fresc, etc.
- Els **aliments proteics** , la **freqüència setmanal** recomanada és alternar la carn vermella/ carn blanca / peix blanc / peix blau / ous / llegums.
- La beguda que ha d'acompanyar els àpats ha de ser l'**aigua**
- Les **coccions** utilitzades també han de ser variades i compaginades amb les del dinar, especialment per aquelles que són menys recomanables com els fregits i arrebossats, que no s'haurien d'oferir més de 2-3 cops per setmana
- Hem **d'oferir pa** per acompanyar tant els dinars com els sopars
- Hem d'assegurar-nos que realitzen **5 àpats al dia** i que **no piquen** fora d'aquests. D'aquesta manera aconseguirem que mengin correctament en cadascun dels 5 àpats

Esperem que aquesta petita guia us serveixi com una eina útil i pràctica per aconseguir que el Projecte "Que hi ha per sopar" sigui un èxit.