

A SOPAR !!

Com acabar el dia amb la feina feta

El que diuen els experts...

Els experts en nutrició recomanem repartir l'aportació de nutrients en 3 àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i 2 snacs o refrigeris (a mig matí i per berenar). Quan anem a dormir el nostre cos passarà moltes hores sense aliment, i és durant el son que el nostre organisme es repara; per tant, és important que tingui els nutrients necessaris per tal de recarregar piles. Això no vol dir que el sopar hagi de ser un àpat abundant, més aviat tot al contrari, lleuger i de fàcil digestió.

Com aconseguir-ho?...

Per planificar el sopar s'ha de tenir en compte el conjunt de la ingesta de tot el dia, és important saber què és el que ha menjat l'infant a l'hora de dinar. Per això, a l'escola dissenyem un menú trimestral amb l'objectiu d'ajudar als pares a acabar d'arrodonir el dia nutricionalment. I així, entre tots, assolim la important tasca d'educar els infants en les bases d'una dieta saludable i equilibrada.

Què és el que hem de tenir en compte?

- Si per dinar s'ha menjat de primer plat algun hidrat de carboni com: pasta, arròs, llegums o patata, una bona opció és donar verdura per sopar (tant crua com bullida o en crema). En el cas invers; si s'ha menjat verdura per dinar, podríem donar algun tipus d'hidrat de carboni per sopar (pasta, arròs, llegums, pa...).
- Els segons plats (els proteïcs) és recomanable que no siguin tant abundants com al migdia. Si, per exemple, per dinar s'ha menjat carn, com pollastre, porc o vedella, seria bo donar peix o ous per sopar. En el cas que haguessin menjat ous o peix al dinar, per sopar podem donar carn, però és recomanable que sigui carn blanca com ara: pollastre, gall dindi, carn magra, llom...

Posem-ho en pràctica segons el dinar:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Arròs amb samfaina Calamars a l'andalusa Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Truita de patates logurt natural	Macarrons napolitana Llenguado al forn amb salsa de taronja Fruita del temps	Sopa de verdura amb pasta Estofat de vedella amb patates fregides Fruita del temps	Crema de pastanaga Botifarra al forn amb seques Fruita del temps
SOPAR	Mongetes verdes amb patates Filet de pollastre arrebossat Mató amb mel	Crema de carbassó Filet de lluç amb salsa de tomàquet Macedònia natural	Amanida russa Carn magra a la planxa logurt de gustos	Saltejat de verdures Truita de formatge Flam de vainilla	Amanida variada Pizza cassolana logurt natural

Sabies que...:

- És recomanable sopar 2 hores abans d'anar a dormir, per tal que el cos tingui temps de digerir els aliments.
- No hem de menjar de forma excessiva i cal evitar els aliments molt grassos perquè ens impedeixen agafar el son.
- Per tal d'aconseguir un sopar lleuger hem d'utilitzar tècniques de cocció senzilles: planxes, bullits, al vapor, al pappillote.
- Sopar tota la família junta millora la relació familiar entre pares i fills/es.