

AVUI QUÈ FAIG PER SOPAR?

És cert, que per moltes famílies, és esgotador pensar en el sopar de cada dia per tal de no acabar improvisant qualsevol cosa.

Des de l'escola, volem col·laborar amb aquesta tasca i entre d'altres recordar-vos que aquest curs 23-24 trobareu juntament amb el menú de migdia, unes propostes genèriques de sopars que us poden ajudar a planificar-vos millor.

Dit això, en aquest article us enumero un seguit de consells que us ajudaran en aquesta tasca del dia a dia:

1.- El sopar, és l'àpat que ens permetrà acabar d'aportar les racions d'aliments que ens falten per tancar el dia. Per tant, **imprimir el menú i tenir-lo a la nevera**, ens permet decidir de manera més visual com podem **completar els dinars amb els sopars**.

2.- L'estructura del sopar és la mateixa que la del dinar, és a dir, ha d'incloure els mateixos grups d'aliments: **VEGETALS + FARINACIS + PROTEÏNA** (la imatge del "**plat saludable**"* pot ajudar-vos a visualitzar-ho millor), tot i que s'aconsella que les quantitats dels aliments s'adaptin a les necessitats de cadascú, ja que en general, l'aportació energètica del sopar hauria de ser menor a la del dinar, i amb preparacions de fàcil digestió (bullit, al vapor, saltat, a la planxa).

3.- Per assegurar una dieta variada, evitar que sigui monòtona i repetitiva, les opcions de grups d'aliments que pots incloure al sopar haurien d'anar en funció del que s'ha dinat:

Si Dinem ...	Podem sopar...
Farinacis (pasta, arrò...) o Llegums	Verdures cuites o crues
Verdures	Farinacis
Carn	Peix, ous, llegums
Peix	Ous, carn, llegums
Ous	Carn, peix, llegums
Fruita	Làctic o Fruita
Làctic	Fruita

4.- Els àpats o els menús es poden organitzar en forma de plat únic o en 2 plats.

2 plats	Plat únic
1r: Trinxat d'espínacs, carbassa i patata 2n: Seitons al forn amb tomàquets xerri	Wok de verdures amb fideus d'arròs i daus de pollastre

5.-Els llegums (lenties, cigrons, mongetes blanques, faves, pèsols...) és poden incloure com a farinacis, però també ens permeten poder substituir o reduir la proteïna animal (carn, peix, ous).

Per exemple:

Sopa amb brou i fideus Hummus amb bastonets de carrota	Amanida de lenties amb enciam, tomàquet, advocat, olives i formatge a daus.	Cassoleta de mongeta blanca amb verdures (carbassó, ceba, carrota...) , daus de patata i salsa natural de tomàquet.
--	---	---

6.- Les postres preferiblement fruita de temporada, però també es pot oferir algun làctic no ensucrat (iogurt natural, kèfir, formatge fresc, mató).

Per tal d'arribar a les racions recomanades, cuinem el sopar amb atenció i amb ganes de millorar mica en mica la nostra dieta!

Bon profit i bons aliments !