

L'APUNT DEL SOPAR



El plat saludable de l'AMPAEA



Tota la família ha d'estar reunida a la taula a l'hora de sopar.



Tot ha de ser a taula abans de seure. Gots, plats, coberts, tovallons...



És el moment de parlar, compartir i explicar tot allò que es vulgui.



Cal seure correctament i no aixecar-se abans que tothom acabi.



Una llum adequada proporcionarà un ambient acollidor.



El menú a l'hora de sopar ha de ser nutritiu, divertit i lleuger.



Tots podem participar a preparar el sopar i tots podem ajudar a recollir.



És important no fer ús de pantalles o dispositius durant els àpats.

US DONEM ALGUNS EXEMPLES DE SOPARS SALUDABLES, NUTRITIVS I DIVERTITS!

Exemple sopar 1

Pèsols "ofegats" amb ceba i encenalls de pernil

Ou passat per aigua amb pa torrat

Postres: Fruita o logurt blanc Aigua per beure

Podem també fer-ho amb favetes i un ou "poché"

Exemple sopar 2

1 tassa de brou

Pollastre i verdures (carrota, nap, col, trumfes, xirivia..) Postres:

Fruita o logurt blanc Aigua per beure

Si volem que els ingredients que posem al brou deixin anar tots els sabors, hem de començar-los a coure partint d'aigua freda.