

Complementació dels àpats a la llar

Una **ALIMENTACIÓ SALUDABLE** es defineix com aquella que és **suficient, equilibrada, variada**, segura, adaptada i sensorialment satisfactòria.

La **INFÀNCIA** és l'etapa d'aprenentatge i consolidació d'hàbits saludables per excel·lència; i en aquest procés d'aprenentatge, el menjador escolar és el segon àmbit més important, després de la llar.

És per això que, a partir de la coneixença del menú realitzat al menjador escolar, us animem a procurar que la resta d'àpats del dia que fan els vostres infants complementin el dinar, de manera que incloguin els aliments que no han estat presents a l'àpat del migdia.

Per programar una alimentació saludable, cal conèixer les qualitats nutritives i d'ús dels diferents aliments, que sovint es classifiquen en grups d'acord amb els nutrients que contenen, i per això és convenient incloure en la ingesta diària aliments de tots els grups.

Per tal que els **SOPARS** complementin adequadament el dinar és aconsellable programar-los amb antelació, a partir de la programació setmanal o mensual de dinars. D'aquesta manera, s'evita la improvisació, que pot desembocar en la repetició de determinats aliments per a l'àpat del vespre o en l'abús de plats precuinats.

Per elaborar una programació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells següents sobre els grups d'aliments que han de ser-hi presents i l'estructura tipus de l'àpat (és la mateixa que la del dinar, encara que l'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia):

Estructura tipus de l'àpat (dinar i sopar)

Primer plat: farinacis i/o llegums i/o verdures.

Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous, llegums).
guarnició: verdures i/o farinacis.

Postres: fruita fresca del temps i/o lactis.

Pa i aigua. Oli d'oliva per cuinar i amanir.

Freqüències de consum per grups d'aliments

- **Verdures i hortalisses** (crues o cuites): 2 cops/dia. Assegurar el consum diari de verdura crua.
- **Proteïna (carn, peix i ous):** 2 cops/dia. Assegurar un consum de 3 racions a la setmana de peix. No fer abús de la carn processada (llonganissa, hamburguesa).
- **Fècula (pa, pasta, arròs, patata):** 5 cops/dia. Assegurar el consum de cereals rics en fibra.
- **Llegums** (en amanides, estofades, guisades...): 3 cops/setmana.
- **Làctics** (llet, iogurts, formatge): 3-4 cops/dia.
- **Fruïtes:** 3 cops/dia preferiblement del temps i sencera.

Pa i aigua. Oli d'oliva per cuinar i amanir.

Evitar el consum habitual d'aliments precuinats, greixosos, salses, begudes ensucrades i postres dolços.