



Menjar fora de casa amb els xiquets, consells per a gaudir-ne

Les festes i les eixides de casa són dies especials on els xiquets gaudixen dels amics, la família, l'aire lliure, i com no, del menjar. Sembla que en este ambient tot està permès, i generalment s'intenta complaure els xiquets oferint-los aquells aliments que sabem que els agraden més i que són rics en sucres i greix, per la qual cosa aporten molta energia i pocs nutrients essencials.

En estes ocasions especials, no només se'ls hauria de donar aperitius, pastissos i llepolies, sinó també altres aliments com ara fruita, verdura i hortalisses que, si es presenten de forma abel·lidora, resulten atractives per als xiquets i a més els proporcionen una gran aportació de nutrients.

Les menjades fora de casa poden ser útils perquè els xiquets coneguen nous aliments, sabors i presentacions que a casa no solem preparar per falta de temps o d'idees. Com sempre, és important que els adults donen exemple als xiquets amb la seua elecció.



EXEMPLES D'APERITIVS SALUDABLES:

- Bastonets de carlota sols o untats en crema de formatge lleugera, tomaques de cirera...
- Broquetes de fruita: formatge i kiwi, maduixes i plàtan, plàtan i mandarina...
- Trossos de fruita: poma, gallons de taronja o mandarina, trossets de meló o de meló d'alger
- Barretes de cereals, galletes...
- Coca o pastes casolanes

CONSELLS PERQUÈ ELS XIQUETS APRENGUEN A MENJAR FORA DE CASA

- A l'hora de triar el menú, no demanar el més gran.
- Si és possible, triar l'ensalada com a guarnició en comptes de les creïlles fregides.
- Limitar el consum de salses com el quetxup, la mostassa... ja que aporten moltes calories.
- Triar entrepans, hamburgueses, sandvitxos o pizzes que incloguen verdures: tomaca, encisam, ceba, cogombrets...

Quan van a un restaurant, la majoria dels xiquets es decanten per la pasta, l'arròs o la pizza, que poden ser plats complets i saludables si s'acompanyen de verdures i hortalisses. No obstant això, podem animar-los a demanar plats nous o també que tasten els plats dels adults perquè s'acostumen a sabors diferents i a noves textures. Com a postres generalment preferixen els lactis, la pastisseria o els gelats, aliments que poden ser consumits sempre que s'incloga alguna peça de fruita en la resta de les menjades del dia.

Un tipus de menjar que agrada molt a xiquets i adolescents és l'anomenat "fast food" o menjar ràpid, un estil d'alimentació en què l'aliment es prepara i se servix per a ser consumit ràpidament. L'exemple més conegut d'este tipus de menjar són les hamburgueses.

En estos menús, l'aportació de greix sol ser molt elevada, i generalment es consumixen amb begudes carbòniques

que contenen una gran quantitat de sucres, per la qual cosa és important que el seu consum siga ocasional.

La resta del dia és necessari pensar amb aliments saludables, augmentant el consum de fruites i verdures crues o cuites, com poden ser el puré de verdura, la minestra de verdures, les ensalades de llegums, pasta o arròs, etc.

Un altre pla ideal per a fer amb els més menuts són les excursions i menjades a l'aire lliure: fer un picnic al camp, passar un dia a la platja, fer una festa amb amics...

Quan realitzem estos plans, és important anar ben proveïts d'aperitius, ja que els xiquets necessitaren reposar forces després de jugar. Cal evitar que estos menjars siguen rics en greixos i sucres (creïlles, brioxos, llepolies, refrescos...)

RECEPTES SENZILLES

Sandvitx de titot i carabasseta

Ingredients:

Pa de motlle, 1 carabasseta, 1 tallada de carn freda de titot, 2 tallades de formatge per a fondre, 2 all, oli d'oliva, sal

Preparació:

Talleu la carabasseta en juliana. Peleu l'all i filetegeu-lo. Salteu la carabasseta amb l'all i una mica de sal uns minuts a foc viu en una paella amb una cullerada d'oli. Tapeu-ho i reserveu-ho. Arruixeu un dels costats de la llesca amb un poc d'oli, repartiu per damunt de cada llesca una tallada de formatge i una altra de carn de titot, cobriu-ho amb la carabasseta i tapeu-ho.

Idea: si es consumeix en el moment es pot coure el sandvitx als forn uns minuts fins que quedi daurat.

Ensalada de fesols

Ingredients:

400 g de fesols blancs cuits, 50 g d'escarola, ½ pimentó roig, ½ pimentó verd, 1 ceba tendra, 10 tomaques de cirera, 50 g d'olives negres, 2 cullerades de vinagre, 2 filets d'anxoves en oli, sal, pebre

Preparació:

Llaveu els pimentons i talleu-los en daus. Llaveu les tomaques i partiu-les per la meitat. Peleu la ceba i talleu-la en tires. Escorreu els fesols i llaveu-los davall l'aixeta. Disposeu-los en una plata d'ensalada amb les tomaques, els pimentons, l'escarola neta i trosjada i les olives. Tritureu les anxoves amb l'oli i el vinagre i salpebreu-ho. Adobeu l'ensalada i completeu-la amb la ceba.

Truc: la ceba té un sabor més suau si es talla en mitges llunes i s'introdueix en un bol amb aigua.