



General | | Actualitzat el 10/02/2022 a les 08:00

Alternatives als pastissos per celebrar l'aniversari a l'escola

La dietista i especialista en nutrició infantil Esther Sánchez ens dona alguns consells

[inicicentrareport]Amb la pandèmia algunes escoles han optat per o bé **prohibir a les famílies dur pastissos o menjar de casa** o bé els han demanat que ho duguin **envasat i comprat en establiments** per vetllar que siguin el mínim de manipulats.

A la pràctica això ha comportat que famílies que abans duïen alternatives als pastissos tradicionals, fetes a casa, com ara pastissos de fruita o propostes més saludables no ho puguin fer.

Hem preguntat a la dietista i especialista en nutrició infantil Esther Sánchez alternatives per poder **celebrar l'aniversari de forma saludable a l'escola**.

D'entrada, apunta que és una bona notícia que pels motius que sigui s'estiguin limitant els pastissos a les escoles. "No és únicament aquell pastís, també hi haurà el pastís per celebrar-ho amb els familiars, l'altre pastís per celebrar amb les amistats que són fora de les escoles... I això fa que **molts aniversaris se celebrin amb un excés de sucre** amb tot el que això representa pels infants", assegura Esther Sánchez.

Aquestes són algunes de les propostes que ens fa:

[GotaVerdaPle]**Fruita en tots els seus formats:** En el cas que no es pugui portar un pastís fet amb fruites o broquetes de fruita es pot portar la fruita sencera amb un ornament festiu que pugui guardar-se. També és una bona idea, si l'escola vol, portar fruita no tallada i que a l'escola mateix es facin la broqueta com a activitat.



[GotaVerdaPle]**Torradetes per untar:** es poden preparar biscotes amb crema de cacauet, una rajoleta de xocolata del 95%, hummus, alvocat envasat...

[GotaVerdaPle]**Tarrines de iogurt o formatge fresc amb fruites del bosc:** en el cas que s'hagi de dur envasat es pot preparar a la mateixa escola volcant la tarrina i posant-hi les fruites i decorant-ho. Per intolerants a la lactosa es pot oferir purès de fruites.

"De vegades els aniversaris se'ns en van de les mans, se celebren massa vegades. Tampoc cal que la celebració sigui amb menjar. Podem canviar aquests aniversaris. Us recomanem aquesta guia de la Generalitat de com celebrar aniversaris saludables", explica Ester Sánchez.

L'aniversari també es pot celebrar sense menjar:

[GotaVerdaPle]**Pastís simbòlic** de cartró, joguina o fusta, fet amb troncs o materials reciclats. Fent que l'infant participi posant-hi les espelmes que calen, o anant a buscar la xifra que simbolitza l'edat.

[GotaVerdaPle]**Records amb fotografies:** Es pot celebrar preparant un àlbum de fotografies per l'infant que celebra l'aniversari

[GotaVerdaPle]**Disfresses i/o música:** També se li pot demanar a l'infant que celebra l'aniversari com ho vol celebrar i es pot jugar al seu joc preferit, posant la cançó que més li agrada o fent una festa de disfresses.

El cert és que no hi ha una única manera de celebrar l'aniversari de manera sana i saludable. Us animem a compartir la vostra!