General | | Actualitzat el 16/11/2021 a les 09:00

Com equilibrar els àpats de l'escola amb els de casa?

Descarrega el planificador de menús que ha elaborat la dietista Esther Sànchez i aplica els seus trucs

[inicicentrareport]Durant el curs, ens assalten preguntes sobre com organitzar la logística a casa: Què faig per sopar? Que preparo d'esmorzar? I és que el dia a dia escolar no només implica preparar motxilles, llibres (o no), roba, calçat,... També suposa fixar rutines, horaris i àpats fora i dins de casa...

[GotaVerdaPle] **Què li dono per esmorzar?**

A casa pot fer un petit esmorzar, si té gana, us deixaré uns quants exemples d'esmorzars saludables que ho poden fer tant a casa com a l'escola:

[GotaVerdaBuit] Barretes de plàtan, nous i civada

[GotaVerdaBuit] Fruita de temporada

[GotaVerdaBuit] Iogurt natural amb trossets de fruits secs (menors de 4-5 anys ratllats o en crema)

[GotaVerdaBuit] Poma al forn amb canyella

[GotaVerdaBuit] Granola casolana amb trossos de xocolata negra (+ 2 anys)

[GotaVerdaBuit] Gofres, creps o magdalenes casolanes, sense sucres ni farina refinada.

[GotaVerdaBuit] Bric de llet sencera

[GotaVerdaBuit] Sandwich vegetals: pebrots escalivats, hummus, olivada, patés vegetals, tomàquet i alvocat, són alguns exemples.

[GotaVerdaBuit] Galetes de plàtan i coco amb pepites de xocolata negra (+24 mesos)

[GotaVerdaPle] **Què li dono com a snack de mig matí o berenar?**

[GotaVerdaBuit] Fruita, com a primera opció sempre, després podem fer snack més complerts com els del llistat que teniu a dalt.

[GotaVerdaPle] **I per sopar? Com ho faig per quadrar amb el dinar de l'escoleta o el cole?**

Us deixo una eina meravellosa: el **planificador de menús**. És molt senzill d'utilitzar, al dinar posem el dinar que faran a l'escoleta o al cole, i anem ratllant la secció de la dreta que posa "setmanalment" i així sabrem que podem posar als sopar: peix, ou, llegums, etc.



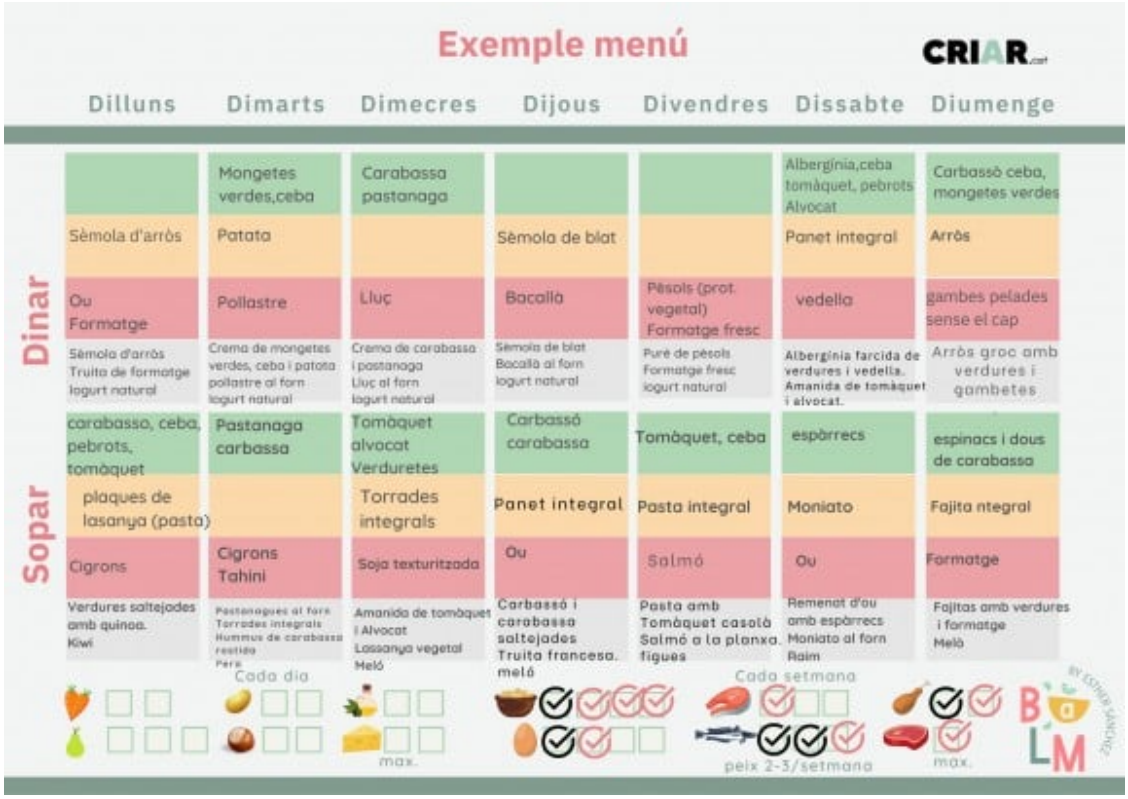
[info]**Descarrega't el planificador de menús aquí**[/info]
[info]**Descarrega't el planificador alternatiu** (sense il·lustracions, en cas d'intoleràncies, al·lèrgies, menú vegetarià...)[/info]

He fet un exemple de menú d'escola bressol, els sopars són idees que podem fer a casa, compensant el dinar a l'escola. A vegades veig menús que no porten vegetals tots els dies o no mengen fruita al dinar, com és el cas d'aquest menú, així que per sopar compensarem el que no s'ha menjat al migdia.

Exemples de sopars:

- Si per dinar fa: peix, carn, ou. Per sopar podria menjar: llegums, formatge, etc.

- Si, en canvi, per dinar fa: llegums o proteïna vegetal. Per sopar podríem posar peix, carn, ou.



[GotaVerdaPle] **Quina quantitat de peix, carn, verdures... necessita menjar setmanalment?**

[GotaVerdaBuit] Fruites, verdures i hortalisses: 5 racions/dia

[GotaVerdaBuit] Hidrats de carboni (pasta, cereals, tubercles, patata..): 3 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Fruits secs i/o llavors: 2 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Greixos saludables (OOVE, alvocat...): 2 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Làctics: de 0 a 2 racions al dia (formatge, iogurt...)

[GotaVerdaBuit] Carn blanca, aus i conill: 2-3 /setmana.

[GotaVerdaBuit] Carn vermella (mamífers): màx. 1/ setmana

[GotaVerdaBuit] Peix blanc: 2-3 / setmana.

[GotaVerdaBuit] Peix blau: 2-3 / setmana.

[GotaVerdaBuit] Marisc: 1 / setmana en substitució de peix blanc.

[GotaVerdaBuit] Ous: 4/ setmana

[GotaVerdaBuit] Llegums: mínim 4 /setmana.



[ficentrareport]