Què hem de tenir en compte a l'hora de preparar el sopar quan els nostres fills i filles dinen a l'escola?

Al vespre, quan arribem cansats a casa desprès de no parar en tot el dia anhelant una estona de desconnexió abans d'anar a dormir, s'interposa l'hora del sopar, i tot i sentir-nos preocupats per oferir als nostres fills una alimentació saludable acabem prioritzant la practicitat i improvisem amb aliments de preparació ràpida i de fàcil acceptació per als infants que no sempre son els més adequats.

El primer que cal fer és anticipar-nos. Essent coneixedors del que ens passa, planificar els sopars de la setmana i deixar algunes preparacions bàsiques a punt, ens facilitarà enormement el dia a dia. Però, quines son les millors combinacions per a assegurar un aportació adequada de nutrients al final del dia?

Aquí teniu **5 recomanacions bàsiques per assegurar un sopar saludable per a tota la família:**

1. Assegureu que **els components bàsics de l'àpat siguin majoritàriament de fonts vegetals**: verdures, cereals integrals (arròs, pasta, pa) , llegums, fruites, fruits secs, patata ... i no doneu tanta importància a la carn o el peix.

2. **Eviteu oferir un plat únic, serviu també un entrant i unes postres** per tal d'assegurar una àmplia varietat d'aliments, característica indispensable de l'alimentació saludable.

3. Procureu utilitzar **coccions que requereixin poc greix per facilitar la digestió, dormireu millor.**

4. Tot i que culturalment **es dona una gran importància a la presència del "tall" en els àpats dels infants, aquest no és pas imprescindible**. Tingueu en compte que els menús escolars solen incloure'l en el plat principal i que, una ingesta excessiva està relacionada amb algunes patologies com la obesitat. Per tal d'assegurar-ne una aportació correcta i una bona varietat, **fixeu-vos en el menú escolar i procureu les combinacions següents en el plat principal del sopar:**

SI PER DINAR ...	UTILITZA PER SOPAR
Carn o derivats	Llegums
Peix	Ou
Ou	Peix
Precuinats	Peix

* Carn i derivats = vedella, pollastre, conill, porc, mandonguilles, salsitxes, botifarra ...
* Precuinats = croquetes, bunyols, crestes, naguets, ...

5. **Procureu incloure algun aliment vegetal cru** per millorar l'absorció dels nutrients com el Ferro. L'amanida com a entrant o com a guarnició del plat principal és una bona alternativa i **la fruita fresca és la millor opció per a les postres**.

ALGUNS EXEMPLES DE SOPAR:

- Sopa de pistons + espinacs i cigrons saltejats amb panses i pinyons + mandarina
- Enciams, pastanaga ratllada, cogombre i arròs integral + llenguado a la planxa + iogurt natural
- Amanida de tomàquet i formatge fresc amb orenga + pèsols amb sípia + llet
- Crema de verdures + truita de carxofes amb pa amb tomàquet + plàtan
- Humus amb bastonets de verdures + pizza casolana de bolets + poma