

Taller de cuina saludable

Maribel Medina

Marga Serra

Benvolguts pares i mares,

El passat mes vam fer un taller de alimentació saludable per potenciar els hàbits alimentaris dels vostres fills.

El motiu d'aquesta document , és per recordar les idees bàsiques que vàrem treballar en aquella sessió que va organitzar l'Ajuntament.

Si necessiteu qualsevol aclariment o algun tipus d'assessorament nutricional, podeu contactar amb nosaltres mitjançant el Servei d'Educació de l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès-

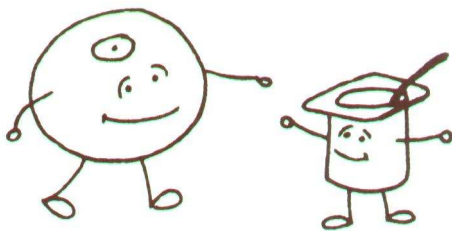
1. GRUPS D 'ALIMENTS

Podem classificar els aliments en 6 grups que considerem bàsics.

1. Làctics

La llet de vaca és un dels aliments més rics que prenem perquè conté proteïnes, glúcids i lípids, sals minerals, vitamines i aigua.

El calci és el mineral més important de la llet, ja que tant la proporció com la forma en què el conté n'afavoreixen l'assimilació. La llet sencera és una bona font de vitamines A, D i B2. En aquest grup també hi formen part: el iogurt i els formatges.



Racions mitjanes:

- 1 tassa de llet 200cc
- formatge 50 g
- mató 100 g
- 1 iogurt

ELS NENS NECESSITEN CONSUMIR DIÀRIAMENT DE 2 A 3 TRES RACIONS DE LÀCTICS

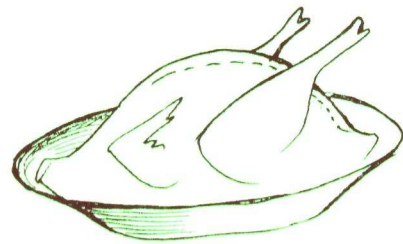
2. Carn, peix, ous i llegum

Aquest grup ens proporciona les proteïnes bàsiques. Són també una font de vitamines del grup B i de ferro.

El llegum combinat amb els cereals poden substituir l'aport proteic dels altres aliments del grup.

Racions mitjanes:

- 1 bistec de 100 g
- ¼ de pollastre
- peix 120 g
- 1 ou gran



DURANT EL DIA S' HAN DE PRENDRE DUES RACIONS D'AQUEST GRUP

3. Cereals i fècules

La característica nutricional d'aquest grup és el contingut d'hidrats de carboni, que tenen com a principal funció l'energètica. Els aliments integrals d'aquest grup contenen vitamines del grup B.

En aquest grup s'inclouen: els cereals, les patates, els llegums i la fruita seca.

Racions mitjanes:

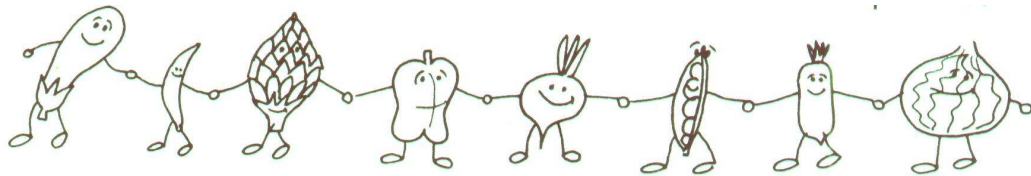
- 1 plat d'arròs o pasta italiana de 50 a 80 g

- 1 patata mitjana de 150 a 200 g
- 1 pa petit o 60 o 80 g

DURANT EL DIA HAS DE PRENDRE DE 4 a 5 RACIONS D'AQUEST GRUP

4. Verdures i hortalisses

Els aliments que s'inclouen en aquest grup no tenen un valor energètic important, atès que la major part són rics en aigua. Són a més, font de vitamines, especialment A i C, minerals i fibra vegetal.



Racions mitjanes:

- ½ plat de verdures fresques de 200 a 250 g
- 1 plat d'amanida de 200 a 250 g
- 1 plat d'escalivada de 200 a 250 g

DURANT EL DIA S'HAN DE PRENDRE ALMENYS 2 RACIONS D'AQUEST GRUP

5. Fruites

La composició en nutrients de la fruita és similar a la de les verdures. Són riques en aigua, minerals, vitamines i fibra vegetal. La principal diferència

és en el contingut d'hidrats de carboni, que en les fruites és una mica més alt. Són principalment sucres senzills (fructosa i sacarosa).

Racions mitjanes:

- 1 poma, 1 taronja, pera o plàtan
- 1 tall de meló
- 2-3 mandarines
- 3-4 albercocs
- ½ tassa de maduixes o cireres

DURANT EL DIA S'HAN DE PRENDRE ALMENYS 2 O 3 RACIONS DE FRUITA, UNA D'ELLES HA DE SER CÍTRICA

6. Olis

En aquest grup s'inclouen els greixos d'origen vegetal rics en àcids grassos insaturats, i per tant líquids a temperatura ambient. Són aliments d'una gran concentració energètica.

L'oli d'oliva es distingeix per la seva composició en alt contingut d'àcid oleic, d'estructura monoinsaturada que fa que sigui molt resistent a ser degradat per l'escalfor. Conté també un percentatge d'àcid linoleic (poliinsaturat).

L'oli d'oliva verge, sense refinar, conté a més vitamines liposolubles, principalment A i E.

Els olis de llavors, gira-sol, blat de moro, soia...són rics en àcids grassos poliinsaturats. Aquests olis no resisteixen gaire bé les temperatures altes.

Es recomana 50 grams d'oli al dia, equivalent a 5 cullerades soperes.

Les mantegues i llards són riques en àcids grassos saturats, recordeu que nombrosos estudis demostren que un consum excessiu de greixos rics en àcids grassos saturats és un factor de risc de malalties cardíaco-vasculars.

Els altres aliments cal consumir-los amb moderació. Sucres, xocolata, pastissos, llatinadures, begudes ensucrades i begudes estimulants.

Les begudes alcohòliques no es consideren aliments.

2. REPARTIMENT DELS GRUPS D'ALIMENTS I RACIONS EN ELS ÀPATS DIARIS

Repartiment dels grups d'aliments i racions en els àpats diaris		
Esmorzar	<ul style="list-style-type: none">- 1 ració de làctic- 1/2 ració de farinaci- 1 ració de fruita	<ul style="list-style-type: none">- un bol de llet (200 ml) amb cereals d'esmorzar (6 cullerades) i maduixots trossets (6 unitats)
Mig mati	<ul style="list-style-type: none">- 1 ració de farinaci- 1 ració de làctic- 1/2 ració d'aliment greixós	<ul style="list-style-type: none">- entrepà (60 g de pa) de formatge (1 tall)- 1/2 cullerada sopera d'oli- aigua
Dinar	<ul style="list-style-type: none">- 1 ració de farinaci- 1 ració de carn, peix o ou- 1 ració de verdura- 1 ració de fruita- 2 racions d'aliments greixosos- 1/2 ració de farinaci	<ul style="list-style-type: none">- macarrons (50 g) amb tomàquet- pollastre (80 g) rostit- pastanaga ratllada (1 unitat)- macedònia de kiwi i plàtan amb suc de taronja- 2 cullerades soperes d'oli- pa (2 llesques)- aigua
Berenar	<ul style="list-style-type: none">- 1/2 ració de farinaci- 1/2 ració de làctic	<ul style="list-style-type: none">- galetes (4 unitats)- 1 iogurt amb cacau- aigua
Sopar	<ul style="list-style-type: none">- 1 ració de verdura- 1 ració de carn, peix o ou- 1/2 ració de farinaci- 1 ració de fruita- 1 i 1/2 racions d'aliments greixosos- 1/2 ració de farinaci	<ul style="list-style-type: none">- espinacs saltats amb panses i pinyons (75 g)- filet de llenguado arrebossat- flam d'arròs (25 g)- poma laminada amb mel- oli d'oliva (1,5 cullerades soperes)- pa (2 llesques)- aigua
A bans d'anar a dormir, un got de llet.		

Font: Departament de Sanitat (Generalitat de Catalunya)

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2623/index.html>

3. PLANNING SETMANAL D'ALIMENTS

Nota: Sempre i quan es consumeixi fruita en el berenar i Esmorzar.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
PASTA (sopa)	VERDURA+ LLEGUM	PASTA	ARRÒS+ VERDURA	PASTA	VERDURA+ ARRÒS O PATATA
OU+ VERDURA (truita)	PEIX	CARN O MARISC+ VERDURA	CONILL O AU	PEIX + VERDURA	CARN
FRUITA	LÀCTIC	FRUITA	LÀCTIC	FRUITA	LÀCTIC
VERDURA+ PATATA (amanida)	VERDURA+ ARRÒS (sopa)	VERDURA+ PATATA	PASTA (sopa)	VERDURA+ PATATA	PIZZA O ENTREPÀ
POLLAS- TRE	OU	PEIX	CROQUE- TES + VERDURA	OU	O LLET AMB CEREALS
LÀCTIC	FRUITA	LÀCTIC	FRUITA	LÀCTIC	FRUITA (mace- dònia)

4. RECEPTES I CONSELLS PER CUINAR DIFERENTS ALIMENTS

PASTÍS DE VERDURES

Ingredients:

- 200 grams de pèsols
- 300 grams de `pastanagues
- 300 grams de patates
- 200 grams de mongeta tendra
- ½ litre de llet
- 250 grams d'ou (4 ous aproximadament)
- 2 grans d'all

Preparació

Tallem les verdures a daus d'un centímetre. Les bullim en aigua salada i quan són cuites s'escorren bé. Si es vol es poden sofregir en una paella, amb poc oli i amb dos grans d'all per donar més gust.

En un bol batem els ous i afegim la llet, prèviament escalfada. Remenem bé tot plegat i ho vessem en un motlle de plum-cake, untat d'oli. Seguidament ho posem a coure el forn al bany maria (dins d'un altre recipient amb aigua) a una temperatura de 180 a 190°.

Quan hagin passat 35-40 minuts ho traiem del forn. Per saber si és cuit es pot comprovar punxant-lo amb una agulla. Seguidament passem pel voltant del motlle un ganivet i ho aboquem sobre una safata.

Si ho servim fred podem cobrir-ho amb una capa de maionesa i guarnir-ho amb tomàquet i ou bullit tallat a grills.

Si ho servim calent, amb una salsa de tomàquet.

CREMES I PURÉS

Una bona solució per que els nostres fills mengin verdures i hortalisses és fer-los-hi purés o cremes.

A continuació veurem com es fan tres purés que tenen molt bona acceptació.

CREMA DE PASTANAGUES	CREMA DE CARBASSÓ	VICHYSOISE
<ul style="list-style-type: none">• 500 grams de pastanagues	<ul style="list-style-type: none">• 500 g de carbassó	<ul style="list-style-type: none">• 500 grams d'alls

<ul style="list-style-type: none"> • 200 grams de cebes • ¼ de litre de llet • 50 grams d'oli • sal • aigua • nou moscada • pebre 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 grams de patates • 200 grams de cebes • 50 grams de formatge cremós • 50 grams d'oli • sal • brou concentrat (cubets) • nou moscada • pebre 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 grams de patates • 200 grams de cebes • crema de llet • 50 grams d'oli • sal • aigua • nou moscada • pebre
--	--	---

CREMA DE PASTANAGUES

Pelem, netegem i tallem les pastanagues, patates i cebes. Sofregim-les uns 10 minuts amb l'oli. Després afegim-hi aigua calenta i salem-ho. Deixem'ho bullir durant 30 minuts. Després triturem-ho tot i, si es vol servir freda, deixem'ho refredar. Abans de servir-ho s'hi afegeix la llet.

CREMA DE CARBASSÓ

La crema de carbassó la fem igual però a l'últim moment hi afegim el formatge cremós i a l'aigua un cubet de brou.

VICHYSOISE

Sofregim bé la ceba i l'all porro i després afegim les patates, les deixem una estona, fins afegir l'aigua. En el moment de servir afegim la crema de llet.

- ◆ La majoria de cremes les podem fer així i amb la nostra imaginació.
- ◆ Els purés els fem aprofitant verdures i brous de verdures o bé bullint diferents verdures i després triturant-les. Les podem suavitzar amb llet i mantega.
- ◆ El purés de llegum es fa posant l'aigua a bullir amb el llegum (amb pell o sense) i els aromatitzem amb pastanagues, cebes, alls porros, etc. després ho triturem i li podem afegir una mica de mantega. El servim acompanyat de quadrets de pa fregit.

- ◆ Les cebes també les podem utilitzar per fer cremes o sopes. La crema de ceba és un plat que té molta acceptació. Fem bullir cebes, all porro, pastanagues. Per una altra part sofregim cebes molt a poc a poc i quan estiguin daurades les aboquem a l'olla on bullen les altres hortalisses. Afegim pa (millor del dia abans), el qual també es pot sofregir una mica. Aleshores ho triturem tot i ho passem per un colador perquè quedi més fina. Se serveix acompanyada de pa fregit i formatge ratllat.

ALTRES CONSELLS SOBRE VERDURES I HORTALISSES

- ◆ Els espinacs amb beixamel són un plat que agrada molt als nens. Es bullen i s'escorren molt bé. Es fa una beixamel, es remena tot i ho posem en una safata d'anar al forn. Se li posa formatge ratllat i es gratina.
- ◆ La col-i-flor també es pot fer al forn de la mateixa manera.
- ◆ Les verdures i el llegum també es poden guisar amb unamica de sofregit i pernil o bacó.
- ◆ Les verdures i el llegum es poden barrejar amb pasta o amb amanides, sobretot a l'estiu és una manera de consumir-ne més.
- ◆ Una forma de cuinar verdures i/o llegum pels nens és fent truites, com per exemple: truita de patates i ceba, truita de carbassó, truita d'espinacs, truita de xampinyons, etc.
- ◆ Una altra forma és servir-les d'acompanyament: arrebossades, fregides, com per exemple les carxofes, albergínies, carbassons, etc.
- ◆ La samfaina es pot triturar i queda com una salsa de tomàquet, d'aquesta manera és molt acceptada pels més xics.
- ◆ L'arròs es pot acompanyar de verdures i hortalisses.
- ◆ El flam d'arròs amb samfaina agrada molt als nens.
- ◆ A les amanides d'arròs es poden afegir llegums, verdures fresques o cuites.
- ◆ El llegum es pot consumir també durant l'època estival, en amanides de pasta i verdures, soles amb vinagreta.

EL PEIX

El peix és un aliment bastant rebutjat pels escolars, de tota manera hi ha plats més acceptats com són:

- Croquetes de peix
- Bunyols de bacallà
- Sípia amb patates i pèsols
- Sardines arrebossades (sense espines)
- Lluç arrebossat (sense espines)
- Lluç o altres menes de peix amb salses
- Bacallà amb samfaina

SALSES

A la marinera: es fa un sofregit de ceba i tomàquet, després hi afegim el peix en cru i ho deixem bullir tot plegat durant 15 minuts. A part, fem una picada d'all, julivert, ametlles i pa fregit. Tot seguit ho aboquem a la cassola, conjuntament amb les cloïsses (millor obertes al vapor en un altre recipient) i també l'aigua d'aquestes prèviament colada. Tot això ho deixem bullir uns 5 minuts. Es pot presentar amb un grapat de pèsols bullits.

A l'all cremat: fregim els alls en una cassola de terrissa, quan siguin daurats els traiem, posem el tomàquet a fregir i hi afegim aigua. Quan arrenqui el bull, hi afegim les patates. Al cap de 10 o 15 minuts hi posem el peix, millor d'escata, i també els alls picats i ho deixem 10 o 15 minuts més.

Al sofregit s'hi pot afegir una picada de pa fregit, ametlles o nyores.

CONSELLS GENERALS

- ◆ Fer menjar en més quantitat, per estalviar temps i diners, es pot congelar o combinar amb altres aliments. Les verdures es poden fer de diferents maneres.
- ◆ Quan planifiquem el menú cal combinar plats que els agradin molt amb altres que no els agradin gaire. Finalment compensar amb unes bones postres.
- ◆ Introduïu les verdures com acompanyament, en forma de purés o cremes.

- ◆ Si el llegum no agrada gaire, es pot introduir en forma d'amanides, purés, sopes, etc.
- ◆ El peix, sense espines, els agrada més. En forma de croquetes o bunyols s'ho mengen força bé.
- ◆ Podem iniciar-los a menjar samfaina triturant-la prèviament.
- ◆ A la carxofa s'hi ha de posar unes gotes de llimona perquè no ennegreixi.
- ◆ Totes les aigües de les verdures, els brous, s'han de desar sempre, perquè així tindrem una base per purés i sopes.
- ◆ Igualment, si ens sobren verdures bullides o llegum, cal aprofitar-les.
- ◆ Cal tenir sempre a punt bases com sofregits (les podem fer en més quantitat i congelar), salses, brous: de peix, carn i verdures.
- ◆ Cal tenir cura en la presentació del plat, que no sigui tot del mateix color, la quantitat adequada, etc. Els complements que triem per als plats han de controlar-se. Si el primer plat ha estat de color marró, la guarnició del segon s'ha de mirar que sigui de color verd. Al contrari, si el primer plat correspon al grup de les verdures i hortalisses, el segon ha de portar una mica de cereals o de llegums.
- ◆ Hem de tenir en compte que els lactis es poden incorporar a molts preparats com ara les beixamels, els gratinats, les croquetes...
- ◆ No podem oblidar-nos dels fruits secs perquè són un bon complement amb un valor nutritiu molt alt. En el nostre país s'inclouen com a aperitiu, a les salses, als esmorzars i a les postres. Cal estimular-ne el consum.
- ◆ El consum de llaminadures que fan els nens ha de ser moderat i a més cal valorar el moment de consumir-les.
- ◆ S'aconsella moderar el consum de refrescs ensucrats i de les begudes amb gas.
- ◆ El sopar ha de preparar-se en consonància amb el dinar. És interessant i necessari conèixer el menú de l'escola i complementar-lo a casa, sense excedir-se, mirant de reforçar la dieta per tal de suplir-ne les deficiències. Si a l'hora de dinar no s'ha menjat una peça de fruita fresca, és molt recomanable fer-ho a l'hora de sopar.

5. ELS ÀPATS DELS NENS

L'**esmorzar** és el primer àpat que el nostre organisme rep i per aquesta raó li hem de donar la importància que es mereix, a fi de poder sortir de casa preparats per afrontar un bon dia d'escola. Durant la nit l'organisme gasta moltes reserves i per això hem de reposar-ne més per tal de funcionar bé físicament, socialment i psíquicament. Moltes vegades es recomana una peça de fruita per començar el dia, ja que, a més d'aportar una gran quantitat de vitamines, ajuda a estimular la secreció gàstrica i a la vegada obre la gana perquè es pugui prendre un esmorzar més complet.

Menjar a **mig matí** és un bon complement energètic, però no ha de ser excessiu perquè cal que el nen rendeixi bé fins a l'hora del dinar.

El **dinar** acostuma a ser el menjar més abundant. Si el dinar es fa a l'escola, en el menjador escolar, és una bona oportunitat perquè el nen aprengui que l'acte de menjar, no solament satisfà la sensació de gana que pugui tenir, sinó que és una manera de comunicar-se amb la resta de companys, una forma de tenir cura de la salut, un moment de transmissió de cultura i de costums propis i una excel·lent ocasió per a relaxar-se i divertir-se.

El **berenar**, tal com passava amb l'àpat de mig matí, ha de ser una menja que aportï l'energia adequada a l'edat i al grau d'activitat del nen.

El **sopar** és, generalment, l'últim àpat del dia. Cal que estigui en relació amb el consum dels tipus d'aliments que s'han pres al llarg de la jornada. Per això s'ha d'aprofitar per menjar aquells productes que continguin els nutrients no consumits encara.

El sopar ha de complementar el dinar i és per això que cal tenir en compte els aliments que ja s'han menjat a l'escola i mirar de no repetir-los. A més, es pot intentar fer plats més laboriosos de preparació i que són difícils d'oferir en un menjador escolar. Cal pensar que els plats acabats de fer són més apetitosos i, per tant, més acceptats.

És important tenir en compte que els nens sempre miren d'imitar els pares en les maneres de menjar, d'aquí ve la necessitat i la importància de la col·laboració en l'esforç. Tot això repercuteix directament en els hàbits alimentaris dels nens i, en conseqüència, en els de tota la família.

En el nostre país es considera el dinar com el menjar principal del dia, perquè és on ingerim la major part dels aliments i per tant es cobreix el percentatge més elevat dels requeriments nutritius.

Una alimentació equilibrada és aquella capaç de cobrir les necessitats del nostre cos, és a dir, que ens aporta nutrients que aconsegueixen 3 funcions bàsiques:

- Funció plàstica: per al creixement o la construcció
- Funció energètica: per a l'obtenció d'energia
- Funció reguladora: per a l'aprofitament i regulació òptima dels nutrients

Segons els seu contingut principal en nutrients, els aliments es poden classificar en PLÀSTICS, ENERGÈTICS I REGULADORS.

Aliments plàstics { llet, iogurt i formatge
carn, peix i ous
llegum

Aliments energètics { greixos (olis, mantegues i fruita seca)
hidrats de carboni complexos (cereals, llegum)
hidrats de carboni simples (sucre, mel, xocolata, dolços)

Aliments reguladors { verdura fresca
fruita fresca

El secret de l'equilibri alimentari és l'aplicació del sentit comú en l'elecció del menú diari, procurant que sigui variat i que inclogui aliments de tots els grups.

Els objectius de la nutrició infantil són:

1. Cobrir les necessitats d'acord al ritme de creixement.
2. Assegurar el manteniment del cos.
3. Evitar tant les mancances com els excessos

És important no només la composició dels àpats sinó que aquests es desenvolupin en un ambient adequat i educatiu, amb calma, mastegant bé, presentant bé els plats i en un ambient físic i humà tranquil.

És molt important la instauració d'hàbits alimentaris correctes, ja que d'ells dependran en gran mesura els trastorns i malalties que poden aparèixer en un futur.

Quan un nen està sa, la seva gana és la guia més segura per establir la quantitat de menjar que ha de prendre. No s'ha de forçar el nen a prendre grans quantitats.

És important respectar el temperament de cada nen i procurar no fer comparacions ni sobre el ritme de creixement ni sobre el que menja, respecte als altres.

6. NORMES HIGIÈNIQUES GENERALS SOBRE LA PREPARACIÓ, LA CONSERVACIÓ I LA UTILITZACIÓ EN LA MANIPULACIÓ DELS ALIMENTS

Una acurada manipulació al llarg de tota la cadena alimentària garanteix la seguretat higiènica sanitària de l'aliment. Una alimentació saludable parteix d'uns productes alimentaris en bones condicions organolèptiques (olor, color, sabor, textura), que hagin estat sotmesos a una conservació adequada, preparats amb unes pràctiques culinàries correctes i presentats amb un bon sentit de l'estètica. Per aconseguir-ho convé recordar les normes següents:

- És necessari respectar els temps i les temperatures de cocció propis de cada varietat d'aliment, i evitar els rescalfaments successius que en fan malbé l'aspecte i provoquen pèrdues de sabor i de contingut vitamínic.
- Tots els aliments emmagatzemats o bé conservats han de ser sotmesos a una rotació estricta. Per això cal controlar les dates d'adquisició i les de consum preferent, així com també les de caducitat del producte quan calgui.
- Per tal d'evitar-ne la contaminació, tots els aliments han d'aïllar-se totalment dels productes de neteja que es fan servir a la cuina.
- Els aliments, una vegada s'hagin tret de les cambres frigorífiques, han de preparar-se i menjar-se com més aviat millor.
- La manipulació dels aliments frescos s'ha de fer en àrees de treball diferents de les de manipulació dels aliments cuits per tal d'evitar-ne la contaminació creuada.
- S'ha de vigilar molt amb la manipulació de les maioneses, les cremes i la nata, ja que tenen força facilitat per contaminar-se. Degut a l'alt contingut en nutrients, són un lloc de cultiu excel·lent per als gèrmens que hi ha en el medi ambient, en els utensilis o bé a les mans dels manipuladors.
- Quan el procés de preparació s'hagi de fer en dues fases, els aliments s'han de guardar al frigorífic.

- Els aliments cuinats han de conservar-se en recipients adequats i en cambres frigorífiques a temperatures entre 4 i 9 graus, i s'han de consumir preferentment en un termini no superior a les 24 hores.
- L'àrea de la cuina ha de mantenir-se neta, ordenada i amb els cubells de les escombraries tancats per tal d'evitar la transmissió de les olors.

Aquestes normes generals d'higiene alimentària afavoreixen el manteniment, eviten la contaminació i la transmissió de les olors i preserven els nutrients dels aliments al màxim, amb la qual cosa ajuden també a oferir una alimentació saludable.