



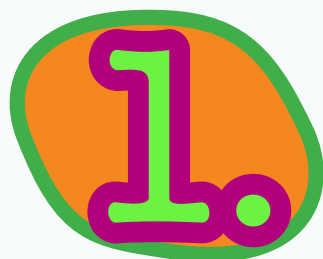
Festes divertides i saludables



10 consells d'alimentació per a festes i celebracions infantils

Les festes i celebracions són moments molt especials per als infants i les seves famílies. Compartir una estona agradable i divertida, jugant i menjant amb els amics i familiars, és una bona manera de celebrar l'aniversari, els assoliments esportius, les cloendes de curs i moltes altres ocasions especials a la vida quotidiana dels més petits. El més important de les festes infantils és que els nens i les nenes es trobin en un entorn on juguin plegats i amb alegria.

Amb petites idees, trucs i receptes, els infants podran gaudir d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables; al mateix temps, evitarem que els adults hagin d'intervenir restringint o limitant la ingesta d'aliments superflus, que no convé que es consumeixin en excés.



Els aliments també estan de festa!



Decorem els plats i aliments, i servim propostes originals i divertides.

- ★ **Decorem** els aliments per a l'ocasió posant-hi per sobre làmines d'ametlles, coco en pols, fulles de menta, encenalls de xocolata, fruites del bosc, etc.
- ★ Donem **formes** diferents als sandvitxos, fruites i verdures fent servir, per exemple, motlles de formes variades.
- ★ Servim **plats i aliments originals i poc habituals** fent servir ingredients nous per a receptes tradicionals, o incorporant propostes noves al costat de plats ben acceptats.

2.

Posem-hi colors!

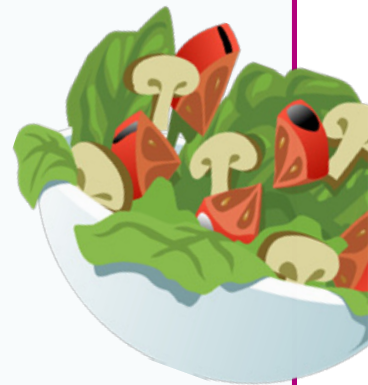


A les festes tot és de colors alegres i variats: globus, banderoles, serpentines, confeti, etc. Fem que els aliments hi vagin de conjunt.

- ★ Busquem **combinacions de colors** ben vius i diferents: rodanxes o daus de taronja amb raïms grocs o verds i raïms vermells, cirerols ("cherrys") de diferents colors, bastons de pastanaga i de cogombre, de pebrot taronja, vermell i verd, bols de macedònia fresca...
- ★ Afegim **esquitxos de salses de colors** (crema de vinagre, salses tipus coulis...) a patés tipus humus, patates bullides, iogurts o cremes de iogurt...
- ★ Triem **fruites atractives i de temporada**: cireres, maduixes, albercocs, prunes, rodanxes de diferents tipus de melons, rodanxes de síndria, mandarines, móres...

3.

Traiem-ne el màxim profit!



Amb alguns consells de conservació i preparació dels aliments, farem que tinguin més bona presència i siguin més ben acceptats.

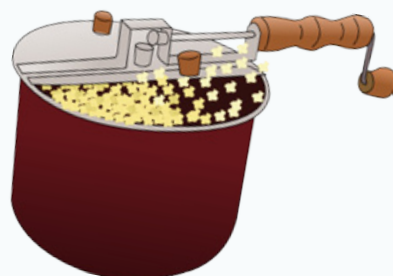
- ★ **Rentem les fruites i verdures** abans de servir-les, i conservem-les a la nevera si s'han de guardar diversos dies.
- ★ **Reservem les salses i amaniments** per a l'últim moment per evitar que estovin els aliments.
- ★ Comprem les **fruites i verdures fresques de temporada**. Són més saboroses i més econòmiques.
- ★ Servim els aliments a la **temperatura adequada**, segons siguin plats calents o freds. Les verdures i fruites fresques, per exemple, són més ben acceptades si se serveixen fredes, mentre que les pizzes es prefereixen calentes.

★ **Evitem el malbaratament d'aliments!** És important ajustar les quantitats d'aliments i begudes als comensals previstos. Sovint preparem molt més menjar del que s'acaba consumint, i, després d'estar en exposició algunes hores, hem de llençar el que ha sobrat a les escombraries.

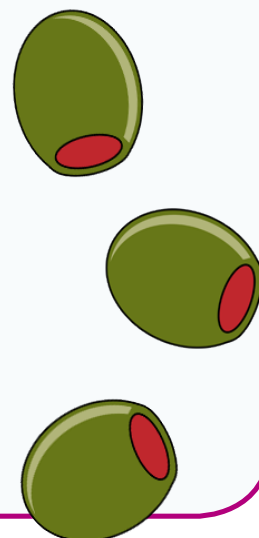
Per a més informació sobre com podem reduir el malbaratament d'aliments, podeu consultar l'enllaç [prou malbaratar aliments](#).



Propostes salades que vénen sempre de gust



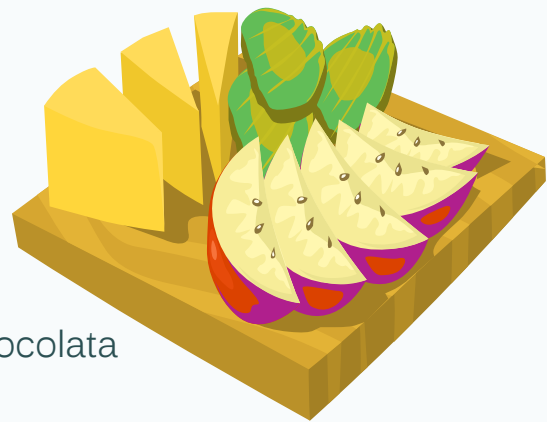
- ★ Bastonets de pa, pa i llavors...
- ★ Bastons de pastanaga, cogombre, pebrot vermell, verd o taronja...
- ★ Broquetes de cirerols ("cherrys"), formatge, olives, dàtils...
- ★ Coca de recapte
- ★ Crispetes
- ★ Daus de formatge i de pernil cuit
- ★ Entrepans o sandvitxos de formatge, pernil cuit, fuet...
- ★ Falàfel (mandonguilles de cigrons)
- ★ Fruites seques: avellanes, ametlles, nous, anacards, cacauets...
- ★ Guacamole amb nachos
- ★ Humus (paté de cigrons) amb bastonets
- ★ Llavors: pipes de gira-sol, pipes de carbassa...
- ★ Olives
- ★ Pastís d'escalivada
- ★ Paté d'albergínia
- ★ Paté d'olives
- ★ Pizzes
- ★ Truita de patates, verdures...
- ★ Coquetes ("tortitas") d'arròs i blat de moro...
- ★ Torradetes amb diferents formatges d'untar
- ★ Cassoletes amb formatge d'untar i sèsam torrat o dàtils



5.

Propostes dolces per a tots els gustos

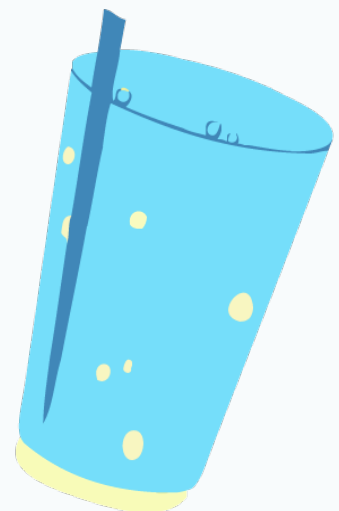
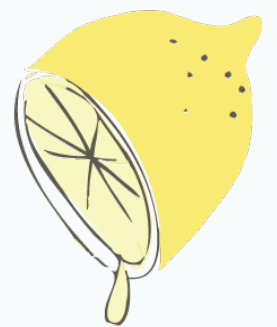
- ★ Batut de llet o iogurt amb fruites
- ★ Bols de fruites dessecades: panses, prunes seques, orellanes, plàtans...
- ★ Bols de macedònia
- ★ Broquetes de fruites fresques (cal vigilar amb el bastonet de les broquetes, per als més petits pot ser perillós.)
- ★ Compota de poma, pera...
- ★ Daus gelats de suc de fruita
- ★ Pa de pessic
- ★ Petitsuís gelat
- ★ Sandvitxos o entrepans de crema de xocolata
- ★ Coques i pastissos casolans
- ★ Sorbets gelats de fruites



6.

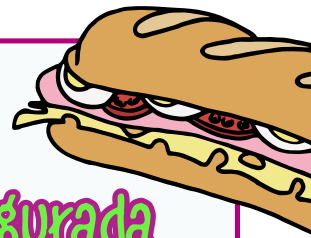
Per beure saludablement

- ★ Aigua
- ★ Aigua amb rodanxes de taronja, llimona o llima
- ★ Sucs de fruita naturals
- ★ Llet
- ★ Batuts de llet i fruites
- ★ Llet merengada (cuita amb canyella i llimona)
- ★ Llet freda batuda amb cacau





Aliments segurs, diversió assegurada



Quan preparem aliments per a grups d'infants, la higiene i les normes de seguretat alimentària són especialment importants.

- ★ En l'elaboració d'aliments per a infants hem de tenir en compte les **normes generals d'higiene**, i cal que respectem les **quatre normes per preparar aliments segurs**.
- ★ En qualsevol cas, és millor que **evitem** les elaboracions fetes **amb ou cru, cremes, trufa o nata**, i que tinguem en compte els **consells per a la preparació d'aliments amb ou**.
- ★ Les **celebracions als parcs i jardins** són una gran idea; us recomanem, però, que tingueu en compte els **consells per menjar a l'aire lliure**.
- ★ Per estar segurs, pregunteu als vostres convidats si tenen **requeriments alimentaris especials** (al·lèrgies i/o intoleràncies)



El moment més especial... el pastís d'aniversari!

- ★ **Podem preparar el pastís** d'aniversari juntament **amb l'infant**, convertint-ho en una activitat familiar divertida i que ens permet escollir ingredients més saludables (oli enlloc de mantega, menys quantitat de sucre, etc.). A més, així es poden escollir els ingredients que més agraden al nostre fill o filla (decorar-lo amb rodanxes de plàtan, fruites seques triturades, maduixes, encenalls de xocolata, etc.).
- ★ **Evitem comprar pastissos de gominoles** i altres llaminadures, que, encara que puguin semblar atractius a la vista, no són tan bons com els pastissos que puguem fer nosaltres (i són més cars!).



9.



Ens divertim i aprenem jugant!



- ★ El **joc lliure i espontani** és l'activitat més important dels nens, malgrat la poca estona que tenen durant el dia a dia per jugar sense el control dirigit de l'adult. Fem de les festes un espai de **joc actiu i creatiu!**
- ★ Oferim un **espai adequat, amb materials i propostes** atractives (pilotes, cordes, anelles, construccions o arbres per enfilar-s'hi, matalassos i coixins, patinets, patins, bicicletes, discos voladors, estels, bitlles, etc.), pintures, papers, estris per construir i crear, i deixem que els infants es diverteixin i aprenguin jugant.

10.

És important donar un bon exemple!

Juguem amb els infants. Evitem les begudes amb alcohol i el tabac.

- ★ És important que els **adults** siguem un **bon exemple** amb un estil de vida saludable, **evitem, per tant, la presència de begudes alcohòliques i tabac** a les festes infantils.
- ★ Una festa infantil pot ser també un lloc de trobada i conversa per als pares i familiars dels infants. Una bona idea és participar grans i petits **en jocs actius i cooperatius, relaxar-se, i gaudir amb els infants.**
- ★ **Evitem l'ús de telèfons mòbils o altres aparells electrònics**, això contribuirà al fet que els infants gaudeixin movent-se i relacionant-se amb amics i familiars de totes les edats.

