

RECOMANACIONS SOPARS ESCOLARS

La planificació dels àpats dels sopars poden ser modificats en funció de l'organització familiar i dels hàbits alimentaris dels pares sempre i quan aquests compleixin els requeriments imprescindibles perquè siguin equilibrats. La proposta, amb caràcter general, pot aplicar-se a qualsevol època de l'any, tot i que es recomana fer les adaptacions necessàries per utilitzar els aliments de temporada, respectant les fruites i verdures que ens aporta cada època de l'any.

Constitueix un requisit fonamental el fet que la ingesta d'aquests nutrients es reparteixi en diferents preses al llarg del dia, dels quals els àpats principal han de ser constituïts per el dinar corresponent a un 30-35% (menú escolar) i el sopar amb un 25% del aport calòric total diari.

Cada cop hi ha més nens que mengen al col·legi, i això planteja un nou problema de planificació. Per seguir una dieta ben organitzada s'han de plantejar els menús dels sopars en combinació amb els dinars escolars. Es molt recomanable organitzar-se una plantilla de tots els dies de la setmana amb els dinars escolar i **planificar els sopars seguint aquests criteris:**

1. Incloure sempre verdures i hortalisses en tots els sopars perquè són baixes en calories, pobres en greixos i riques en minerals i fibra. Equilibren, alleugen i donen volum als menjars.
2. Elevar el nivell vitamínic amb aliments crus. Per aconseguir-ho s'han d'introduir hortalisses crues o fruita.
3. Aportar una bona quantitat de fibra dietètica. Si un plat s'elabora amb productes que no tenen fibra, s'haurà de contrarestar amb d'altres que en continguin dosis més grans.
 - a. Es important que els nens s'acostumin a la presència d'amanides o hortalisses en forma de primer plat o bé de guarnició.
 - b. Mínim 2 peces de fruita al dia són quasi imprescindibles.
4. Contenir la dosi justa de proteïnes (al voltant dels 100 grams per nen). Per això no s'han de combinar grans quantitats d'aliments amb una alta aportació proteica, ni cal confeccionar el menú amb aliments molt baixos en proteïnes.
 - a. Consumir peix/marisc tres vegades a la setmana com a mínim durant el sopar.
 - b. Consumir 3-5 ous a la setmana són una dosi correcta.
5. Assegurar un bon contingut en calci. Cal incloure aliments rics en aquest mineral i que mantinguin l'equilibri calci/fòsfor.
 - a. Tres o més racions diàries de lactis asseguruen el calci necessari.

Les quantitats s'adaptin a les necessitats de cada nen. La millor norma per saber si el consum de calories és l'adequat serà el manteniment del pes.

L'estructura de l'àpat del sopar també serà la mateixa que la del dinar, encara que tal i com comentàvem l'aportació calòrica haurà de ser inferior a la de l'àpat del migdia:

- Primer plat: farinaci (patata, pa, pasta, arròs) i/o llegums i/o verdures/ hortalisses
- Segon plat: aliment proteic (carn, peix, ous o llegum)
- Guarnició: verdures i/o farinacis
- Postres: fruita fresca del temps i/o lactis
- Beguda: aigua

Exemple menú escolar:

- Mongeta tendra i patata
- Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet amanit
- Taronja

Exemple de sopar proposat:

- Sopa de verdures i pistons
- Truita de patata amb enciam i pastanaga
- Iogurt amb nous

Per tal que els sopars complementin adequadament el dinar escolar es aconsellable programar-los amb antelació, a partir de la programació mensual dels dinars. D'aquesta manera, s'evita la improvisació, que pot desembocar en la repetició de determinats aliments per a l'àpat del vespre o en l'abús de plats precuinats.

A partir d'aquí, només cal garantir una varietat suficient en els diferents aliments que constitueixen cada grup, tenint en compte les freqüències recomanades de consum, tant diàries com setmanals.