

BERENARS SALUDABLES PER A FAMÍLIES

Consells durant la compra

per fomentar bons hàbits alimentaris a casa

- **Tria aliments frescos, de temporada i de proximitat**

Són més nutritius, sostenibles i saborosos.

- **Opta per opcions saludables i evita els productes "infantils"**

Sovint tenen massa sucre, sal o additius. Els infants poden menjar el mateix que les persones adultes, adaptat a la seva edat.

- **Prioritza aliments sencers, no productes processats**

Com fruites, verdures, llegums, ous, peix, fruits secs... I redueix els ultraprocessats.

- **Involucra els infants en la compra i la cuina**

Els dona autonomia i interès pel que mengen.

Acompanyament durant els àpats

per fomentar bons hàbits alimentaris a casa

- **Respecta la gana i la sacietat**

Cada persona té el seu ritme i les seves necessitats.

- **Evita utilitzar el menjar com a premi o càstig**

Expressions com "si t'ho menges, et dono postres" poden generar una relació poc saludable amb el menjar.

- **Les persones adultes són un exemple pels infants**

Aprenen observant.

- **Apaga pantalles i mòbils durant els àpats**

Compartir el moment sense distraccions ajuda a gaudir del menjar i fomenta les relacions familiars.

- **Fes dels àpats un moment relaxat**

Per gaudir dels aliments i la família



HUMMUS DE REMOLATXA

Ingredients

- 200 g de cigrons cuits
- 1 remolatxa grossa cuita
- 1 cullerada de tahini (crema de sèsam)
- 25 g oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Suc d'una llimona
- 2 dits d'aigua (dels cigrons si els hem cuit abans)
- 1 cogombre

Preparació

1. Cola els cigrons i renta'ls amb aigua fins que deixin de fer escuma (si són de pot).
2. Talla la remolatxa a daus petits.
3. Posa la batedora els cigrons, la remolatxa tallada, el suc de llimona, una cullerada de tahini, l'oli i dos dits d'aigua dels cigrons.
4. Tritura fins que obtinguis una textura fina i homogènia. Tasta i ajusta de sal, si cal.
5. Serveix l'humus en un bol i decora amb un raig d'oli i pebre negre. Talla bastonets de cogombre per sucar.



MACEDÒNIA I FRUITS SECS

Ingredients

- Fruita tallada (com més variada millor)
Poma, Raïm,
Pera, Kiwi,
Maduixes, Plàtan ...
- Fruits secs naturals o torrats (ametlles, avellanes, nous...)

Preparació

1. Neteja bé la fruita i, si cal, pela-la.
2. Talla-la en trossos mitjans, procurant que cada tipus tingui una forma diferent: el plàtan a rodanxes, el kiwi en semicercles, la poma i la pera en trossos triangulars...
3. Serveix la fruita i els fruits secs en bols separats.
4. Els fruits secs els pots remullar prèviament o torrar-los lleugerament en una paella.



GALETES DE CIVADA I PLÀTAN

Ingredients

- 100 g de flocs de civada fins
- 2 plàtans madurs
- 50 ml d'aigua
- 1 ou
- 1 pessic de canyella
- 1/2 cullerada de bicarbonat

Preparació

1. Preescalfa el forn a 180 °C i posa paper de forn sobre una safata.
2. En un bol, posa els plàtans pelats i aixafa'ls juntament amb els 50 ml d'aigua i l'ou.
3. En un altre bol, barreja la civada, la canyella i el bicarbonat fins que quedin ben integrats. Afegeix a la barreja dels plàtans i remena fins a obtenir una massa enganxosa.
4. Amb una cullera, fes muntets de massa sobre la safata amb paper de forn, deixant espai entre ells.
5. Enforna durant 10-15 minuts, vigilant que no es cremin. Estaran llestes quan estiguin daurades.



GELAT DE PLÀTAN I MADUIXES

Ingredients

- 2 plàtans
- 300 g de maduixes
- Un raig de beguda d'ametlles

Preparació

1. El dia abans, pela els plàtans i talla'ls a trossos. Neteja les maduixes i talla-les per la meitat. Posa-ho tot al congelador i deixa-ho tota la nit.
2. L'endemà, treu la fruita del congelador i deixa-la reposar durant 10 minuts.
3. Posa-la al got del triturador amb la beguda d'ametlles i tritura fins a obtenir una textura cremosa, com de gelat.
4. Serveix-ho al moment o guarda-ho al congelador. Si el guardes, recorda treure'l uns 10-15 minuts abans de menjar-lo.

