

Noves propostes de sopars per a nens i famílies

L'objectiu dels sopars és compensar els excessos del consum de proteïna animal

Per costum social o familiar, al migdia els nens sovint ingereixen una ració de proteïna (carns, peixos, ous) que, juntament amb els complements proteics que s'han pres a l'esmorzar i berenar (pernil serrà, pernil cuit, embotit, formatge...), són més que suficients per cobrir les necessitats proteiques diàries.

Per aquest motiu es proposa que en els sopars es donin prioritat als cereals, hortalisses i verdures i es disminueixi la ració de proteïna animal. L'objectiu seria no cometre excessos.

El sopar dependrà dels aliments que es mengin al migdia i entre els plats principals haurien de figurar preparacions fàcils i senzilles elaborades amb pasta, arròs, cuscús, pèsols o cremes de llegums amb arròs, entre d'altres. La carn, el peix, el marisc i els ous s'inclouran com a complement del plat principal, menys quan aquests aliments no hagin estat presents a l'àpat del migdia. En aquest cas, el sopar serviria per a completar la ració proteica del dia.

Un bon acompanyament dels plats és el pa integral i les postres estaran formades per fruita, fruita seca o làctics senzills.

Podeu consultar l'article sencer publicat el dia 3 de novembre de 2011 a:

www.consumer.es

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2011/11/03/204504.php