

Consells a l'hora de preparar els sopars per a nens

Una de les primeres consideracions que cal tenir en compte abans de preparar el menjar és què han menjat ja els nens durant el mateix dia. Així, no només evitarem repeticions "avorrides"; ahora estarem complementant la seva dieta amb tots els nutrients que necessiten i preparant uns sopars saludables. El primer exemple ho trobem en els primers plats més bàsics.

De primer plat, en general, és aconsellable preparar un plat ric en verdures. La clau està en la varietat: ja siguin crues, com és el cas de les amanides, o cuites, o al forn, farcides, etc. El cas és no convertir aquest plat en el típic plat de verdures bullides.

Si ja han menjat moltes verdures per dinar, caldrà adaptar el primer plat i canviar-ho per un plat d'arròs o de pasta.

El segon plat ha de ser més proteic, i sempre condicionat pel menú del dinat. És a dir, cal evitar repetir dues vegades el mateix dia carn vermella o peix, per exemple. A més, és important recordar que aquest plat no ha de ser abundant. Al contrari. Cal evitar les digestions carregades a l'hora de dormir.

Postres

Evita els dolços! L'ideal és la fruita, encara que també són molt útils els làctics.

Idees originals per a sopars més variats

Broquetes de verdura

Les broquetes són ideals per afegir més verdures a la planxa en la dieta dels nens d'una manera divertida. La clau està en la selecció de verdures per fer que el plat entri pels ulls: quants més colors, millor!

Per preparar un sopar complet, pots afegir una mica de pit de pollastre, per exemple. Així et quedarà un plat combinat ben nutritiu i divertit. A més, com la recepta és molt senzilla, els nens poden ajudar en la preparació. Si ho preparen ells, segur que després s'ho mengen tot!

Truita d'espínacs

Les truites, igual que els remenats, són la millor manera d'"amagar" aliments conflictius en els sopars per a nens. Per això són una de les millors maneres de fer menjar espínacs als nens amb un paladar molt fi.

Els espínacs són una font rica de ferro i de fibra, i, al costat de les proteïnes que contenen els ous, fa d'aquest plat un sopar molt complet. Tan sols et faltarà afegir unes postres: la millor opció és una peça de fruita més contundent, com el plàtan. Però el millor és deixar que triïn ells!

Pastís de carabasses

Sopar carabassa és sempre una bona idea. És un gust que no avorreix i aporta molta varietat al sopar (de color, nutricionalment i de gust). A més de la típica crema de carabasses (que també és una bona opció), podem preparar un sorprenent i riquíssim pastís amb uns passos molt senzills.

Primer, hem de triturar la carabassa, tal com ho faríem per preparar un puré o crema. Després, li afegim una cullerada de farina, una mica de sucre i un got de llet. Removem, a foc lent, fins que quedi tot ben integrat.

Ho deixem refredar una mica, per afegir-li un parell o tres d'ous i batre la mescla. Tan sols faltaran 100ml de nata líquida i una mica de mantega. Col·loquem la mescla en una massa brisa, en un motlle, i ho fornem a 200 graus durant mitja hora.

Aquesta recepta és més complexa i requereix temps, però precisament per això és una oportunitat d'or per introduir als nens al món de la cuina.