

Cuina en família – Taller d'educació nutricional

Hummus (crema de cigrons)

Ingredients (per unes 6- 8 persones)

- 400gr. cigrons cuits de qualitat
- 2 cullerades grans de "tahín"
- 2 dents d'all
- El suc d'una llimona
- 2 cullerades oli d'oliva verge
- Una mica de julivert
- Un pols de pebre vermell dolç
- Un pols de comí
- Sal
- Reservarem una mica del caldo de bullir els cigrons o aigua

Pizza de pa (per 4 persones)

Ingredients

- 4-6 llesques de pa de pagès de forn
- 100gr Sofregit de tomàquet
- 2 carbassons
- 2 cebes de figueres
- 1 pot olives negres sense pinyol
- Formatge mozzarella
- Formatge rallat tipus gruyère
- Orenga
- Una mica d'oli

Dieta i salut

Una alimentació saludable és aquella que ens permet arribar i mantenir un funcionament òptim del organisme, conservar i restablir la salut, disminuir el risc de patir malalties i que promogui un creixement i desenvolupament òptim. Una **alimentació sana** i **l'exercici físic** són pilars que sostindran la salut **dels menors** durant la resta de la seva vida i previndran que pateixi obesitat i una llarga llista de malalties cròniques.

A continuació us donem un seguit de consells per tal de fomentar una **dieta i hàbits saludable des de casa**:

- **No forçar els nens** que s'acabin tot el que tenen el plat. És important que el nen aprengui les senyals del propi cos, de sacietat i de gana.
- Limitar la quantitat d'aliments insans que hi ha a casa. Si els nens no els tenen a l'abast evitarem que els demanin. **No oferir, no negar***. Prohibir certs aliments pot fer-los més atractius a la vista dels nens.
- **No premiar ni castigar** amb l'alimentació.
- **"Predicar amb l'exemple"**, que els pares tinguin costum de menjar aliments saludables i de fer activitat física resulta decisiu perquè els menors segueixin el mateix camí. Nombrosos estudis senyalen que si a casa hi ha més fruita i verdura (disponibilitat d'aliments sans), **els petits en consumeixen més**.
- Fomentar un major **nombre d'àpats en família**, molt important en edats adolescents.
- **Promoure l'activitat física** i restringir el nombre d'hores que els nens dediquen a activitats sedentàries.
- Controlar les **racions de menjar** que posem els plats dels nens.
- És important **començar el dia fent un esmorzar** a casa (cereal, làctic i fruita) i el mig mati només fer un petit mos.
- Si teniu dubtes respecte l'alimentació de la vostra família, és aconsellable **demanar assessorament a un professional de la salut**. Anar en compte amb les dietes "miraculoses" i certs productes.

- ***Algunes idees per evitar la negació:** organitzar festes amb més aliments saludables (menys dolços i sucres envasats); escollir camins que evitin passar per davant de botigues de llaminadures i certs lineals de supermercats (galletes, dolços...); portar aliments saludables (fruita, fruits secs, entrepans...) quan sortim el parc, passejar.

Fonts: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/>, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>, "The Protective Role of Family Meals for Youth Obesity: 10-year Longitudinal Associations" The Journal of Pediatrics (www.jpeds.com) by Jerica M. Berge, Llibre; Se me hace bola de Julio Basulto.