



## FESTES DIVERTIDES I SALUDABLES

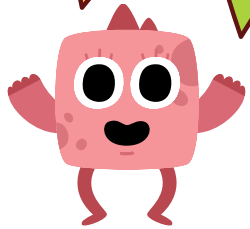
### 10 CONSELLS D'ALIMENTACIÓ PER A CELEBRACIONS INFANTILS

Les festes i celebracions són moments molt especials per als infants i les seves famílies. Compartir una estona agradable i divertida, jugant i menjant amb les amistats i els familiars, és una bona manera de celebrar l'aniversari, els assoliments esportius, les cloendes de curs i moltes altres ocasions especials a la vida quotidiana dels infants.

**El més important de les festes infantils és que els nens i les nenes es trobin en un entorn on gaudeixin i juguin plegats.**

Amb idees senzilles, trucs i receptes, els infants podran gaudir d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables; al mateix temps, evitarem que les persones adultes hagin d'intervenir restringint o limitant la ingesta d'aliments malsans, que no convé que es consumeixin en excés.

- 1 DECORACIÓ DE PLATS I ALIMENTS
- 2 COMBINACIONS DE COLORS
- 3 CONSELLS DE PREPARACIÓ I CONSERVACIÓ
- 4 RECEPTES SALADES
- 5 RECEPTES DOLCES
- 6 BEGUDES
- 7 SEGURETAT ALIMENTÀRIA
- 8 EL PASTÍS
- 9 JOCS I MOVIMENT
- 10 DONAR EXEMPLE



1

## ELS ALIMENTS

### TAMBÉ ESTAN DE FESTA!

**Decorem els plats i aliments i servim propostes originals i divertides.**

- Decorem els aliments per a l'ocasió posant-hi per sobre làmines d'ametlles, coco en pols, fulles de menta, encenalls de xocolata, fruites del bosc, etc.
- Donem formes diferents als sandvitxos, fruites i verdures fent servir, per exemple, motlles de formes variades.
- Servim plats i aliments originals i poc habituals, fent servir ingredients nous per a receptes tradicionals, o incorporant propostes noves al costat de plats ben acceptats (vegeu les receptes del punt 4).



2

## POSEM-HI COLORS!

**A les festes tot és de colors alegres i variats. Fem que els aliments hi vagin de conjunt.**

- Busquem combinacions de colors ben vius i diferents: rodanxes o daus de taronja amb raïms grocs o verds i raïms vermells, cirerols ("cherrys") de diferents colors, raves vermells, bastons de pastanaga i de cogombre, de pebrot taronja, vermell i verd, bols de macedònia fresca... Els productes varien segons els aliments de temporada disponibles.
- Afegim esquitxos de salses de colors (crema de vinagre, salses tipus coulis...) a patés tipus humus, patates bullides, iogurts o cremes de iogurt...
- Triem fruites atractives i de temporada i proximitat: cireres, mores, maduixes, albercocs, prunes, rodanxes de diferents tipus de melons, talls de síndria, mandarines, peres, bols de magranes... Els productes varien segons els aliments de temporada disponibles.



3

## TRAGUEM-NE EL MÀXIM PROFIT!

Amb alguns consells de conservació i preparació dels aliments, farem que tinguin més bona presència i siguin més ben acceptats.

- Rentem les fruites i verdures abans de servir-les, i conser- vem-les a la nevera si s'han de guardar diversos dies.
- Reservem les salses i amaniments per a l'últim moment per evitar que estovin els aliments.
- Comprem les fruites i verdures fresques de temporada i proximitat. Són més saboroses, més econòmiques i més respectuoses amb el medi ambient. [Vegeu "calendaris de temporada" a Canal Salut.](#)
- Evitem el malbaratament d'aliments! És important ajustar les quantitats d'aliments i begudes als comensals previs- tos. Sovint preparem molt més menjar del que s'acaba consumint i, després d'estar en exposició algunes hores, hem de llençar el que ha sobrat a les escombraries.



Per a més informació sobre com podem reduir el malbaratament d'aliments, podeu consultar "Malbaratament alimentari" al Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural.

# 4

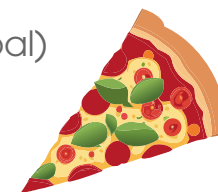
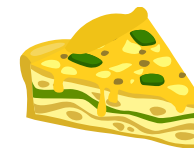
## PROPOSTES SALADES QUE VENEN SEMPRE DE GUST



- Bastonets de pa, pa i llavors...
- Bastons de pastanaga, cogombre, pebrot vermell, verd...
- Broquetes de cirerols ("cherrys"), formatge, olives, dàtils...
- Coca de recapte
- Crispetes
- Daus de formatge i de pernil cuit
- Entrepans o sandvitxos de formatge, humus, tomàquet i ruca, formatge i olives negres, etc.
- Falàfel (mandonguilles de cigrons)
- Fruites seques: avellanes, ametlles, nous, anacards, cacauets...
- Guacamole amb nachos
- Humus amb bastonets de pa o de pastanaga, cogombre, pebrot...



- Llavors: pipes de gira-sol, pipes de carbassa...
- Olives
- Pastís d'escalivada
- Paté d'albergínia (baba ganoush o mutabal)
- Paté d'olives o olivada
- Pizzes
- Truita de patates, verdures...
- Coquetes ("tortitas") d'arròs i blat de moro...
- Torradetes amb diferents formatges d'untar
- Cassoletes amb formatge d'untar i sèsam torrat o dàtils



**Podeu consultar més receptes saludables a Canal Salut**

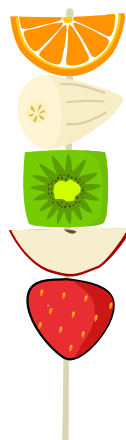
Cal tenir en compte que per a infants de menys de 4 anys, cal evitar aliments que suposin un risc d'asfíxia (fruites seques, crispetes, raïms, olives, cireres, etc.)



5

## PROPOSTES DOLCES PER A TOTS ELS GUSTOS

- Batut de llet o iogurt amb fruites
- Bols de fruites dessecades: panses, prunes seques, orellanes, plàtans...
- Bols de macedònia
- Broquetes de fruites fresques (cal vigilar amb el bastonet de les broquetes, per als més petits pot ser perillós.)
- Compota de poma, pera...
- Daus gelats de suc de fruita
- Pa de pessic
- Sandvitxos o entrepans de crema de xocolata
- Coques i pastissos casolans
- Sorbets gelats de fruites



Podeu consultar més receptes saludables al [Canal Salut](#)

6

## PER BEURE

- Aigua
- Aigua amb rodanxes de taronja, llimona o llima
- Suc de fruita
- Llet
- Llet merengada (cuita amb canyella i llimona)
- Llet freda batuda amb cacau



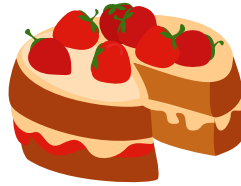


7

## ALIMENTS SEGURS, DIVERSIÓ ASSEGURADA

Quan preparem aliments per a grups d'infants, la higiene i les normes de seguretat alimentària són especialment importants.

- En l'elaboració d'aliments per a infants hem de tenir en compte les normes generals d'higiene, i cal que respectem les [quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària \(ACSA\)](#).
- En qualsevol cas, és millor que evitem les elaboracions fetes amb ou cru, cremes, trufa o nata, i que tinguem en compte els [consells per a la preparació d'aliments amb ou de l'ACSA](#).
- Les celebracions als parcs i jardins són una gran idea; us recomanem, però, que tingueu en compte els [consells per menjar a l'aire lliure de l'ACSA](#).
- Per seguretat, pregunteu a les persones convidades si tenen requeriments alimentaris especials (celiaquia, al·lèrgies, intoleràncies alimentàries, o bé si hi haurà infants vegetarians o vegans).



8

## EL MOMENT MÉS ESPECIAL... EL PASTÍS D'ANIVERSARI!

- Podem preparar el pastís d'aniversari juntament amb l'infant, convertint-ho en una activitat familiar divertida i que ens permet escollir ingredients més saludables (oli en lloc de mantega, menys quantitat de sucre, etc.). A més, així es poden escollir els ingredients que més agraden a la criatura (decorar-lo amb rodanxes de plàtan, fruites seques triturades, maduixes, encenalls de xocolata, etc.).
- Evitem comprar pastissos de gominoles i altres l·laminadures, que, encara que puguin semblar atractius a la vista, no són tan bons (i són més cars) com els pastissos que puguem fer nosaltres.





9

## ENS DIVERTIM I APRENEM JUGANT!

- El joc lliure i espontani és l'activitat més important dels infants, malgrat la poca estona que tenen durant el dia a dia per jugar sense el control dirigit de la persona adulta. Fem de les festes un espai de joc actiu i creatiu!
- Oferim un espai adequat, amb materials i propostes atractives (pilotes, cordes, anelles, construccions o arbres per enfilars'hi, matalassos i coixins, patinets, patins, bicicletes, discos voladors, estels, bitlles, teles, disfresses, pintures, papers, estris per construir i crear, etc.), i deixem que els infants es diverteixin i aprenguin jugant.

### Festes sense residus

Cal evitar els envasos i estris d'un sol ús. Utilitzeu plats, gots i coberts reutilitzables i, en qualsevol cas, eviteu els de plàstic. Eviteu els objectes de decoració i celebració que generin residus de plàstic (banderoles, globus, llançadores de confeti, etc.).

10

## ÉS IMPORTANT DONAR UN BON EXEMPLE!

### Juguem amb els infants. Evitem les begudes amb alcohol i el tabac.

- És important que les persones adultes siguem un bon exemple amb un estil de vida saludable. Evitem, per tant, la presència de begudes alcohòliques i tabac a les festes infantils.
- Una festa infantil pot ser també un lloc de trobada i conversa per als familiars dels infants. Una bona idea és participar grans i petits en jocs actius i cooperatius, relaxar-se, i gaudir amb els infants.
- Evitem l'ús de telèfons mòbils o altres aparells electrònics, això contribuirà al fet que els infants gaudeixin movent-se i relacionant-se amb amigats i familiars de totes les edats. Ens divertim i aprenem jugant!

