



## PROJECTE MENGEM D'AQUÍ. DOCUMENT PER A LES FAMÍLIES DE L'ALT URGELL I LA CERDANYA

---

El present projecte es tracta d'una iniciativa del Consorci GAL Alt Urgell-Cerdanya que compta amb la col·laboració dels dos consells comarcals i el finançament del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat en el marc del programa de desenvolupament rural de Catalunya 2014-2020 i del Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural (FEADER).

### Manual per una alimentació bona, sana i sostenible en família

---

L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada i segura, però també adaptada al comensal, a l'entorn i sobretot sensorialment satisfactòria. Doncs tant nens com adults mengem evidentment per nodrir-nos però també per altres motius igual d'importants com: la satisfacció i el plaer, les relacions afectives, la identificació social, cultural i religiosa, etc. que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de l'individu.

A menjar s'aprèn menjant, així doncs, encara que la teoria és bàsica per començar, el secret està en la pràctica. No serveix de res saber que cal menjar 5 racions de fruita i verdura al dia si al final del dia com a molt hem menjat un poma perquè no ens hem planificat bé la compra o el dia.

Aquest manual et servirà per saber quines són les pautes a seguir per garantir una alimentació bona, sana i sostenible en família, a través d'eines i trucs per tal que la seva gestió sigui fàcil, des del moment de la planificació fins que el menjar arriba a la taula.

### Pautes per una alimentació variada i equilibrada

---

Menjar sa és adaptar el consum d'aliments a les necessitats pròpies de cada individu. L'Agència Europea de Seguretat alimentaria (EFSA) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen que l'energia consumida per un individu al llarg del dia es distribueixi segons: 45-60% Hidrats de carboni, 20-35% greixos i un 10- 15% proteïnes. Però... com planificar una alimentació només sabent aquests percentatges? Eines com la piràmide alimentaria o taules d'equivalències són una bona alternativa per facilitar-ho. En línies generals, en una alimentació equilibrada les racions i freqüències recomanades dels diferents grups d'aliments serien les següents:

GRUPS D'ALIMENTS	RACIONS DIÀRIES O SETMANALS	MESURES CASOLANES PER RACIÓ
<b>Farinacis</b>	<b>A diari a cada àpat (esmorzar, dinar, berenar i sopar) 4-6 racions</b>	1-2 llesques petites de pa 4 biscotes ½ bol de cereals d'esmorzar sense sucre 1 plat de pasta/arròs 1 plat de pèsols 1 plat de llegums 4 galetes maria (consum ocasional) 2 patates petites/1 patata mitjana
<b>Verdures i hortalisses</b>	<b>A diari com a mínim al dinar i al sopar 2-3 racions</b>	1 tomàquet mitjà o 2 tomàquets petits, 2 pastanagues, 1 pebrot, albergínia, carbassó... 1 plat de mongetes tendres 1 plat de bledes o espinacs
<b>Fruites fresques</b>	<b>Mínim 3 racions al dia</b>	2-3 peces petites (albercocs, prunes, mandarines) 1 peça mitjana (poma, pera, préssec, plàtan, taronja..) 5-6 maduixots 10-12 cireres, grans de raïm.. 1-2 talls de meló, síndria o pinya
<b>Làctics</b>	<b>2-3 racions/dia</b>	1 got de llet semi 1 iogurt 2 talls de formatge semicurat 1 terrina de formatge fresc (125 g)
<b>Aliments Proteics</b>	<b>2 racions/dia</b>	
Carn magra i blanca	3-4 racions/setmana	1 tall de carn de 90-100 g 1 quarter petit de pollastre, conill...
Carn vermella	màxim 2 vegades/setmana	1 filet o 90-100g dels següents tipus de carns: bou, vedella, porc, xai, cavall o cabra.
Peix i marisc	3-4 racions/setmana	1 rodanxa de lluç, 2-3 sardines, 1 filet d'orada, salmó...
Llegums	3-4 racions/setmana	1 plat de llegums
Ous	3-4 racions/setmana	1 ou gran de pagès 2 ous petits
<b>Greixos</b>	<b>3-6 racions/dia D'oli d'oliva verge extra</b>	1 cullerada sopera
	<b>3-7 racions/setmana De fruita seca</b>	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal: nous, avellanes, ametlles, festucs...
<b>Aigua</b>	<b>4-8 racions/dia</b>	1 got ple d'aigua

A part, l'alimentació s'ha de repartir al llarg del dia per evitar que transcorrin llargs períodes de dejú entre àpats. Les recomanacions són distribuir la ingesta en tres àpats principals (esmorzar, dinar i



sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). Dels cinc, el dinar és l'àpat que entre setmana molts infants consumeixen a l'escola. La distribució energètica aproximadament hauria de ser:

- Esmorzar: 15-20%
- Mig matí: 10 %
- Dinar: 30-35%
- Berenar: 10-15%
- Sopar: 25%

Però com distribuir les racions dels diferents grups d'aliments perquè el valor calòric de cada àpat sigui l'apropiat? A continuació es detallen els grups d'aliments que haurien de formar part de cadascun dels àpats del dia per tal de facilitar tant el percentatge d'energia recomanat com per introduir de manera pràctica i senzilla tots els grups d'aliments citats anteriorment

### Esmorzar i mig matí

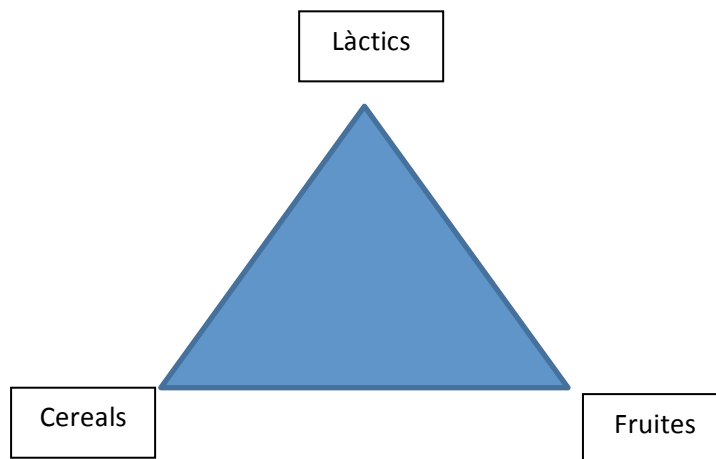
---

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, ja que la relació entre l'esmorzar, l'estat nutricional i el rendiment acadèmic dels nens està científicament demostrada. Existeixen dades que corroboren que entre la població infantil, aquells nens/es amb obesitat ometen amb més freqüència l'esmorzar i tenen un repartiment d'energia al llarg del dia més desfavorable, és a dir, solen esmorzar menys i sopar més. També s'ha observat un millor rendiment físic i intel·lectual (millor concentració, capacitat matemàtica...) en els nens que esmorzen front els que no esmorzen.

En el cas de l'esmorzar i el mig matí, una bona opció és intentar incloure els següents grups d'aliments:

- **Aigua:** agafar la rutina de beure un got d'aigua en dejú cada dia permet activar el nostre sistema digestiu i evitar el restrenyiment. Aquesta senzilla rutina és important que sigui adquirida des de la infància.
- **Cereals:** diferents tipus de pa, torrades, cereals preferiblement sense sucre, etc. Les varietats integrals ajudaran a incorporar més fibra a la nostra alimentació. Productes de brioixeria, recurrentment utilitzats en esmorzars i berenars infantils, com pastissos, magdalenes, pa de pessic, galetes ... poden formar part esporàdicament d'aquest grup, però no de forma habitual.
- **Lactis:** llet, iogurt, formatge, etc. Representen un grup molt important, sobretot en nens en edat de creixement, per la seva aportació en calci i altres minerals i vitamines.

- Fruites:** la millor opció és menjar fruita fresca sencera de temporada, si pot ser amb la seva mateixa pell. Ocasionalment un suc natural pot ser una alternativa per aquells nens que siguin més reticents a menjar fruita, tot i que cal que no sigui sempre l'opció escollida. La fruita és l'aliment ideal per menjar a mig matí, per exemple durant l'esbarjo.



A més, aquests grups poden anar acompanyats d'ingredients complementaris: oli d'oliva verge, melmelada, embotits, fruita seca i fruita dessecada, cacau en pols, xocolata... És important anar variant per tal de no fer els esmorzars monòtons.

**Recorda que l'esmorzar es pot repartir entre primera hora del matí i mig dia i que la quantitat en cada una de les preses hauria d'anar condicionada per l'hora de dinar. Si el mig matí és molt proper a l'hora de dinar i a més es mengen grans quantitats no tindran gana per dinar i deixaran de menjar altres aliments importants.**

A continuació es presenten alguns exemples d'esmorzars (matí i mig matí), per donar idees equilibrades i variades. Tot i que normalment els esmorzars acostumen a ser molt monòtons, és important mica en mica anar introduint nous aliments. És important llevar-se amb suficient temps per dedicar mínim 10 minuts a esmorzar asseguts a taula. A mesura que els nens es van fent grans han de ser ells mateixos qui comencin a preparar-se l'esmorzar.

A casa	A l'esbarjo
Tassa de llet amb cacau + entrepà petit de pernil	Un parell de mandarines
Suc de taronja natural + torrades amb formatge	Un grapat de fruita seca



Bol de llet amb cereals (sense sucre)	Una carmanyola amb cireres
logurt natural + pa amb melmelada	Poma + un grapat de fruita seca
Bol de iogurt amb fruita fresca a trossets	Un entrepà petit de pernil dolç
Got de llet amb 3 galetes (tipus maria)	Una carmanyola fruita seca i fruita dessecada (avellanes, panses...) i grans de raïm.
Batut de iogurt/llet amb fruita fresca.	Entrepà petit de crema de cacau

## Berenar

---

El berenar ha d'estar format com a mínim per dos dels tres grups d'aliments presents en l'esmorzar. Es triarà una combinació o una altra segons el que el nen hagi menjat la resta del dia. Per exemple, si ja s'ha menjat fruita en l'esmorzar i al dinar, durant el berenar s'optarà per la combinació de farinaci + lacti. També depenent del lloc i la situació on de bereni (si menja a casa o menja quan surti de l'escola i per tant al pati o pel carrer) s'haurà de pensar en opcions més pràctiques. També s'ha de considerar la quantitat de menjar a donar-los per berenar, depenent de l'activitat extraescolar que es faci i l'hora de sopar. En el cal d'activitats esportives serà important assegurar un berenar suficient. És necessari també anar variant el tipus de berenar per fomentar una alimentació variada i equilibrada.

- Entrepà de formatge tendre
- Un plàtan i un grapat de fruita seca
- Panet de pa integral amb crema de cacau
- 2 mandarines i un formatget
- Bastonets de pa i una pruna
- Carmanyola amb meló tallat i dues galetes.
- Bol de musli + fruita dessecada

## Dinar i sopar

---

Els grups a incloure en dinars i sopars són:

- **Farinacis:** cereals i els seus derivats (pa, pasta, arròs ...), tubercles (patata, moniato, iuca ...) o llegums (cigrans, llenties, mongetes, pèsols, soja ...). Igual que en l'esmorzar, es recomana prioritzar les versions integrals. Altres cereals i pseudocereals que cada cop s'utilitzen més són: civada, ordi, mill, espelta, quinoa ...
- **Verdures:** són indispensables en dinars i sopars. Procurar variar entre crua i cuita.
- **Aliments proteics:** són la carn, el peix, els ous i els llegums. És important, sobretot en nens, potenciar el consum de peix almenys dues vegades per setmana. D'altra banda, els llegums

també són una bona font de proteïna d'origen vegetal i podem utilitzar-se de tant en tant com a segon plat.

- **Postres:** prioritàriament s'aconsella menjar fruita fresca de postres, però depenent de si ja hem menjat suficient fruita al llarg del dia, una altra opció seria prendre una ració de làctic. Pastissos, dolços i gelats haurien de ser de consum ocasional.
- **Beguda:** l'aigua és la millor opció. Els refrescs haurien de ser consumits de forma esporàdica.

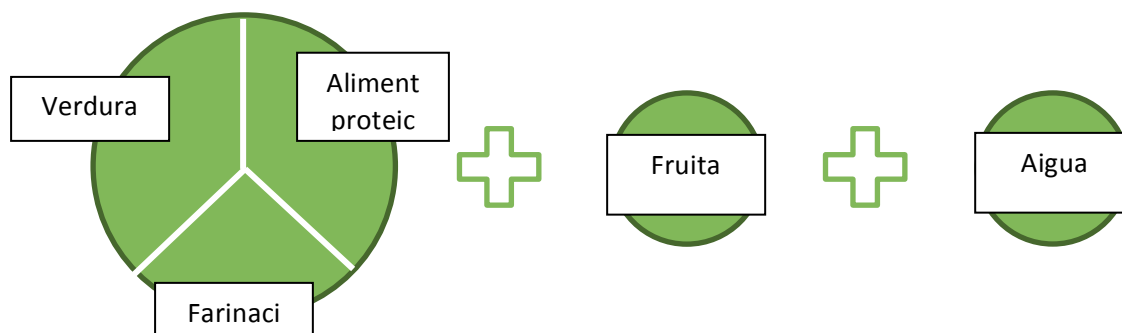
**Recorda: l'oli d'oliva, sobretot en la seva varietat verge o verge extra, ha de ser el greix de preferència tant per amanir com per cuinar.**

Encara que el menjar i el sopar tinguin la mateixa estructura i combinació de grups d'aliments, en l'aportació calòrica del sopar hauria de ser inferior que en el sopar. Per tant, els sopars han de ser més lleugers, amb preparacions menys copioses.

### El mètode del plat

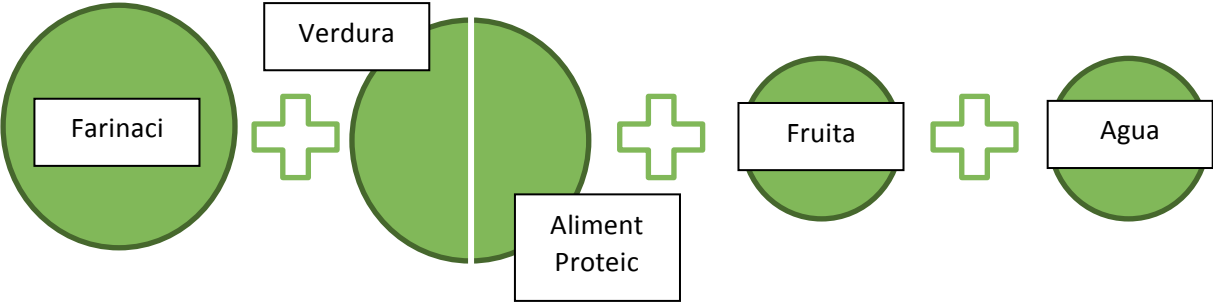
---

Una bona manera per recordar a casa els tres grups d'aliments que han d'estar presents en dinars i sopars és l'anomenat "mètode del plat". Aquest consisteix a dividir el plat en tres parts iguals i distribuir els tres grups d'aliments en aquestes tres parts. També inclou una peça de fruita o un làctic de postres i aigua. La següent il·lustració exemplifica aquest mètode:



Aquesta estructura vindria a ser la que es coneix comunament com "plat combinat". No obstant això, els grups d'aliments no tenen perquè presentar-se sempre de forma separada, poden estar barrejats formant un plat complet, per exemple un arròs amb verdures i gambes; o poden distribuir-se en dos plats (primer, segon + postres i beguda).

En el cas que es requereixi de major aportació energètica en la dieta, com en nens adolescents o nens que realitzin esport habitualment, la proporció de farinacis hauria de ser major respecte als altres dos grups. Com per exemple en la següent il·lustració:



Si pel contrari l'àpat ha de ser més lleuger, es pot incrementar l'aportació de verdura i reduir el de carbohidrats. Tot i que aquests esquemes son molt visuals, no és necessari presentar el plat sempre dividit. Es poden barrejar els tres grups principals creant un plat complet i únic, o separant els diferents grups entre un primer i un segon plat.

**Com posar la teoria en pràctica?**

Partint de les pautes i recomanacions anteriorment esmentades, a continuació es mostra un **menú conceptual** de quatre setmanes pels sopars. Aquest menú serveix per tot l'any i és complementari al menú "Menja d'aquí", servit en alguns centres educatius de l'Alt Urgell i la Cerdanya. L'objectiu és facilitar al màxim la feina als pares per tal que planificar els àpats no suposi un mal de cap, garantint un adequat equilibri nutricional i que simplement mirant la següent plantilla puguin decidir en família els plats que menjaran durant tota la setmana o el mes. També per pares amb nens en centres diferents, on es serveixi aquets menú, aquesta plantilla pot facilitar molt la dinàmica i la gestió de l'alimentació de tota la família, evitant repeticions d'aliments i coccions.

**Menú conceptual per sopar**

<b>DINAR</b>	<b>MENÚ MENJA D'AQUÍ</b>					Pasta	<b>DIUMENGE LLIURE</b>
						Peix blanc	
<b>SOPAR</b>	Verdura cuita*	Pasta	Llegums	Arròs	Verdura cuita*	Pa	
	Carn blanca logurt	Ou (opcional) <i>Verdura cuita</i>	Peix blau <i>Verdura crua</i>	Ou <i>Verdura crua</i>	Carn vermella Fruita	Ou <i>Verdura crua</i>	





			Fruita	logurt	Fruita		logurt		
2ª SETMANA	DINAR	MENÚ MENJA D'AQUÍ					Pasta	Peix blanc	Verdura crua
	SOPAR	Verdura cuita*	Arròs Ou <i>Verdura cuita</i> Fruita	Llegums Peix blau <i>Verdura cuita</i> logurt	Pasta Carn blanca <i>Verdura crua</i> Fruita	Verdura cuita*	Pa	Ou	<i>Verdura crua</i> logurt
3ª SETMANA	DINAR	MENÚ MENJA D'AQUÍ					Pasta	Peix blanc	Verdura crua
	SOPAR	Verdura cuita*	Arròs Ou <i>Verdura cuita</i> Fruita	Llegums Peix blau <i>Verdura cuita</i> logurt	Verdura cuita* Carn blanca <i>Verdura crua</i> Fruita	Arròs Carn vermella <i>Verdura cuita</i> Fruita	Pa	Ou	<i>Verdura crua</i> logurt
4ª SETMANA	DINAR	MENÚ MENJA D'AQUÍ					Pasta	Peix blanc	Verdura crua
	SOPAR	Arròs Ou (opcional) <i>Verdura crua</i> logurt	Verdura cuita* Peix blau Fruita	Llegums Carn blanca <i>Verdura cuita</i> logurt	Arròs Ou Verdura crua Fruita	Verdura cuita* Carn vermella Fruita	Pa	Ou	<i>Verdura crua</i> logurt

\*Verdures i hortalisses (incloent patata i bolets)

**Les verdures en cursiva**, que estan posades després dels proteics: ou, carn, peix... són de guarnició, complement d'alguna recepta o acompanyament al mig de la taula, com es proposa més endavant l'amanida per compartir.



Les setmanes que hi ha 3 ous, posem un cop opcional per tal de proposar un dia que sigui sense carn, peix ni ous.

**Com passar del menú conceptual al menú real?**

A continuació es mostren exemples de sopars a partir de la primera setmana del menú conceptual. Amb aquest exemple la idea és que cada família conjuntament es planifiqui els sopars de cada mes segons les seves preferències i hàbits, però seguint el patró dels grups d'aliments recomanats cada dia. Més endavant trobareu una plantilla per retallar del document i penjar a la nevera.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>1ª SETMANA MENÚ CONCEPTUAL</b>	<b>Verdura cuita*</b> <b>Carn blanca</b> <b>logurt</b>	<b>Cereals (pasta/pa...)</b> <b>Ou (opcional)</b> <b>Verdura cuita*</b> <b>Fruita</b>	<b>Llegums</b> <b>Peix blau</b> <b>Verdura crua</b> <b>logurt</b>	<b>Arròs</b> <b>Ou</b> <b>Verdura crua</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura cuita*</b> <b>Carn vermella</b> <b>Fruita</b>	<b>Pa</b> <b>Ou</b> <b>Verdura crua</b> <b>logurt</b>
<b>EXEMPLE 1</b>	Patata amb mongeta tendra Pollastre a la planxa logurt	Sopa de fideus Truita d'espínacs Fruita	seques saltejades Salmó al vapor Amanida per compartir** logurt	Arròs a la cubana Amanida per compartir** Fruita	Puré de verdures Vedella a la planxa Fruita	Truita de patates amb pa amb tomàquet Amanida per compartir** logurt
<b>EXEMPLE 2</b>	Puré de patates Llibrets de gall d'indi logurt	Espaguetis amb verdures i formatge Fruita	Crema de cigrons Filets de verat al forn o a la planxa Amanida per compartir** logurt	Plat únic: Amanida d'arròs (arròs, tomàquet, blat de moro, ou dur...) Fruita	Ensaladilla russa Hamburguesa Fruita	Truita de carabassó amb pa amb tomàquet Amanida per compartir** logurt

Xampizzes (xampinyons farcits de tomàquet i formatge al forn) Hamburguesa de conill Fruita	Crema de porros Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita	Plat únic: Empedrat (mongetes + tomàquet + tonyina/bacallà) logurt	Fideus d'arròs a l'estil oriental amb trossets de truita, verduretes... Amanida per compartir** Fruita	Patates caliu i escalivada Costelletes de xai Fruita	Empanada o empanadilles farcides de verdures, ou dur... Amanida per compartir** logurt
--	--	--	--	--	--

**\*\* amanida per compartir:** la idea és que al mig de la taula hi hagi una plat d'amanida de temporada per compartir. Per exemple un dia pastanaga laminada o ratllada, un altre dia amanida de tomàquet, un altre simplement unes fulles d'enciam, un altre tomàquet...

### Tingues en compte...

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, arrebossat, fregit) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat. També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes

## 20 consells per involucrar a tota la família en el procés alimentari

Segueix aquests 20 simples consells per tal d'involucrar tota la família en una alimentació bona, sana i sostenible:

1. **Dona bon exemple.** El millor element de predicció d'un estil de vida saludable en els nens són els pares amb pes saludable que fan eleccions intel·ligents sobre la seva alimentació i fan activitat física regularment.
2. **Deixa que tota la família participi en la planificació dels àpats.** Amb la proposta de menú conceptual que recomana els diferents grups d'aliments que cal incloure al sopar, us proposem que planifiquen conjuntament els àpats en família i així es consensui el menú entre tots i es disminueixin les discussions a l'hora de sopar. Cal que sigui un consens afegint els plats preferits de cadascú i acceptant que cal també que n'hi hagi que no agraden tant. Es recomana buscar també receptes noves per tal de motivar als nens a provar i menjar els aliments que menys agraden d'altres maneres. *S'adjunta plantilla per ajudar a la planificació.*



3. **Fes 5 àpats al dia.** Esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar, més o menys a la mateixa hora cada dia.
4. **Procura proporcionar als teus fills un esmorzar complet.** L'esmorzar és imprescindible per al correcte funcionament físic com intel·lectual del nen durant tot el dia.
5. **Fes almenys un àpat en família al dia.** Estudis d'investigació suggereixen que sopar regularment en família té efectes positius en el desenvolupament dels infants. El temps que passeu junts pot ser divertit i unir més els membres de la família.
6. **Avisa als teus fills que és hora de dinar/sopar amb 5-10 minuts d'antelació.** Avisar-los amb calma els donarà temps per tranquil·litzar-se, rentar-se les mans i estar a punt per menjar deixant tranquil·lament i sense presses i discussions allò que estaven fent.
7. **Establiu regles per a l'hora de menjar.** Els nens ansiosos, agitats o cansats potser tinguin problemes per calmar-se i seure a dinar. De vegades, un simple full amb una taula de "regles per al menjar" enganxada a la nevera ajuda a mantenir les coses en ordre. Entre els exemples de regles per al menjar s'inclouen:
  - a. Arriba a la taula amb les mans netes
  - b. Ajuda quan es demana
  - c. No facis comentaris negatius sobre el menjar que se serveix ni sobre el que mengen els altres.
8. **Involucra als nens en la preparació i elaboració del menjar.** Diversos estudis realitzats amb nens han observats que els nens que ajuden a preparar el menjar tenen una alimentació més variada i equilibrada ja que accepten molt millor tots els grups d'aliments. Per tant recomanem que en la mesura del possible deixeu que els nens entrin a la cuina i participin de l'elaboració del menjar. També fer-los partícips de la compra. Que els nens coneguin tot el procés per exemple de preparar una crema de carbassó ajudarà a assegurar l'èxit de la seva acceptació (planificació, compra, conèixer el producte sense transformar, netejar, tallar, coure...).



9. **Menja, en la mesura del possible, el mateix menú tota la família.** Sense fer diferències entre comensals per fomentar el consum de tot tipus d'aliments.
10. **No utilitzis els aliments com a recompensa ni com a càstig.** A la llarga, fer servir els aliments com recompenses o suborns crea més problemes que solucions.
11. **Recorda apagar el televisor durant els àpats.** Mirar televisió durant els àpats és una distracció que impedeix la comunicació familiar i interfereix amb el menjar del nen. L'hora de dinar és pràcticament l'únic moment del dia que ens assentem tots junts en família.
12. **Tingues paciència.** És possible que el teu fill hagi de tastar diverses vegades un aliment nou abans que li agradi. Anima'l a provar una porció petita en comptes d'obligar-lo a acabar-se tot el plat.
13. **Comprova que el teu fill tingui gana quan arribi l'hora dels àpats principals.** Controla el que pica entre hores i regula les racions de l'esmorzar de mig matí o del berenar, ja que poden provocar que el nen arribi sense gana a la taula.
14. **Basa l'alimentació en aliments frescos i poc processats, de temporada i de proximitat.** Evita tots aquells aliments que contenen una llista infinita d'ingredients, un excés de sal, sucre o greixos. Limita a ocasions especials els dolços, refrescos, patates xips i altres snacks de bossa, brioixeria, pastissos, xocolatines, menjar ràpid... Prioritza a més els productes de temporada i sobretot els de proximitat. L'Alt Urgell i la Cerdanya són excel·lents productors de carn (vedella, poltre, xai, pollastre...) i derivats, làctics (llet, iogurts, formatges...) i d'algunes fruites, verdures i tubercles. Prioritza per tant sempre que puguis els aliments produïts al territori ja que així a part de la qualitat ajudaràs a fomentar l'economia del territori i els petits productors.
15. **Serveix el menjar en plats petits / grans.** Depenent de si vols que els nens mengin més quantitats o menys. Els plats petits ajudaran a reduir la ingesta ja que donen sensació de



gran quantitat de menjar servit. En canvi, les mateixes quantitats en plats grans semblen visualment molt poca quantitat de menjar per la qual cosa es tendirà a menjar més.

16. **Serveix la quantitat adequada de menjar segons l'edat.** Sempre és preferible servir als nens les quantitats de menjar adequades a la seva edat. Pots deixar l'olla o la cassola amb el menjar sobrant a la cuina. D'aquesta manera si el nen té més gana s'ho pensarà dues vegades abans de repetir. En canvi si es té l'olla sobre de la taula resultarà més senzill tendir a repetir sense pensar-s'ho.
17. **Assegura't que l'aigua sigui fàcilment disponible i no es limiti el consum.** A part d'estar ben nodrits també hem de promoure una bona hidratació.
18. **Procurar no repetir per sopar les mateixes preparacions que els nens ja han menjat al menjador escolar.** És important que el sopar estigui compost la combinació farinacis, aliments proteics i verdura. A més, cal fixar-se i planificar bé els sopars en funció de la previsió d'àpats que tinguin a l'escola, i així evitar repeticions.
19. **Facilita un temps adequat per gaudir del menjar amb tranquil·litat.** Que no sigui inferior a 20 minuts. Alhora tampoc s'ha d'obligar a un nen a estar assegut a la taula més enllà del temps raonable per acabar un àpat.
20. **Adopta una actitud respectuosa i amorosa cap als nens.** És transcendental per fer del temps del menjar un moment relaxat i agradable, alhora que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments. També és una bona estratègia per reduir el malbaratament.

