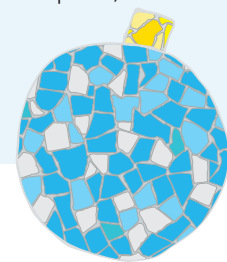


Nadal més saludable amb els teus



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



En aquestes dates, mengem més i 'pitjor'. Quan fem un àpat fora, sumem els menús casolans més copiosos, amb salses d'acompanyament i una gran presència de dolços i embotits. I, si nosaltres mengem malament, els més petits també ho faran.

La clau està a educar amb l'exemple. Les pautes que es recomanen als pares serviran també perquè l'alimentació dels nens i nenes sigui més saludable. Triar ingredients de qualitat i tècniques de cocció més sanes, mastegar a poc a poc, servir racions petites, acompanyar els aliments de menor qualitat nutricional amb altres més recomanables i recordar que els festius són cinc dies i no dos mesos són recomanacions a seguir.

Només cal ser responsables. Podem satisfer algun capritx en moments excepcionals, prenent-ho com una cosa extraordinària i no com una norma.





Inspira't amb les nostres receptes

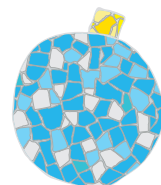
Algunes idees

ENTRANTS

- ★ Amanides
- ★ Canapès de verdures i fruites
- ★ Espàrrecs amb vinagreta
- ★ Pastís de verdures
- ★ Xips de verdures al forn amb untables: hummus, guacamole, tapenade, etc.
- ★ Salpicó de marisc

PRIMERS

- ★ Verdures a la planxa
- ★ Sopes o cremes de verdures



MENÚS MENYS CALÒRICS

Es àpats nadalencs solen ser massa calòrics i les racions, molt generoses. En general, les taules es presenten plenes de plats que no són precisament sans. Com podem aconseguir que els aliments saludables siguin també protagonistes dels menús?

Les verdures i fruites es poden incorporar com a ingredient principal o com a acompanyament. A més d'ajudar a augmentar la sensació de sacietat, el consum d'hortalisses i fruites contribueix a desplaçar el d'altres aliments menys recomanables. La naturalesa és sàvia i, durant la temporada de fred, podem triar cítrics, raïm blanc i vermell, bròquil, albergínies, espinacs, col llombarda, card o coliflor que, sens dubte, milloraran la qualitat nutricional de les nostres receptes i taules nadalencques.

Amb imaginació i ingredients de qualitat, podem dissenyar plats tan deliciosos com els de sempre, tot evitant grans quantitats de calories i greixos poc saludables.

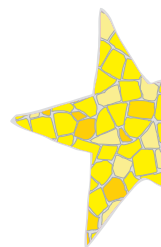


SEGONS

- ★ Peix al forn amb verdures i patates
- ★ Pebrots farcits de peix o marisc
- ★ Ous farcits

POSTRES

- ★ Fruites rostides
- ★ Postre de iogurt i compota amb espècies i fruita seca
- ★ Gelats, batuts casolans, etc.



Extreu les pàgines següents de la revista i comparteix-les amb els més petits per aprendre junts què són els productes locals i com identificar-los.





UN NADAL FELIÇ I DELICIÓS!



¿Saps qui s'encarregarà aquest any de les **postres** i dels **dolços** del **sopar de Nadal**??

Els farem entre tots!
Jo també els ajudaré.
T'hi apuntes?



No m'ho diguis.
Els teus pares?

És clar! A més, jo en sé molt de postres nadalenques!

DESCOBREIX TOT EL QUE TIX SAP SOBRE LES POSTRES TRADICIONALS DE NADAL!



Neules

El seu nom prové de la paraula llatina "nebul", que significa "boira". Potser és degut a la fragilitat d'aquests dolços tan cruixents, que s'elaboren amb farina, sucre, clara d'ou, mantega i llimona.



Massapà

Un dolç típic de molts indrets. Tot i que els massapans es mengen durant tot l'any, per Nadal... encara més! S'elaboren amb ametlles, sucre i ou. Amb la massa es poden fer figuretes i, després, s'enfornen.

Torró

T'imagines un Nadal sense torró d'ametlles? Prové dels països àrabs i, per fer-lo, es cuina la mel amb les ametlles torrades i clara d'ou. Hi ha torrons de molts sabors. Xocolata, festucs, anacards... Sabies que els pots fer a casa?



Tortell de Reis

Un dolç amb forma de roda, que pot anar farcit de nata, massapà o trufa. Això sí, vigila quan el mengis: a l'interior sempre amaga una fava i la figureta d'un rei. Aquesta tradició ja es celebrava a l'antiga Roma i trobar les sorpreses era símbol de tenir sort.

Consells de l'expert

Cuinar dolços és divertidíssim! A Tix i Loy els encanten, però és molt important saber que **no és saludable menjar dolços cada dia**.

Tot i que durant les dates especials tenim més dolços a casa i en mengem una mica més que habitualment... procura no caure a la trampa de menjar dolços cada dia durant les vacances de Nadal!

Apunta't i comparteix aquests consells per viure unes festes supersaludables:

Menjar dolços només els dies assenyalats.

Consumir les postres i els berenars habituals (fruita, iogurt...).

Raspallar-se les dents després de cada àpat i abans d'anar a dormir.

Un clàssic nadalenc

AQUEST NADAL...

Ajuda Tix a trobar els 4 ingredients que li falten per cuinar el seu dolç de Nadal.

Encercla'ls i marca'ls a la llista.

Saps què estem cuinant amb aquests ingredients?

- 250 g d'ametlles torrades
- 120 ml de llet evaporada
- 1 clara d'ou
- 50 g de dàtils
- Gelatina neutra
- Un pessic de canyella
- Aroma de vainilla
- Ratlladura de llimona

SUPERCONSELL!

Una bona idea per menjar menys sucre és preparar els teus dolços a casa.

D'aquesta manera, pots evitar afegir sucre a les teves receptes i aprofitar la dolçor de les fruites.

Com en aquesta proposta!

SEGUEIX LES PASSES PER CUINAR AQUEST DOLÇ MISTERIÓS EN FAMÍLIA:

1



Posa la llet evaporada en un cassó i escalfa-la a foc suau.

2



Bat la clara d'ou fins que es converteixi en escuma. Tot seguit, afegeix-la al cassó.

3



Aboca-hi també la gelatina hidratada, seguint les instruccions de l'envàs.

4



Afegeix-hi la canyella, un parell de gotetes d'aroma de vainilla i la ratlladura de llimona.

5



No deixis de remenar fins que la llet s'espesseixi. T'ha de quedar una textura de crema líquida.

6



Tritura les ametlles i els dàtils. Aconseguiràs una crema espessa semblant a la mantega. Afegeix-la al cassó i retira'l del foc.

7



Remena bé la barreja amb unes barnilles fins a obtenir una massa ben espessa.

8



Prepara un motlle rectangular i cobreix l'interior amb un paper de forn. Ha arribat el moment d'introduir la barreja al motlle.

9

Deixa-ho reposar a la nevera fins que s'endureixi. Et recomanem que el preparis un dia abans de menjar-lo. Et quedarà més bo!



SOLUCIÓ: Torró

SOC XEF!

No ho llencis!

Sabies que per Nadal 1 de cada 3 aliments acaben a les escombraries?

Ajuda'ns a practicar l'aprofitament amb totes les sobres del sopar d'aquest any.

Relaciona el menjar que ha sobrat amb altres plats deliciosos que et permetran aprofitar-lo.



TORRÓ



GALL DINDI



RAÏM



VERDURES SALTADES



PASTA INTEGRAL



IOGURT NATURAL



CRESTES



BROQUETA AMB XOCOLATA

75% de cacau

SOLUCIÓ: Afegeix torró al iogurt natural. Li aportarà sabor i un toc nadalenc. | Talla a trossets el gall dindi sobrant. Quedarà boníssim amb verdures i pasta integral. | Fes servir el raïm de la nit de Cap d'Any per preparar una broqueta. Banyola amb xocolata (75% de cacau). | Aprofita les sobres del farcit de verdures del gall dindi per fer unes delicioses crestes al forn.

Bye, bye, sugar

Recorda que... els aliments saludables han de ser protagonistes de la teva dieta.

No et passis amb els dolços de Nadal!

És millor que busquis opcions saludables, com ara fruites i fruita seca.

Els pots trobar en aquest mosaic nadalenc? Pinta de color **vermell** els aliments que porten **massa sucre** i del seu **color natural** els que **són més saludables**.

Apunta'ls a la llista perquè no se t'oblidin!



ALIMENTS SALUDABLES PER MENJAR PER NADAL

_____ y _____

SOLUCIÓ: Els aliments amb més sucre (en vermell) són caramels, polvorons, tortell, torró i massapà. Els aliments més sans (amb el seu color natural) són poma, nous, formatge, plinyo i xocolata negra.

ARBRES DE PINYA



1 Tria algunes pinyes ben maques.

2 Pinta-les de verd. També pots emprar tons daurats o platejats.

Què et sembla si aprofitem aquests dies de vacances per fer algunes decoracions de Nadal?

Us animem a anar a la muntanya a fer un passeig i agafar algunes pinyes.



3 Decora-les al teu gust, amb boles vermelles o estrelles platejades fetes amb paper.



4 Busca un test petit o fes servir una base de cartró reciclat.

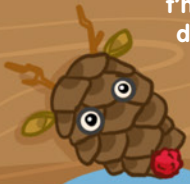


5 Decora els teus racons preferits de la casa amb aquests arbrets.

ALTRES IDEES

Fes servir les pinyes que t'hagin sobrat per crear divertits rens o follets.

Són molt fàcils de fer!



CARETES DE REN



FOLLETS DELS BONS DESITJOS

RECEPTA

UN BRINDIS

Loy, què et sembla si per celebrar aquest Nadal fem una beguda per brindar?

1

Esprem el suc de les taronges i de la mitja llimona.



2

Pela i talla la resta de fruites.



3

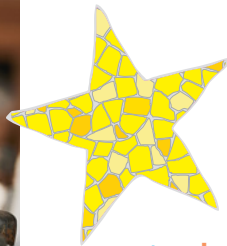
Tritura-ho tot amb la batidora i llestos!



INGREDIENTS

- 4 taronges
- 150 grams de maduixes
- 1 kiwi
- ½ llimona

**SALUT!
BONES FESTES!**



LA MANERA DE CUINAR IMPORTA

Per fer especial un àpat, a més d'ingredients de qualitat, també són importants les tècniques d'elaboració.

Cuinar al forn evita l'excés de calories que aporta el fregit. Una tècnica recomanable per elaborar carns i peixos és la papillota, en què els aliments es cuinen al forn i conserven els seus sucus.

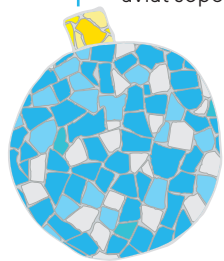
Si prefereixes la paella, pots utilitzar un wok per als ofegats o saltats, ja que permet cuinar amb molt poc oli. Sense oblidar que hi ha plats i acompanyaments per als quals no cal cocció i són una molt bona elecció: amanides, espàrrecs, *carpaccio*, tàrtar, anxoves en vinagre, etc.

MODERAR LES QUANTITATS

Juntament amb els ingredients i receptes que triem, un altre consell important és moderar les quantitats en el moment de la preparació. El nostre cos agrairà racions més petites i, a més, evitarem haver de menjar sobres durant tota una setmana. Una altra opció és congelar alguns plats per a una altra ocasió.

Dos festius nadalencs se celebren sopant i, si controlem les quantitats, també afavorirem el descans de grans i petits. Com més aviat sopem i més temps passi

fins que anem a dormir, millor. Aquests dies, fer un berenar saludable o menjar una mica de fruita abans de començar a sopar pot ser una bona manera de no arribar amb tanta gana a l'últim àpat del dia i, així, menjar menys.

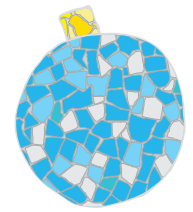


LA BEGUDA

Cal tenir sempre aigua a la vista, damunt la taula. Ha de ser la beguda d'elecció per calmar la set.

★ Podem elaborar combinats i refrescos casolans aromatitzant aigua, amb gas o sense, afegint-hi fruites, verdures, herbes aromàtiques o espècies. Per exemple, aigua amb gas amb cogombre i menta, aigua amb llimona i canyella, etc.





CUINAR EN FAMÍLIA



Obrir les portes de la cuina als més petits es pot convertir en l'activitat ideal d'aquests dies de vacances, ja que, a més de permetre'ns passar un temps preciós amb els nostres fills, cuinar junts pot ser una alternativa divertida a una tarda freda o de pluja.

Implicar els nens a la cuina els permet obrir el seu món a més sabors i constitueix un gran aprenentatge. Poden començar per parar taula, decorar-la, plegar els tovallons i participar en l'elaboració dels plats. Així, coneixeran els ingredients de les receptes en el seu estat primari i comprovaran els canvis que experimenten en aplicar les tècniques culinàries.

Convé que al principi siguin elaboracions fàcils. Primer, els podem animar a encarregar-se de la decoració dels plats, una tasca que els permetrà adquirir algunes responsabilitats. Més endavant, poden practicar ajudant a elaborar receptes i participant en preparacions més complicades. Per exemple, poden farcir pebrots, ous o crestes, fer les boles de les croquetes o mandonguilles, preparar una amanida o uns canapès, muntar una broqueta, etc.



TRIA BÉ LES POSTRES

Les postres nadalenques fan que aquestes vacances siguin les més dolces de l'any i, per això, és important reduir la ingesta de productes ensucrats i buscar alternatives. Per Nadal les postres solen ser productes amb un alt contingut en sucres, greixos de baixa qualitat, sal i farines refinades.

- ★ No els deixis a la vista, guarda'ls i treu-los només en moments puntuals.
- ★ Compra'n la quantitat justa. Així no acabaràs menjant dolços fins al febrer.
- ★ Serveix poca quantitat i en trossos petits.

★ Presenta'ls al costat d'altres propostes saludables: fruita seca, fruites deshidratades...

Una bona opció és cuinar aquestes postres a casa, cosa que ens permetrà triar els ingredients i reduir la quantitat de greix, sucre, etc. També convé utilitzar substituïts del sucre, com ara fruites dolces (plàtan, caqui, pomes o figues), deshidratades (dàtils, panses o prunes seques) i espècies (canyella o aroma de vainilla). D'aquesta manera, sumarem al plat les propietats beneficioses de les fruites.



NO ENS OBLIDEM DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Aquestes festes hem d'aprofitar que podem passar més estona en família per fer coses junts. En aquestes dates, a la majoria de ciutats s'organitzen activitats per als més petits, com patinatge sobre gel. Però també podem anar d'excursió o rescatar aquells jocs que hem après durant la pandèmia per fer exercici a casa.