

NUTRICIÓ CONSCIENT

DOLÇOS & SALUDABLES

escola



vila olímpica



QUE MENJAR SA ES
CONVERTEIXI EN UNA
AVENTURA DELICIOSA

yummy

HÀBITS ALIMENTARIS

COM A PARES, ÉS LA NOSTRA RESPONSABILITAT FOMENTAR L'AMOR PEL MENJAR SA.

ENSENYAR ALS NENS I NENES A FER ELECCIONS ALIMENTÀRIES SALUDABLES ELS PROPORCIONARÀ EINES PER MANTENIR UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE AL LLARG DE LES SEVES VIDES.



CONSELLS

PLANIFICACIÓ

-FER LA LLISTA DE LA COMPRA ENS AJUDARÀ A DEIXAR FORA DEL REBOST ALGUNES TEMPTACIONS INNECESSÀRIES.

-ELABORAR EL MENÚ SETMANAL ÉS CLAU PER MANTENIR UNA DIETA EQUILIBRADA.



COL·LABORACIÓ

QUAN ELS NENS I NENES PARTICIPEN EN L'ELABORACIÓ DELS PLATS ELS FA SENTIR REALITZATS. CREEN UNA RELACIÓ SANA AMB ELS ALIMENTS I ELS FA GAUDIR DEL RESULTAT.

AMBIENT

MENJAR EN UN ESPAI RELAXAT, LLIURE DE PANTALLES I EN UN AMBIENT ASSERTIU FA QUE L'HORA DELS ÀPATS ES CONVERTEIXI EN UN MOMENT AGRADABLE I S'ESTABLEIXI UNA BONA RELACIÓ AMB EL MENJAR.

EFFECTES DELS SUCRES REFINATS SOBRE LA SALUT

PROBLEMES DENTALS

RISC DE MALALTIES CRÒNIQUES

FLUCTUACIONS EN ELS NIVELLS
D'ENERGIA

PROBLEMES METABÒLICS

AUGMENT DE PES



ALTERNATIVES

ES PODEN SUBSTITUIR ELS SUCRES REFINATS DE LES RECEPTES UTILITZANT FRUITES I VERDURES COM ALTERNATIVES NATURALS, APROFITANT AIXÍ LA DOLÇOR NATURAL DELS MATEIXOS ALIMENTS. D'AQUESTA MANERA NO NOMÉS S'ELIMINEN LES CALORIES BUIDES DE LA DIETA, SINÓ QUE A MÉS PROPORCIONEM MÉS VITAMINES, MINERALS I ANTIOXIDANTS AL NOSTRE ORGANISME. ALGUNES DE LES OPCIONS MÉS POPULARS SÓN: PLÀTANS MADURS, POMA, DÀTILS, PANSES, PASTANAGUES I CARABASSA.



ALTERNATIVES

UNA ALTRA OPCIO
SALUDABLE CONSISTEIX
EN SUBSTITUIR ELS
SUCRES REFINATS PER
MEL, XAROP D'AURÓ,
MELASSA O PANELA.



RECORDA:

A MÉS DE BUSCAR
ALTERNATIVES SALUDABLES
PER SUBSTITUIR ELS SUCRES
REFINATS HEM DE FIXAR-
NOS QUE ELS INGREDIENTS
SIGUIN DE BONA QUALITAT.
ÉS IMPORTANT ESCOLLIR
FARINES INTEGRALS SEMPRE
QUE SIGUI POSSIBLE I OPTAR
PER PRODUCTES DE
TEMPORADA.

RECEPTES



MAGDALENES DE PLÀTAN

INGREDIENTS:

3 PLÀTANS MADURS
1 OU
150GR DE FARINA DE BLAT INTEGRAL
50 GR D'OLI D'OLIVA
16GR DE LLEVAT QUÍMIC
1/2 CULLERADETA DE CANYELLA MÒLTA

1. PREESCALFEM EL FORN A 180°C.
2. PELEM ELS PLÀTANS. EN GUARDEM MIG PER A LA DECORACIÓ I LA RESTA ELS TRITUREM.
3. BATEM L'OU AMB L'OLI I ELS PLÀTANS TRITURATS.
4. HI AFEGIM LA FARINA, LA CANYELLA I EL LLEVAT . HO REMENEM BÉ FINS A OBTENIR UNA MASSA HOMOGÈNIA.
5. OMLIM 3/4 PARTS DELS MOTLLES AMB LA MASSA I POSEM AL DAMUNT UNA RODANXA DEL PLÀTAN QUE HAVIEM GUARDAT.
6. ENFORNEM 15-20 MIN (DEPENENT DEL FORN).

yummy

PASTÍS DE PASTANAGA

INGREDIENTS:

260GR DE PASTANAGA RATLLADA
3 OUS
200 GR DE FARINA DE BLAT INTEGRAL
150 GR DE PANELA
80 GR DE NOUS
16 GR DE LLEVAT QUÍMIC
200 GR D'OLI D'OLIVA
RATLLADURA DE TARONJA
2 CULLERADETES DE CANYELLA MÒLTA

1. PREESCALFEM EL FORN A 180°C.
2. BATEM BÉ ELS OUS AMB LA PANELA FINS QUE ESCUMEGIN UNA MICA I AFEGIM LA FARINA I EL LLEVAT SENSE PARAR DE REMENAR.
3. INCORPOREM L'OLI, LA CANYELLA I LA RATLLADURA DE TARONJA AL GUST I CONTINUEM REMENANT.
4. AFEGIM LES NOUS TROSSEJADES I LA PASTANAGA RATLLADA AMB MOVIMENTS SUAUS.
5. ENGREIXEM UN MOTLLE AMB OLI. HI ABOQUEM LA MASSA I ENFORNEM DURANT 40-50 MIN. (DEPENENT DEL FORN).

MUFFINS DE IOGURT

INGREDIENTS:

125ML DE IOGURT NATURAL
125 ML D'OLI D'OLIVA
2 OUS
RATLLADURA D'UNA LLIMONA
50 GR DE SUCRE DE COCO
100 GR DE FARINA D'AMETLLA
140 GR DE FARINA D'ARRÒS
1 CULLERADETA DE LLEVAT QUÍMIC
1/2 CULLERADETA DE BICARBONAT
1 PESSIC DE SAL
190 GR DE GERDS O NABIUS
1 PASTANAGA RATLLADA

1. PREESCALFEM EL FORN A 180°C.
2. EN UN BOL BARREGEM EL IOGURT I L'OLI FINS A OBTENIR UNA TEXTURA CREMOSA.
3. AFEGIM ELS OUS, LA RATLLADURA DE LLIMONA I EL SUCRE DE COCO I CONTINUEM REMENANT.
4. INCORPOREM LES FARINES, EL LLEVAT I LA SAL SENSE PARAR DE REMENAR.
5. AFEGIM LA PASTANAGA RATLLADA I ELS GERDS I BARREGEM AMB COMPTE.
6. ENGREIXEM ELS MOTLLES I HI ABOQUEM LA MASSA. ES PODEN DECORAR AMB SUCRE DE COCO I FLOCS DE CIVADA (OPCIONAL).
7. ENFORNAR 20-24 MIN. (DEPENENT DEL FORN).

DONUTS DE CARABASSA

INGREDIENTS:

140GR DE CARABASSA CUITA
125GR DE LLET DE CIVADA
100GR DE FARINA DE BLAT INTEGRAL
100GR DE MEL
40GR DE MAICENA O FARINA DE BLAT
UNES GOTES DE LLIMONA
UN PESSIC DE SAL
1 CULLERADETA DE LLEVAT QUÍMIC
1 PESSIC DE GINGEBRE MOLT

1. PREESCALFEM EL FORN A 180°C.
2. TRITUREM LA CARABASSA EN UN PROCESSADOR O BATEDORA.
3. AFEGIM LA MEL, UNES GOTES DE LLIMONA I TORNEM A BATRE.
4. INCORPOREM LA FARINA, LA SAL, LA MAICENA, EL LLEVAT I EL GINGEBRE I REMENEM DE NOU.
5. AFEGIM LA BEGUDA DE CIVADA I BATEM PER ÚLTIMA VEGADA.
6. ENGREIXEM ELS MOTLLES I REPARTIM LA MASSA.
7. ENFORNEM 15-20 MIN. (DEPENENT DEL FORN)
8. (OPCIONAL) UN COP FREDS, FEM UNA COBERTURA BARREJANT 150GR DE MANTEGA DE CACAU AMB UNA CULLERADETA D'OLI DE COCO.

yummy

DONUTS DE TARONJA I XOCO

INGREDIENTS:

150 GR DE MONIATO CUIT
100 GR DE DÀTILS REMULLATS
75 GR DE FARINA DE CIVADA
15 GR DE PATATA BULLIDA
(O UN ALTRE MIDÓ)
10GR DE LLEVAT QUÍMIC
RATLLADURA D'UNA TARONJA
UN PESSIC DE SAL
70GR DE BEGUDA VEGETAL
30GR D'OLI D'OLIVA
30GR DE XOCOLATA 80% CACAU A
TROSSETS
OLI DE COCO

1. PREESCALFEM EL FORN A 180°C.
2. TRITUREM EL MONIATO EN UN PROCESSADOR O BATEDORA.
3. LI AFEGIM TOTS ELS INGREDIENTS EXCEPTE LA XOCOLATA I TORNEM A BATRE.
4. INCORPOREM LA XOCOLATA I BARREGEM AMB UNA ESPÀTULA LENTAMENT.
5. ENGREIXEM EL MOTLLE I HI REPARTIM LA MASSA.
6. ENFORNEM 12-15 MIN (DEPENENT DEL FORN).
7. (OPCIONAL) UN COP FREDS, FES-LI UNA COBERTURA BANYANT-LOS EN XOCOLATA. ESCALFA-LA I BARREJA-LA AMB UNA CULLERADA D'OLI DE COCO FINS QUE TINGUI LA TEXTURA ADEQUADA.