

JEdesdecasa

jesuïtes sant gervasi

atenció al menjar!

Durant aquest període complicat, sabem que hem de donar una especial atenció a la nostra planificació de menjars a casa des de la compra, fins a organització del rebost i pla de menús per a tota la família.

Segurament serà un període més difícil per a aquells que solien menjar fora de casa: menjador d'empresa, taper, els nens en menjador escolar... donat que ara cal plantejar-se el menú complet de cada dia per a tota la família.

Us recomanem dedicar una mica de temps a planificar el menú de la setmana a casa i a fer una llista de la compra prèvia per a haver d'anar el menor nombre de vegades possibles i tenir provisions suficients per a tots. D'aquesta forma, serà molt més senzill portar una alimentació saludable, equilibrada i variada a casa.

Bàsics que hem de tenir en el nostre rebost són els següents:

- Verdures i hortalisses: podem optar per verdures congelades (conserven la mateixa quantitat de nutrients que les fresques); i conserves de verdures (basta amb tirar el líquid de conserva i rentar-les en aigua per a reduir la sal).
- Fruita: és important consumir fruita diària, entre 2-3 peces per persona.
- Llegums: el llegum és el bàsic més important durant aquest període. És font de proteïna vegetal excel·lent i a més, de multitud de vitamines, minerals, fibra... Indispensable en els nostres rebostos! A més, podem optar per llegums en pots de conserva i congelades i tenir sempre a mà per a plats molt ràpids.
- Fruita seca i llavors: molt bona alternativa per a tenir a mà quan ens entri fam entre hores.
- Carn, peix, ous i marisc: els aliments d'origen animal han de comprar-se amb consciència i no aprovisionar-nos massivament d'ells, i després acabar malgastant-los: controlem l'impacte mediambiental i la sostenibilitat també ara. Opcions fàcils poden ser les llaunes de conserva de peix al natural o en oli d'oliva verge, o també de marisc, com a fonts de proteïna excel·lent i molt ràpides.
- Lactis: important que no portin sucre afegit. Podem aprovisionar-nos de llet, iogurts i formatges.
- A més, durant aquest temps és encara més recomanable reduir el consum de productes processats de baixa qualitat nutricional, alts en sucres afegits, greixos refinats, farines blanques, sal... que desplacen als aliments bàsics de veritable interès en la nostra dieta. Parlem de brioixeria, galetes, dolços, refrescos, precuinats, pizzes i carns processades, embotits... Com menys, millor!

La nostra activitat física i la nostra vida activa es reduirà perquè sortirem menys al carrer, cancel·larem el gimnàs i altres pràctiques esportives... I podrem moure'ns menys, així que és preferible retallar el consum de productes processats tan calorics que a penes aporten nutrients.

I sobretot, no oblideu moure-us a casa, aixecar-vos cada estona, i fer algun tipus d'exercici físic diari amb els recursos dels quals disposeu.

Molt ànim a tots i a quedar-se a casa!

Informació:
<https://nutricion.org/consejos-de-alimentacion-en-la-cuarentena/>

infermeria escolar - nuria.bou@fje.edu

i demà: fem esport a casa